

A yellow ribbon is tied in a loop, symbolizing mental health awareness, set against a solid yellow background.

Stroomdiagram Zorgnetwerk Suïcidepreventie GGZ Limburg

Contact maken en houden

Wees alert voor signalen

Er zijn verschillende signalen die erop kunnen wijzen dat iemand aan zelfmoord denkt. Wanneer je signalen opmerkt, is het belangrijk om dit bespreekbaar te maken. Ga het gesprek aan op een open, empathische manier en durf zelfmoordgedachten direct te bevragen ("Denk je aan zelfmoord?"). Je brengt hiermee niemand op ideeën.

Schat het suïciderisico in

Om een goed inzicht te krijgen van de ernst en aard van de situatie, kan je vervolgens met de persoon in gesprek gaan over alle belangrijke factoren die een rol spelen bij deze gedachten en gevoelens. Een handige tool hiervoor is de risicoformulering.

Dit gesprek kan de basis vormen voor het vaststellen van de zorgnoden en passende interventies en kan de communicatie en informatieoverdracht tussen hulpverleners bevorderen. Het betrekken van naasten en/of betrokken hulpverleners kan bijdragen aan een betere risicoformulering.

Naasten betrekken

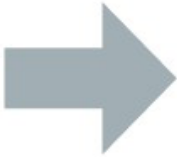
Probeer naasten tijdens alle fases van de hulpverlening te betrekken, mits toestemming van de persoon met een verhoogd risico op suïcide. Dit versterkt de onderlinge band, verhoogt therapietrouw en bevordert de doeltreffendheid en duurzaamheid van de behandeling.

Naasten kunnen inzicht bieden in de leefwereld van de betrokkene, meedenken over de hulp die nodig is en steun bieden bij de opvang en begeleiding van de persoon. Vaak zullen zij ook zelf behoefte hebben aan informatie en begeleiding.



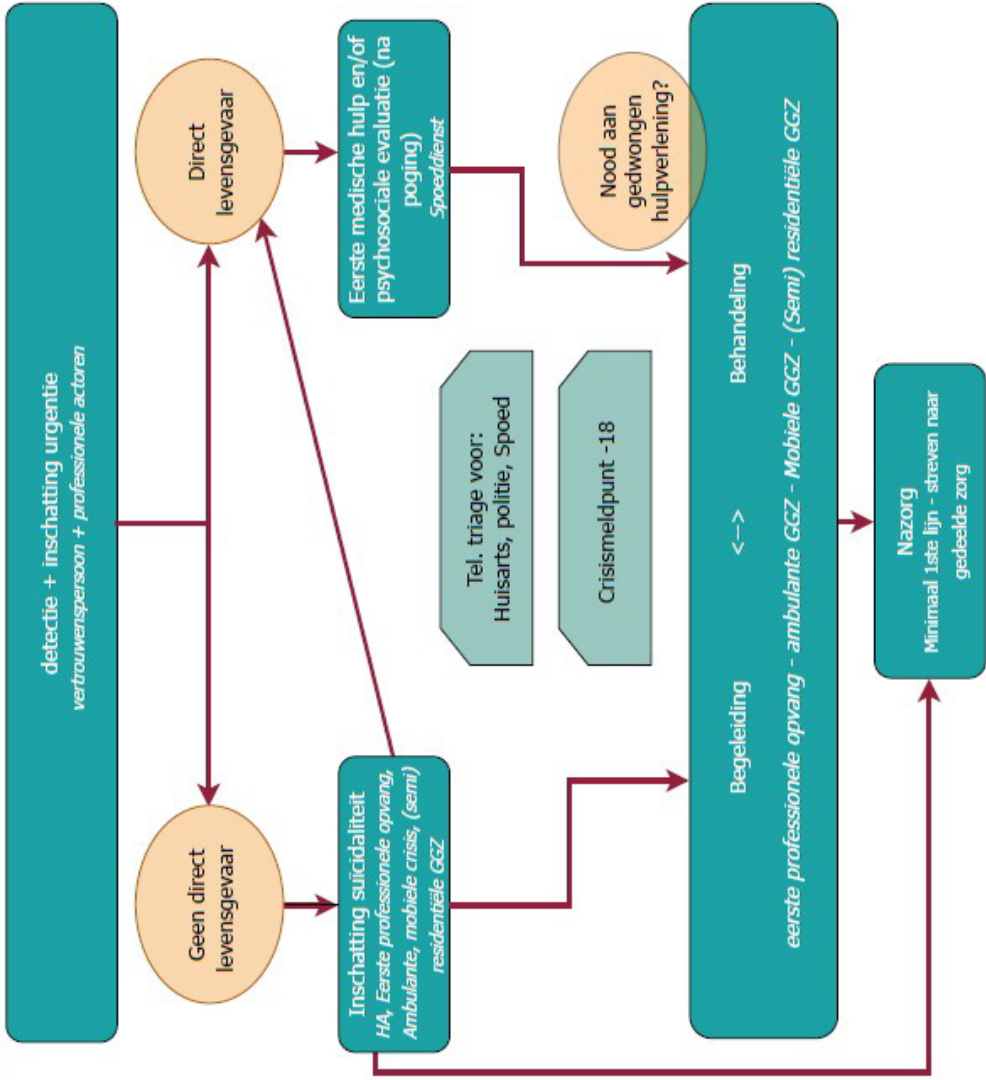
Inschatting Suïcidaliteit

Algemene intuïtie	
Huidige suïcidale intentie	
Huidige zelfmoordgedachten, -plannen en recent suïcidaal gedrag ! Intentie - verlangen - bekwaamheid !	
Hopeloosheid en emoties	
Risico- en beschermende factoren	
Eerdere suïcidaliteit Gedachten, plannen, pogingen, in het verleden?	
Impulsiviteit en zelfcontrole	
Lange termijn risicofactoren Neurobiologisch, psychiatrisch, psychologisch, sociaal	
Sterktes en beschermende factoren (Recente) stressoren, veranderingen en symptomen	
Beschikbare hulpbronnen in crisismomenten	
Voorspelbare veranderingen	
Toekomstgerelateerde factoren	
Risicovolle momenten, transitiemomenten	



Interventies

ZORGNETWERK SUÏCIDEPREVENTIE



Aandachtspunten

Inschatting suïcidaliteit	Veiligheid bevorderen Gebruik van Safetyplan, crisiskaart
Naaisten betrekken	Zorgcontinuïteit steeds communicatie en overleg met huisarts en andere betrokken hulpverleners
Keuze hulpverlener mede bepaald door: Suïcidaliteit, verleden hulp, noden/behoefte zorgvrager en omgeving	

Veiligheid bevorderen

Veiligheid kan nooit volledig gegarandeerd worden, maar je kan iemand wel helpen beter om te gaan met mogelijk toekomstig suïcidaal gedrag. Hierbij kan het samen uitwerken en leren toepassen van een Safety Plan helpend zijn. Dit is een stappenplan in 7 fasen om een crisis te voorkomen of te overbruggen, waaronder het veilig maken van de omgeving.

Stel dit plan op buiten een acute crisis en check of er al een bestaand Safety Plan of een ingevulde crisiskaart is. Pas deze zo nodig aan de huidige situatie aan.



Scan de QR-code voor alle contactgegevens van organisaties die directe hulp of ondersteuning voor naasten of hulpverleners bieden. Hier vind je ook ondersteunende tools die helpen in de begeleiding.

Zorgcontinuïteit bevorderen

Het is belangrijk om de suïcidaliteit regelmatig opnieuw te bevragen en in te schatten. Wees zeker alert bij risicomomenten zoals overgangsmomenten in het zorgtraject. Wees ook waakzaam bij personen die zorg weigeren. Een goede informatieoverdracht naar andere hulpverleners, een follow-up na doorverwijzing of ontslag en lokale samenwerkingsafspraken dragen bij aan zorgcontinuïteit.