Workshop Contact Maken



Netwerkdag Suïcidepreventie
Netwerk GGZ Zuid-West-Vlaanderen

Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

Even kennismaken…

STELLINGEN: OVER DE STREEP

Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

Wat is ‘contact maken’?

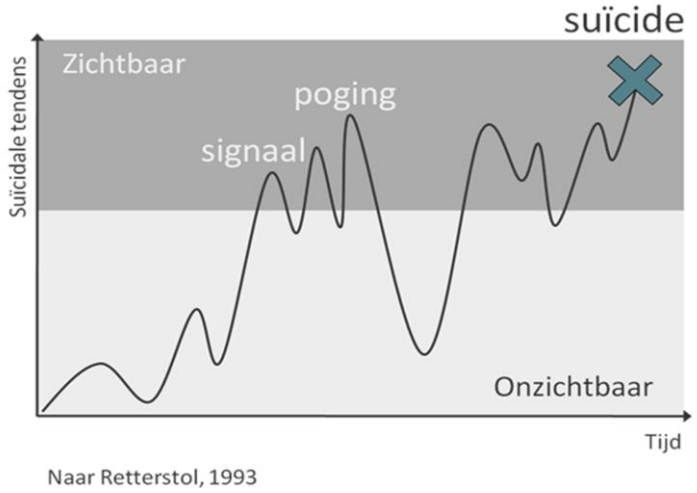
- Contact met suïcidaal persoon zelf
  - Persoon proberen te begrijpen zonder meteen te overtuigen
- Contact met naasten
- Contact met andere hulpverleners/organisaties (zorgcontinuïteit)

Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

Signalen oppikken

- Non-verbale signalen
  - Vaak gelinkt aan depressie
  - Suïcidespecifiek

- Verbale signalen
  - Indirecte verbale signalen
  - Directe verbale signalen



Naar Retterstol, 1993

Niet altijd even makkelijk…. Daarom BESPREEKBAAR MAKEN

Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

Hoe bespreekbaar maken?

Gradueel opbouwen

Benoemen wat je opmerkt + bezorgdheid uiten

- *'Ik merk dat het de laatste tijd niet zo goed met je gaat. Heb je soms momenten dat het je allemaal wat teveel wordt?'*
- *Moest je nu eens de plaats waar je momenteel zit met je gedachten moeten beschrijven, hoe ziet die er dan uit? Is het daar donker? Ben je daar alleen? (Metaforen gebruiken)*
- *' 'Denk je soms dat het zo niet meer hoeft voor jou, dat het leven de moeite niet meer waard is of dat je beter dood zou zijn?'*
- *'Heb je er ooit aan gedacht om uit het leven te stappen?'*
- ***'Denk je dan aan zelfmoord?'***

Hoe concreter, hoe beter!

! Je brengt mensen NIET op ideeën !

Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

Contact maken: Wat niét doen?

- Rond de pot draaien
- Veroordelen
- Positieve zaken aangeven
- Oplossingen aandragen
- Valse hoop, beloften
- Proberen overtuigen voor omgeving
- Minimaliseren

Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

Wat wél doen?

- Concreet zelfmoord bevragen!
- Rustig en open
- Proberen begrijpen
- Erkenning voor gevoelens
- Inzicht door motieven te bevragen
- Hulpvragen laten ventileren
- Omgeving oproepen vangnet op te bouwen

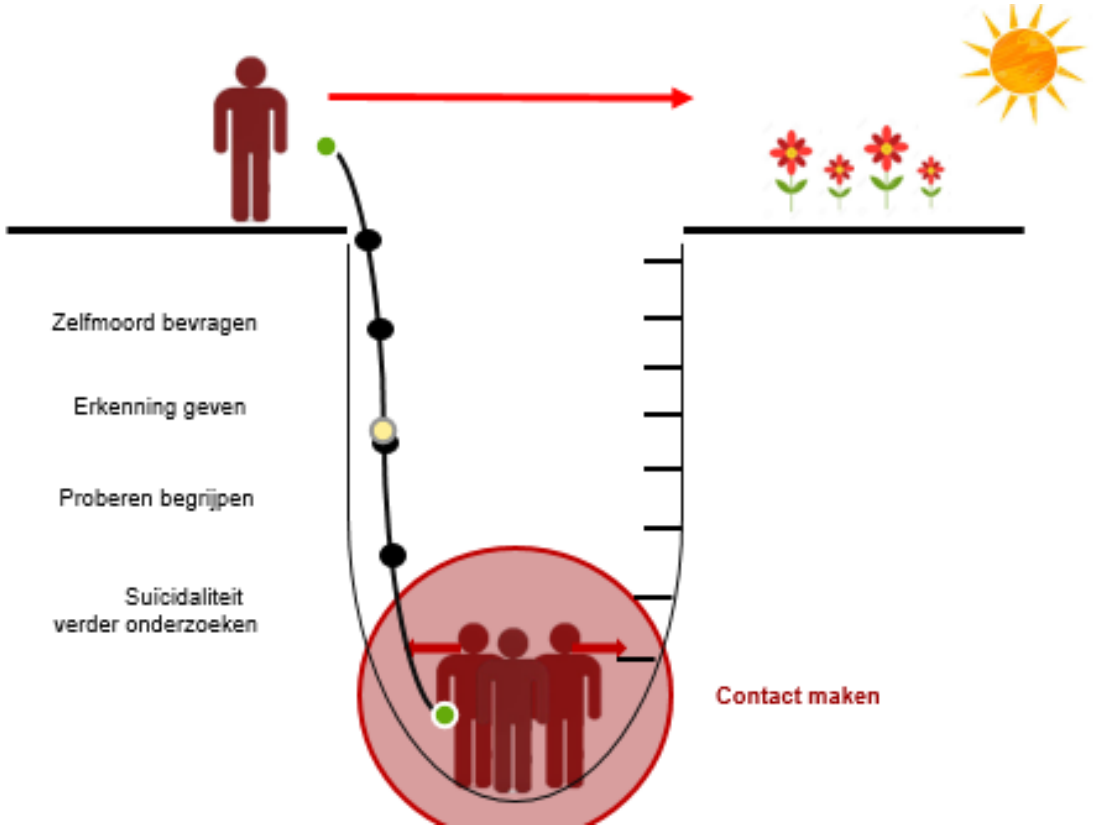
Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

Metafoor van de put



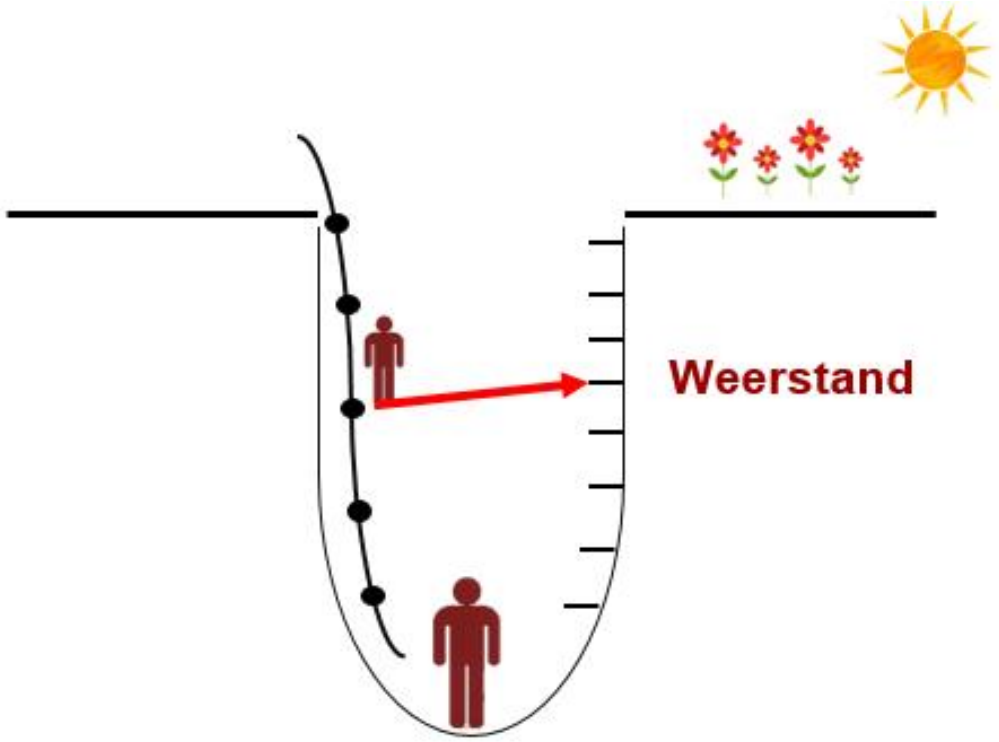
Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

Metafoor van de put



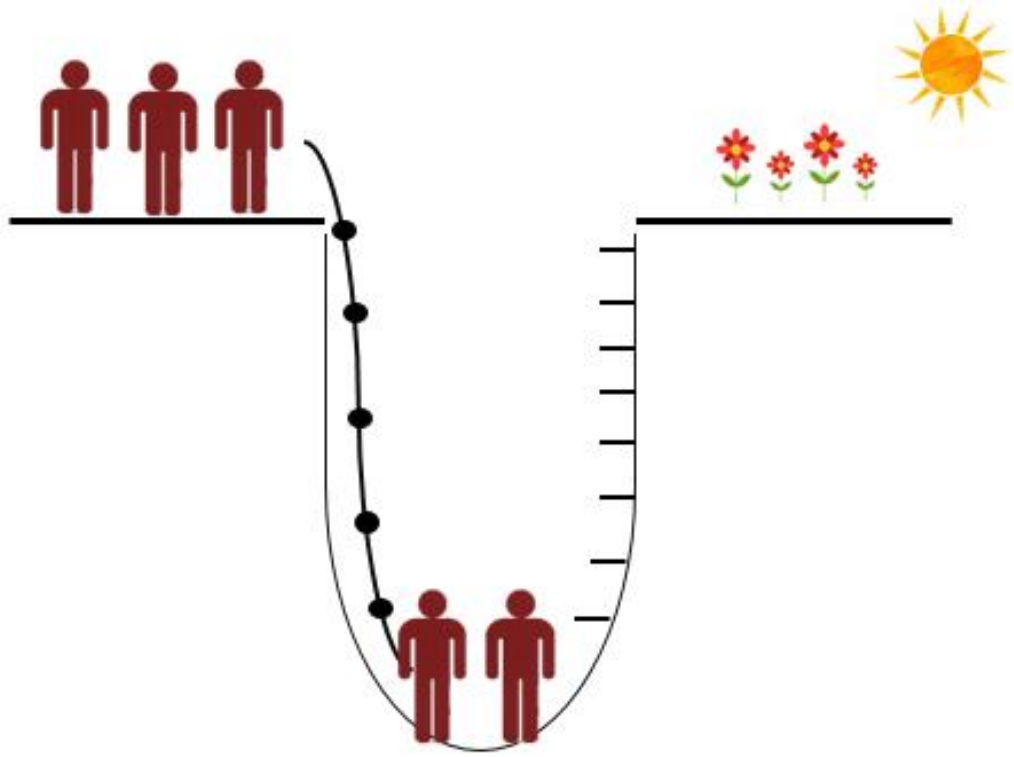
Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

Metafoor van de put



Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

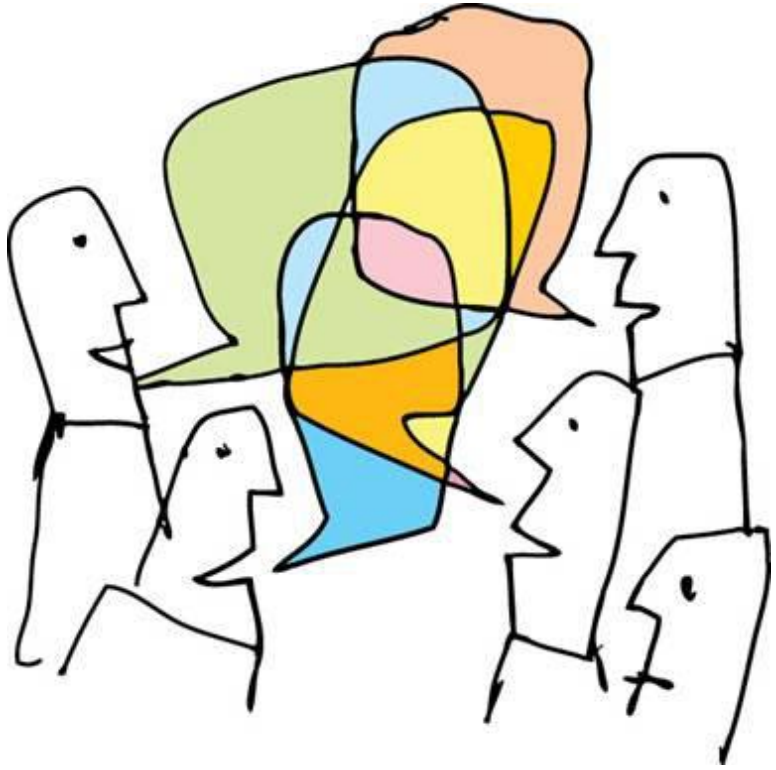
Metafoor van de put



Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

En nu… Oefenen!

Rollenspel met patiënt/cliënt



Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

Aandachtspunten

- Niet te snel oplossingen zoeken
- Niet te snel in paniek schieten/vervallen in veiligheid --> contact maken bevorderd veiligheid
- Blijven durven reflecteren over eigen visie, eigen handelen, intervisie met collega's, theorie opfrissen
- Geen garantie van veiligheid vragen aan cliënt/patiënt!

  cf. non-suïcidecontract

Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

– Uit de put

- Aandacht voor het gevoel van hopeloosheid en hoop creëren
- Tracht te peilen naar redenen om te leven
- Luisteren en willen begrijpen: tracht te peilen naar de motieven van het suïcidaal gedrag
- Op respectvolle wijze de vernauwde wereld (affectief, cognitief en intermenselijke relaties) verbreden

Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

Tools ter inspiratie

Safetyplan, Risicoformulering, LOES, Apps

Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

Interventies

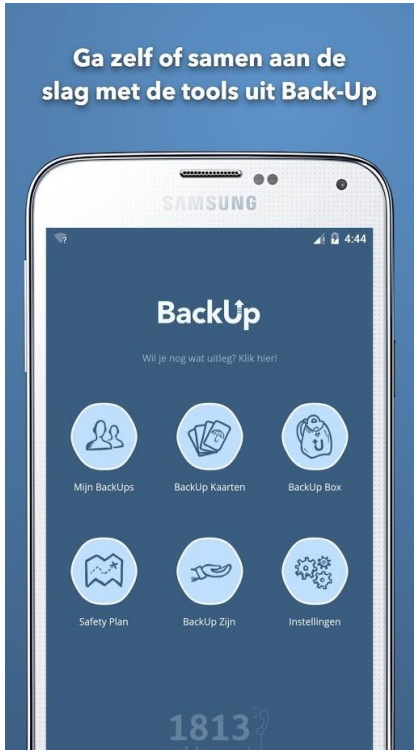
Safetyplan

Safetyplan: sjabloon

1. **(H)erkennen** van eigen **signalen**
2. **Copingstrategieën** (CS) die de persoon **alleen** kan hanteren
3. **CS** om **samen** met iemand te doen, zonder dat de persoon moet zeggen dat hij zich slecht voelt
4. CS om samen met iemand te doen en te **praten** over zich slecht voelen.
5. Contacteren **hulpverlening**
6. **Veiligheid** garanderen - Toegang tot middelen?



APPs en online tools





Think Life.

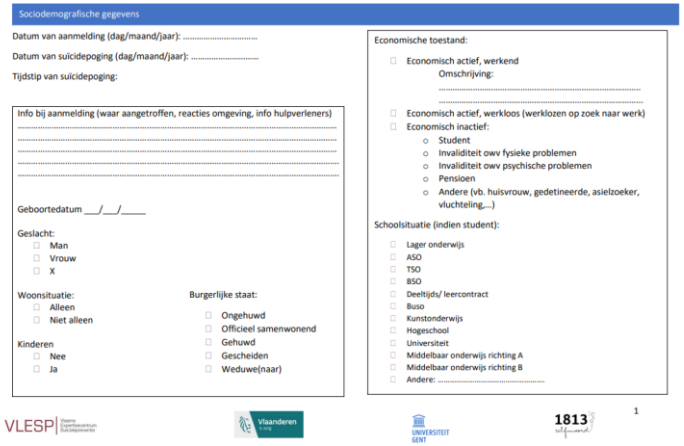
Een **online zelfhulpcursus** 'omgaan met zelfmoordgedachten'

Een initiatief van Zelfmoord1813

Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

LOES

- Leidraad Opvang en Evaluatie na Suïcidaliteit
- Verbreding en samensmelting van IPEO en KIPEO
- Beschikbaar als semi-gestructureerd interview + handleiding



Sociodemografische gegevens

Datum van aanmelding (dag/maand/jaar): .....

Datum van suïcidepoging (dag/maand/jaar): .....

Tijdstip van suïcidepoging:

Info bij aanmelding (waar aangetroffen, reacties omgeving, info hulpverleners)

.....

.....

.....

.....

.....

Geboortedatum __/__/____

Geslacht:
- ☐ Man
- ☐ Vrouw
- ☐ X

Woonsituatie:
- ☐ Alleen
- ☐ Niet alleen

Kinderen
- ☐ Nee
- ☐ Ja

Burgerlijke staat:
- ☐ Ongehuwd
- ☐ Officieel samenwonend
- ☐ Gehuwd
- ☐ Gescheiden
- ☐ Weduwe(naar)

Economische toestand:
- ☐ Economisch actief, werkend
  Omschrijving:
  .....
  .....
- ☐ Economisch actief, werkloos (werklozen op zoek naar werk)
- ☐ Economisch inactief:
  - Student
  - Invaliditeit owv fysieke problemen
  - Invaliditeit owv psychische problemen
  - Pensioen
  - Andere (vb. huisvrouw, gedetineerde, asielzoeker, vluchteling,...)

Schoolsituatie (indien student):
- ☐ Lager onderwijs
- ☐ ASO
- ☐ TSO
- ☐ BSO
- ☐ Deeltijds/ leercontract
- ☐ Buso
- ☐ Kunstonderwijs
- ☐ Hogeschool
- ☐ Universiteit
- ☐ Middelbaar onderwijs richting A
- ☐ Middelbaar onderwijs richting B
- ☐ Andere: .....

VLESP | Vlaanderen | UNIVERSITEIT GENT | 1813

1



Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen

Ter afsluiting…

Nog vragen? Aarzel niet om ons te contacteren!

Mieke Vandenbroucke
Tel: 0475 75 46 27
Mail: Mieke.vandenbroucke@ziekenhuiswaregem.be

Laurence Luteijn
Tel: 051 25 99 30
Mail: Laurence.luteijn@cgglargo.be
suicidepreventie@cgglargo.be

Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen