



Hey hoe gaat het?

Vzw Tout Bien

Memorandum voor de Vlaamse regering 2019-2024,

***Preventie van Zelfdoding
2019-2024***

Met het Memorandum “Preventie van zelfdoding 2019-2024” wil de VZW Tout Bien – Okidoki een bijdrage leveren aan een toekomstgericht Vlaams beleid voor de gezondheidsdoelstelling “preventie van zelfdoding” en wil ze de beleidsmakers inspireren en motiveren.

Het memorandum is gericht aan alle politieke verantwoordelijken en het thema overstijgt vanzelfsprekend de partijpolitiek.

De aanbevelingen zijn gedragen en opgesteld door:

Dirk De Wachter, professor, psychiater Universitair Psychiatrisch Centrum K.U.Leuven;
Heidi De Pauw, CEO Child Focus, docent Benelux Universitair Centrum Eindhoven;
Jan Hautekiet, radio icoon – in persoonlijke naam; Rudy Aernoudt, professor, hoofdeconoom Europese Commissie; Barbara Sarafian, ontving onder meer de Boccacino d’Oro voor Beste Actrice;
Askim Kintziger, Co-Founder & Innovation strategist Junction; Maxime De Clerck, Analyst, Trade & Commodity Finance ING; Geoffrey De Keersmaeker, Business Leadership Program associate LinkedIn;
Gilles Van Hulle, Tax Lawyer PwC Legal; Jan Van Houtte, Brussels Airlines; Valery De Clerck, Doctor of Veterinay medicine, MBA Vlerick; Ortwin Volcke, Research manager CRiON.

Inhoudsopgave

VZW Tout Bien – Okidoki, Initiatief « Hey hoe gaat het »?

Actiepunten - samenvatting

Voorwoord

1. Inleiding

2. Doelstellingen op korte termijn

2.2 Welke hulp wordt op vandaag door de Overheid aan de doelgroep geboden?

2.2.1 Telefonisch zelfmoordlijn1813

2.2.2 De chatdienst van 1813

2.2.3 E-mail van 1813

2.2.4 Online tools van 1813

2.2.5 Psychologische hulp

2.2.6 Controle op uitvoering Vlaams Actieplan Suïcidepreventie

2.3 Hoe kan bestaande overheidshulp aan de doelgroep verbeterd worden?

2.3.1 Telefonisch zelfmoordlijn1813

2.3.2 De chatdienst van 1813

2.3.3 E-mail van 1813

2.3.4 Online tools van 1813

2.3.5 Psychologische hulp

2.3.6 Controle op uitvoering Vlaams Actieplan Suïcidepreventie

3. Doelstellingen op middellange termijn.

3.1 Pedagogisch

3.2 Therapeutisch

3.3 Het verenigingsleven

3.4 De bedrijven

3.5 De media

3.6 De totale maatschappij – systeemaanpak

Bijlagen

VZW Tout Bien – Okidoki met het initiatief “Hey hoe gaat het?”

VZW Tout Bien – Okidoki **initiatief “Hey hoe gaat het?”**

Onze vzw heeft als doel het aantal zelfdodingen aanzienlijk terug te dringen. Concreet willen we het huidige, trieste cijfer van 18,7 per 100.000 inwoners (Eurostat 2012) te herleiden tot lager dan de resultaten van de EU-28 (11,9 per 100.000) en zelfs van gegevens van Nederland (10,7 per 100.000).

De vzw stelt vast dat er reeds veel lovenswaardige initiatieven en preventie acties zijn maar dat ze zich vrijwel allemaal concentreren op depressie. Daarom concentreren wij ons op suïcide bij jongeren. M.a.w. we willen een stap verder gaan dan de andere initiatieven.

Vooreerst door het taboe te doorbreken dat zelfdoding nog altijd is en door suïcide bespreekbaar te maken. Niet alleen voor mensen met suïcidale gedachten, maar ook voor al wie hen omringt. Hierin kadert een awareness campagne die de hele maatschappij aanbelangt.

Onderzoek wijst uit dat Vlaanderen zeer laag scoort op vlak van emotionele expressievaardigheid. De sensibiliseringscampagne zal middels media-acties, getuigenissen, een themaweek, preventieprogramma's... ertoe bijdragen mensen bewust te maken van het taboe dat heerst in onze maatschappij rond zelfdoding.

Bovendien willen we betere opvangmogelijkheden creëren voor mensen die een zelfdodingspoging ondernemen. Vandaag worden zij en hun naasten niet of nauwelijks begeleid. De kans is dan ook groot dat zij het opnieuw proberen. Het is cruciaal dat hier aan gewerkt wordt.

Eveneens zullen diverse acties opgezet worden om fondsen in te zamelen. Met die fondsen zullen er andere sensibiliseringsmiddelen uitgewerkt worden zoals educatieve pakketten voor scholen, jeugdbewegingen en vormingsinitiatieven. Tevens zullen de fondsen gebruikt worden om professionele begeleiding van suïcidepogers financieel te ondersteunen. Mensen zullen worden aangespoord om geld te storten of om zelf benefietacties op te zetten

Actiepunten – samenvatting

	Wat bestaat er	Wat willen we
Zelfmoordlijn1813 (Algemeen)		<p>1/ Strikte analyse van de gemiste contacten (aantal, opgesplitst per dag en uur).</p> <p>2/ 'mysterie shopping' om kwantitatieve en kwalitatieve analyse mogelijk te maken.</p> <p>3/ Opstellen van Kritieke Prestatie Indicatoren (KPI's).</p> <p>4/ Alle resultaten systematisch, up to date en gedetailleerd vermelden op de website.</p> <p>5/ Op de piekuren (20.00 tot 01.00 uur) dienen mensen met ernstige problemen onmiddellijk doorverbonden te kunnen worden met 'online psychologen' (waar vooraf afspraken mee gemaakt zijn).</p>
Telefonische Zelfmoordlijn1813	De Zelfmoordlijn1813 zou 24/7 bereikbaar zijn. We stellen echter vast dat vaak alle vrijwilligers bezet zijn.	<p>1/ Doelstelling is om 0% 'missed calls' te hebben. In de praktijk kan de tolerantiegrens op 15% geplaatst worden met een plan om 0% te bereiken.</p> <p>2/Extra vrijwilligers inzetten, zoals studenten psychologie, verpleegkunde, maatschappelijk werk,... die voor hun bijdrage extra studiepunten bekomen. Indien nodig aangevuld met betaalde professionals.</p>
Chatdienst Zelfmoordlijn1813	De chatdienst van de Zelfmoordlijn 1813 is slechts geopend tussen 18u30 en 22u. Bovendien zijn alle vrijwilligers vaak niet bereikbaar.	<p>1/ De chatdienst dient liefst 24/7 bereikbaar te zijn. In elk geval dient de dienst bereikbaar te zijn tussen 18.00 en 1 uur 's nachts (piekperiode voor jongeren).</p> <p>2/ Bereikbaarheid moet tijdens die uren, 100% zijn. Schaalvergroting is hiervoor gewenst. Er kan hiervoor samengewerkt worden met Nederland (die ook samenwerkt met bijvoorbeeld Suriname).</p>

<p>E-mail Zelfmoordlijn1813</p>	<p>E-mails worden “binnen de 5 werkdagen beantwoord. Er wordt géén therapie of begeleiding geboden. Maximum kan er vijf keer heen-en-weer gemaïld worden.”</p>	<p>Een E-mail beantwoorden of een chatdienst is feitelijk identiek. Antwoord binnen één uur dient haalbaar te zijn. Gezien het vaak over noodgevallen gaat, zou een antwoord binnen de 10 minuten gewenst zijn.</p>
<p>Psychologische hulp</p>	<p>Huidige tegemoetkomingen van de overheid:</p> <p>1/ Jongeren: per zitting 50 procent van het honorarium, met een maximum van 30 euro.</p> <p>2/ Volwassenen: terugbetaling 10 euro per sessie.</p> <p>3/ Maximaal 12 tegemoetkomingen.</p>	<p>Reële kostprijs psycholoog 55 tot 74 euro.</p> <p>1/ Terugbetaling jongeren: maximum 50 €, tot 95% van het honorarium. (55€ x 95% = 52€)</p> <p>2/ Terugbetaling volwassenen: maximum 40 €, tot 80% van het honorarium. (55€ x 80% = 44€)</p> <p>3/ Aantal beurten: maximaal 24 per jaar.</p>
<p>Controle op uitvoering Vlaams Actieplan Suïcidepreventie</p>	<p>Er is een Vlaams Actieplan Suïcidepreventie (VAS) en een tussentijdse evaluatierapport van het VAS door VLESP</p>	<p>Het VLESP dient een gedetailleerde jaarrekening te publiceren op haar website, met een volledige toelichting van lonen, vergoedingen, kosten van projecten, enz. Een voorbeeld kan gevonden worden bij de Nederlandse 113 Zelfmoordpreventie.</p>
<p>Pedagogische actie</p>	<p>Vrijwel geen enkele school heeft een zelfdodingspreventieplan, opleiding signaalherkenning, klasgesprekken over preventie van suicide,...</p>	<p>Volgende acties dienen opgezet te worden:</p> <p>1/ zelfdodingspreventie opnemen in ‘eindtermen en ontwikkelingsdoelen’ van het onderwijs. Leerlingen dienen inzicht en kennis te hebben van zelfdodingspreventie op het einde van de eerste graad in het secundair onderwijs. Bijgevolg wordt de zelfdodingspreventie duidelijk verwerkt in de leerplannen, de werkplannen en de leerboeken.</p>

<p>Therapeutisch aanpassing</p>	<p>Wachtlijsten, hoge drempels,...</p>	<p>2/ Signaalherkenningstraining voor leerkrachten</p> <p>3/ Zelfdodingspreventieplan met:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beperken van toegang tot dodelijke middelen/omgevingen (ramen, traphallen, de toegang tot daken,...) - opstellen crisisplan bij zelfdoding van medeleerling en leerkracht <p>4/ Samenwerking voorzien met één of meerdere externe psychologen. Zij kunnen ingeschakeld worden als externe vertrouwenspersonen.</p> <p>De eerste lijn geestelijke therapeutische ondersteuning dient te zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laagdrempelig (geen administratieve rompslomp). - Onmiddellijk (geen wachtlijsten). - Anoniem (geen medisch dossier) - lage kost, liefst gratis. <p>Professionele therapeuten dienen vlot beroep kunnen doen op een team van:</p> <ul style="list-style-type: none"> - externe deskundigen (kinderpsychiater, advocate, interculturele bemiddelaar), - en in samenwerking met ervaringsdeskundigen die ook kunnen ingezet worden als buddy's. <p>Er dient vlot geschakeld te kunnen worden tussen de eerste lijn geestelijke ondersteuning en de tweede lijn (psychologen, psychiaters, instituten,...).</p> <p>Ook de familieleden en vrienden worden in het herstel betrokken.</p> <p>Adequate opvolging na een poging tot zelfdoding.</p>
--	--	--

<p>Verenigingsleven aanmoedigen</p>	<p>Sociale media nemen de plaats in van het fysieke verenigingsleven. Met als gevolg: 500 vrienden op Facebook maar geen enkele fysieke persoon waar je een praatje kunt mee maken.</p>	<p>Sociale samenhang bevordert de preventie van zelfdoding. Hoe hechter gemeenschappen zijn, hoe minder zelfdoding voorkomt. Een maatschappij dient te investeren in haar sociaal kapitaal: mensen moeten aangezet worden om hun persoonlijke relaties te vergroten en te intensifiëren. Het lijkt ons goed om de culturele verenigingen of sportorganisaties tegen het licht te houden in functie van het werkelijk ‘verenigen van mensen’ en op die manier te werken aan preventie van zelfdoding.</p>
<p>Bedrijfswereld</p>	<p>Antipestwetgeving van 1 september 2014</p>	<p>De antipestwetgeving van 2014 verder uitwerken. Werkgevers bieden aan hun werknemers de mogelijkheid om gratis een psycholoog te contacteren bij psychosociale problemen die bedrijf gerelateerd zijn. De werknemer kiest uit een ruime lijst van erkende privé-psychologen de psycholoog uit die hem best ligt. Het ereloon wordt betaald door de werkgever. Er volgt geen feedback naar de werkgever en er worden geen gegevens opgenomen in het personeelsdossier.</p>
<p>Media</p>	<p>Mediarichtlijnen voor kwaliteitsvol en correct berichten over zelfdoding.</p>	<p>Wat te weinig naar voor komt in de media zijn de versterkende factoren: zoals het vergroten van het sociaal netwerk, het zoeken naar professionele hulp, dat praten over geestelijke problemen helpt, voorbeelden van hoe anderen het hoofd bieden aan hun problemen,...</p> <p>De vraag die we ons stellen, luidt: is de mediarichtlijn “beperk het bereik en de hoeveelheid van de berichtgeving over zelfdoding” nog van deze wereld? Immers, nieuwe media verspreiden informatie quasi</p>

<p>De totale maatschappij - systeemaanpak</p>	<p>Te weinig mensen met zelfdodingsgedachten zoeken hulp. Het systeem verwacht dat de persoon met suïcide gedachten zélf de stap zet om hulp te zoeken.</p>	<p>onmiddellijk: “Overheid verzwijgt en sociale media verspreidt”. Transparantie is een nieuwe mentaliteit. En daarnaast is er het probleem van ‘fake news’. Daarom is het wenselijk om de sociale media te omarmen en deze kanalen optimaal te benutten: publiceer de informatie op klassieke media én op sociale media op een kwaliteitsvolle manier, en leg de nadruk op de versterkende factoren (zie supra).</p> <p>Hoe kan je suïcidale personen beter detecteren? Personen met suïcidale gedachten zenden vaak signalen uit. Die signalen worden dikwijls gecapteerd door mensen uit de directe omgeving maar er wordt meestal niks mee gedaan.</p> <p>Welke bestaande organisaties kunnen de ‘lokale partners’ of ‘early warning partners’ zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gemeentelijke diensten (OCMW, maatschappelijk werkers..) - Lokale zorgsector (huisartsen, kinesisten, ziekenhuizen, vluchthuizen,...) - Welzijn (huishoudhulp, poetsdiensten, maaltijdbezorgers,...) - Ordehandhavers (wijkagent, politie, brandweer,...) - Onderwijs (leraars, CLB, aanspreekpunten pesten op school,...) - Verenigingen (jeugdverenigingen, sport, religieuze instanties,...) - Lokale hulporganisaties (Tejo, JAC, CAW, Inloopcentra, CGG,...) - Vrijwilligers (buurtverenigingen, ervaringsdeskundigen,...) <p>De ‘early warning partner’ verwittigt een lokale ‘gatekeeper’ (nieuwe functie in de gemeente). Die persoon beslist dan wie best ingezet wordt om actie te ondernemen. Bijvoorbeeld wordt de huisarts of</p>
--	---	--

		<p>straathoekmedewerker,... langs gestuurd.</p> <p>De Lokale Overheid organiseert samen met de Vlaamse Overheid het geheel:</p> <ul style="list-style-type: none">- Werven en opleiden van 'Early warning partners' in zo veel mogelijk lokale organisaties.- Aanstellen van de 'gatekeepers' die toegang hebben tot een databank met hulpverleners.- De databank zelf. <p>Deze systeemaanpak is succesvol in het buitenland:</p> <ul style="list-style-type: none">- Duitsland, European Alliance Against Depression (EAAD): vermindering van 32% in het aantal suïcides en suïcidepogingen.- Hongarije: afname van 56% van suïcide in een proefregio.- Nederland, 'Supranet Community': goede eerste resultaten.
--	--	--

Voorwoord

Er sterven driemaal méér mensen in België en Vlaanderen aan zelfdoding dan in het verkeer en toch spenderen we 30 maal meer aan verkeersveiligheid dan aan preventie van zelfdoding.

De Overheid spendeert nog steeds te weinig aan preventie in zelfdoding. Vlaanderen investeert 3.7 miljoen € in de preventie van zelfdoding volgens Plan 2020. België minder dan 5 miljoen euro. En dat is zeer weinig. Jaarlijks sterven er officieel 1.800 mensen in België aan zelfdoding. Dit is een onderschatting want de verdoken zelfdodingen kennen we uiteraard niet.

Ter vergelijking: volgens het verkeersinstituut VIAS vielen er vorig jaar 620 verkeersdoden. Tegen 2020 wil men het aantal verkeersslachtoffers terugdringen tot 420 personen. Uiteraard zijn er dat nog steeds 620 te veel maar spijtig genoeg moeten we vaststellen dat er 3 maal méér mensen sterven in België door zelfdoding.

Om een ander cijfervoorbeeld te geven: Vlaams minister van Mobiliteit en Openbare Werken Ben Weyts heeft in 2017 ongeveer 100 miljoen uitgegeven aan fietsinvesteringen. En hij is fier om dat op te trekken naar 110 miljoen. Begrijp ons niet verkeerd, maar dat staat in schril contrast t.o.v. de 3.7 miljoen € voor de preventie van zelfdoding.

Zelfdoding ís geen noodlot. Het is een misvatting dat er niets aan te doen is en dat de maatschappij het slechts lijdzaam kan ondergaan. De WHO heeft overtuigende bewijzen geleverd dat een goed werkend nationaal preventieplan de cijfers van suïcide doet dalen. Vandaar dat de VZW 'tout bien' er voor pleit om het budget voor de preventie fors op te trekken.

Jean-Louis Coppers
Oprichter VZW Tout Bien – Okidoki
Initiatief Hey hoe gaat het

1. Inleiding

België verliest 3.8 miljard euro per jaar aan maatschappelijke waarde door zelfdoding

En we investeren maar 0.13% van het reëel verlies in preventie

Waarom zou een overheid moeten investeren in preventie?

Ten eerste omdat ieder mens die zich onttrekt van zijn/haar leven kan gezien worden als een falen van de maatschappij. Een maatschappij waarin sommigen hun plaats niet vinden, is een kaakslag voor ons allen.

Maar naast die filosofische beschouwingen, moeten wij ook durven de socio-economische impact in kaart brengen. Wat kost zelfmoord aan de maatschappij?

Is het 'onkies' om dát te berekenen? Zeker niet, want dan kan je berekenen hoeveel investeringen je als maatschappij dient te voorzien om zelfdoding te voorkomen.

Maar ook op andere terreinen worden dergelijke berekeningen gemaakt: hoeveel willen we spenderen aan verkeersveiligheid t.o.v. het economisch verlies van de slachtoffers? Hoeveel mogen de behandelingen van een patiënt kosten ten opzichte van hun leeftijd? We zijn dus verplicht om ook de kosten-baten van zelfmoord in kaart te brengen.

Om het maatschappelijk verlies te bepalen gebruiken we 2 variabelen: hoeveel zelfdodingen zijn er in België en wat kost een gemiddeld mensenleven.

Er zijn talrijke studies uitgevoerd naar wat een mensenleven waard is en hierbij variëren de bedragen nogal. Een leven in Bangladesh is gemiddeld maar 5.000 € waard en in de Verenigde Staten 9 miljoen. Daarom heeft de OESO een meta-analyse uitgevoerd waarbij zij een vergelijking heeft gemaakt met 92 verschillende studies als basis. Hun besluit was dat een gemiddeld mensenleven 2.200.000 € waard is. Het "Steunpunt Verkeersveiligheid" in België schat een mensenleven op ongeveer 2,1 miljoen €. Ook Nederlandse studies van de Nationale Spoorwegen wijzen in die richting.

Het aantal zelfdodingen wordt gepubliceerd. Volgens het VLESP overleden er in 2015 er Vlaanderen 1.051 personen door suïcide en in België 1896 personen, waarvan 1.336 mannen en 560 vrouwen (publicatie 2017). We mogen dus aannemen dat er in 2019 ongeveer 1.800 personen in België zullen sterven aan zelfdoding.

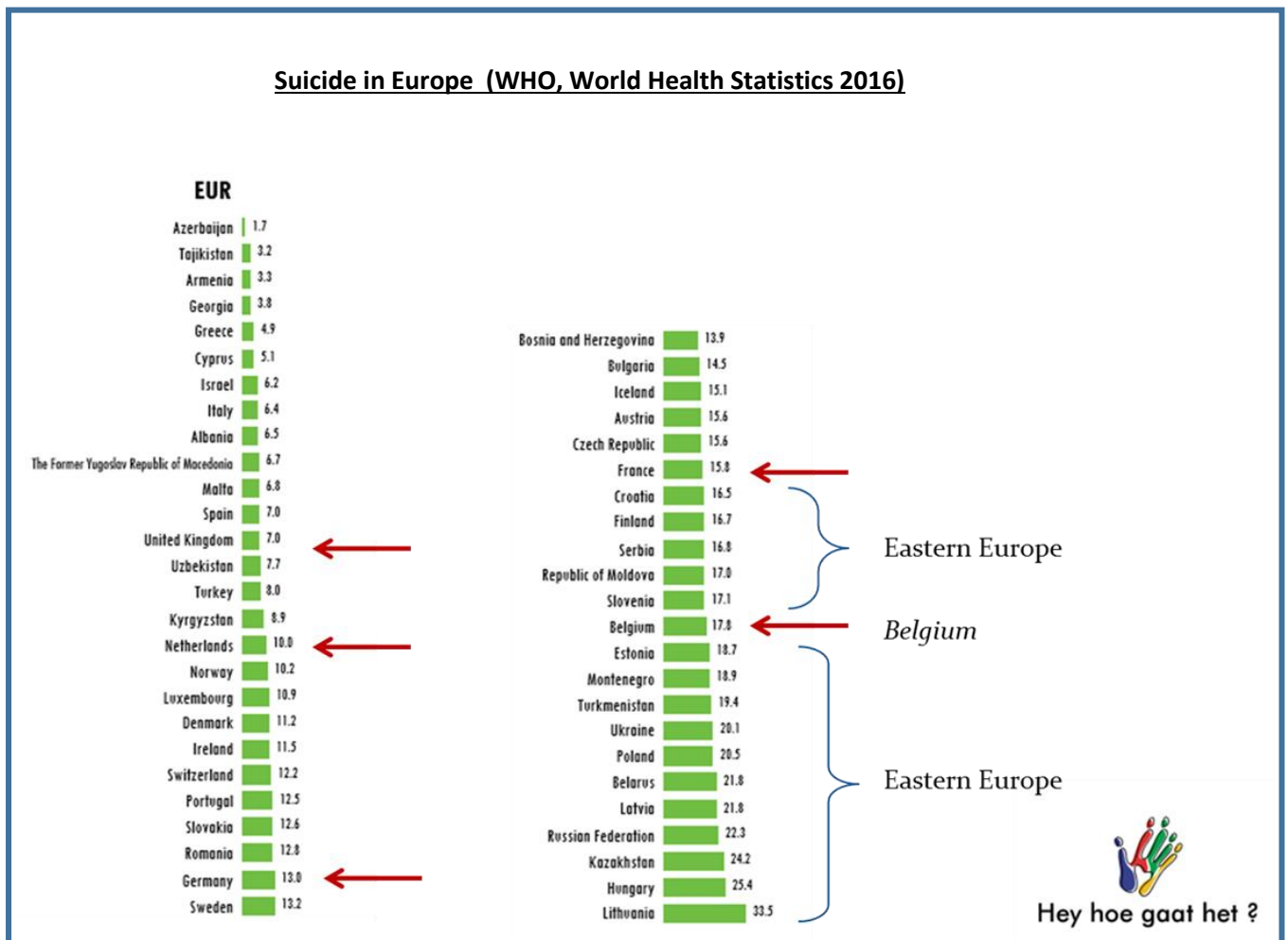
Als we een verlies van 2.1 miljoen € per mensenleven vermenigvuldigen met 1.800 mensenlevens, dan resulteert dit in een totaal jaarlijks verlies van 3.780.000.000 € voor België, waarvan 2.100.000.000 € voor Vlaanderen.

Ter vergelijking: de Europese Commissie schat de kost van 1 verkeersdode op gemiddeld 2,178 miljoen euro. Voor een zwaar- en lichtgewonde is dat respectievelijk 330.400 euro en 21.300 euro. De totale kostprijs liep voor Vlaanderen daardoor in 2015 op tot 2,4 miljard euro.

Dus de maatschappelijke financiële verliezen van zelfdoding en verkeersslachtoffers zijn zéér vergelijkbaar en dan houden we nog geen rekening met de véél talrijkere zelfdodingspogingen.

Waarom investeren Vlaanderen en België dan maar een fractie van het budget van verkeersveiligheid in de belangrijke problematiek die zelfdoding is? België is de nummer 2 op gebied van zelfdoding in West-Europa. Als een overheid beslist om een uitgave die levens redt niet te willen uitvoeren, dan zeggen de politici in feite: die kosten zijn het ons niet waard.

De Overheid kan haarzelf, haar politieke credibiliteit en haar zo gekoesterde imago herwinnen. In de volgende pagina's lichten we onze voorstellen toe.



2 Analyse van de doelstellingen op korte termijn

2.1 Welke hulp wordt op vandaag door de Overheid aan onze doelgroep geboden?

De doelgroep definiëren we als: suïcidale mensen, hun naasten en nabestaanden.

2.1.1 Telefonisch

“Bij de Zelfmoordlijn1813 staat er iemand voor je klaar. 24/7 bereikbaar”.

2.1.2 De chatdienst

De chatdienst van de Zelfmoordlijn1813 is elke avond geopend tussen 18u30 en 22u. Echter: “Het is best mogelijk dat tijdens de openingsuren al onze vrijwilligers in gesprek zijn. Even later kan je het eventueel opnieuw proberen door terug op de chatknop op deze pagina te klikken.”

2.1.3 E-mail

“Een persoonlijk antwoord volgt binnen de 5 werkdagen. We streven naar relatief korte contacten en bieden géén therapie of begeleiding. Concreet betekent dit dat we ons trachten te beperken tot vijf keer heen-en-weer mailen.”

2.1.4 Online tools

- **Think Life** is een gratis, anonieme en online zelfhulp cursus voor iedereen die aan zelfdoding denkt en iets aan deze gedachten wil doen.
- **Safety plan** is een tool waarmee je online een eigen safety plan kan opmaken.
- **BackUp** is een smartphone applicatie die ontwikkeld werd voor personen die aan zelfdoding denken en hun omgeving. De app wil houvast bieden bij zelfdodingsgedachten en tools aanreiken om een crisis te overbruggen of een volgende crisis te voorkomen.
- **On Track Again** is een smartphone applicatie die jongeren opnieuw op weg helpt na een zelfdodingspoging. Het bevat tools die de jongere helpen om tot rust te komen, om hem/haar te ondersteunen, hulp in te schakelen indien nodig en een eigen veiligheidsplan op te stellen.

Silver

VLESP, het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie, heeft een prototype ontwikkeld van een serious game (A serious game or applied game is a game designed for a primary purpose other than pure entertainment. The 'serious' adjective is generally prepended to refer to video games used by industries like education, scientific exploration, health care, emergency management,...) waarmee ze de geestelijke gezondheid en mentale veerkracht van jongeren wil versterken. De game richt zich op alle jongeren tussen 12 en 16 jaar.

2.1.5 Psychologische hulp

Omschrijving van de tegemoetkomingen van de overheid op vandaag en de bijhorende voorwaarden:

- Voor kinderen en jongeren: per zitting wordt 50 procent van het betaalde honorarium terugbetaald, met een maximum van 30 euro. Leden met verhoogde tegemoetkoming krijgen per zitting 75 procent van het honorarium terugbetaald, met een maximum van 45 euro. Er zijn maximaal twaalf tegemoetkomingen per lid.
- Voor volwassenen: terugbetaling tot 10 euro per sessie (en maximaal 50 procent van het betaalde honorarium). Leden met verhoogde tegemoetkoming krijgen per zitting tot 15 euro per sessie terug (en maximaal 75 procent van het honorarium). Er zijn maximaal 12 tegemoetkomingen per lid.

Online sessies via een beveiligd communicatiekanaal komen in aanmerking voor de tegemoetkoming indien ze deel uitmaken van een erkende therapie en afgewisseld worden met individuele zittingen.

De therapie gebeurt na doorverwijzing door een arts, een centrum voor geestelijke gezondheidszorg, een centrum voor leerlingenbegeleiding (CLB), een dienst Maatschappelijk Werk, een sociale dienst studentenvoorzieningen of een centrum algemeen welzijnswerk (CAW).

2.1.6 Controle op uitvoering Vlaams Actieplan Suïcidepreventie

VLESP wil een actieve bijdrage leveren aan de realisatie van de gezondheidsdoelstellingen met betrekking tot suïcidepreventie die stelt dat het aantal zelfdodingen in 2020 met 20% moet gedaald zijn t.o.v. het jaar 2000. VLESP draagt ook bij aan de uitvoering van het bijhorend Vlaams Actieplan Suïcidepreventie.

Doelstellingen VLESP:

- Zorgen voor een wetenschappelijke basis voor suïcidepreventie in Vlaanderen.
- Het bieden van informatie, documentatie en advies inzake suïcidepreventie en geestelijke gezondheidsbevordering aan de overheid, aan relevante organisaties en de algemene bevolking.
- Ontwikkelen van wetenschappelijk onderbouwde methodieken en materialen inzake suïcidepreventie en geestelijke gezondheidsbevordering en de ontwikkeling ervan wetenschappelijk en methodologisch ondersteunen.
- Het inhoudelijk en organisatorisch coördineren van het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie.

2.2 Hoe kan bestaande overheidshulp aan de doelgroep verbeterd worden?

Welke zeer concrete aanpassingen kunnen er op vandaag uitgevoerd worden om het aantal zelfdodingen te verminderen?

2.2.1 Telefonisch – zelfmoordlijn1813

De Zelfmoordlijn1813 zou zogezegd 24/7 bereikbaar zijn. We stellen echter vast dat vaak alle vrijwilligers bezet zijn. De cijfers in Nederland: tussen 8.00 uur en 24.00 uur ligt het gemiddelde aantal beantwoorde telefonische oproepen op 80% en 's nachts op 75%. We vermoeden dat Vlaanderen die cijfers niet haalt. Dus één op vier (of méér) van de mensen in een crisis kan geen medewerker van de Zelfmoordlijn1813 bereiken.

Daarom stellen we volgende acties voor:

a/ Strikte opvolging van eventuele vertragingen en een analyse van de problematiek (wanneer, waarom wordt iemand niet geholpen,...). Dat kan elektronisch ('missed calls', interventietijden,...), alsook via 'mysterie shopping'.

De efficiëntie en effectiviteit van de hulpverlening kan vergroot worden door gebruik te maken van Kritieke Prestatie Indicatoren (KPI's). De KPI's dienen gedefinieerd te worden mede door de medewerkers en vrijwilligers. Door uitbreiding en professionalisering van de capaciteit dient een 24/7 - bezetting van alle communicatiekanalen (telefoon, chat, mail,...) mogelijk te zijn.

b/ Deze gegevens systematisch melden op de website zodanig dat de bellers weten waar zich aan te verwachten. Het helpt hen ook te begrijpen waarom ze soms niet onmiddellijk geholpen worden.

c/ Tevens een gedetailleerd jaarverslag opmaken met alle gegevens, hiaten en plannen om de tekortkomingen te corrigeren. Stakeholders (en dat zijn wij allemaal) maximaal informeren.

d/ Extra vrijwilligers inzetten, zoals studenten psychologie, verpleegkunde, maatschappelijk werk,... die voor hun bijdrage extra studiepunten bekomen. Indien nodig aangevuld met betaalde professionals (bijvoorbeeld voor de omkadering of tweedelijns ondersteuning).

2.2.2 De chatdienst van 1813

De chatdienst van de Zelfmoordlijn 1813 is slechts geopend tussen 18u30 en 22u. Bovendien zijn alle vrijwilligers vaak niet bereikbaar.

Lisette Spanjar, psycholoog bij de Nederlandse Stichting 113 Zelfmoordpreventie: “We hebben 150 à 200 contacten per dag. De piek ligt tussen 20 uur en 1 uur 's nachts. Vooral jongeren benaderen ons via chat.”.

Daarom stellen we volgende acties voor:

a/ De chatdienst dient 24/7 bereikbaar te zijn. Eventueel kan hiervoor samengewerkt worden met Nederland. Schaalvergroting is mogelijk in deze dienstverlening (Nederland werkt bijvoorbeeld ook samen met hulpverleners in Suriname om schaalvergroting mogelijk te maken).

Tevens kan de efficiëntie en effectiviteit van de hulpverlening vergroot worden door:

- verbeterde pre-chatvragen / een intakevragenlijst;
- binnenkomende chats en E-mails door een centrale medewerker te laten classificeren en onmiddellijk toe te wijzen aan de “juiste” collega (uitwerken van een expertise per medewerker, voorbeelden: leeftijd, onderwerp, achtergrond slachtoffer,...);
- een medewerker meerdere chatgesprekken tegelijkertijd te laten voeren. Bij Lifeline Australië, alsook in Nederland hebben de medewerkers 2 tot 5 chats open staan.

b/ Zowel telefonisch als via chat dienen op de piekuren (20.00 tot 01.00 uur) mensen met ernstige problemen onmiddellijk doorverbonden te kunnen worden met ‘online psychologen’ (waar vooraf afspraken mee gemaakt zijn). We denken ook aan ‘psychologen van wacht’.

c/ Net zoals bij de telefonische dienstverlening is 2.3.1 a/ b/ c/ d/ van toepassing.

2.2.3 E-mail van 1813

We lezen op de website 1813: “Een persoonlijk antwoord volgt slechts binnen de 5 werkdagen. Er wordt géén therapie of begeleiding geboden. Maximum kan er vijf keer heen-en-weer gemaïld worden.”

Daarom stellen we volgende acties voor:

a/ Een E-mail beantwoorden of een chatdienst is feitelijk identiek. Enkel de lengte van het bericht en het antwoord kan verschillen. Antwoord binnen één uur dient haalbaar te zijn. Gezien het vaak over noodgevallen gaat, zou een antwoord binnen de 10 minuten gewenst zijn.

b/ Beantwoorden van E-mail is een start of een vorm van begeleiding. Waarom kan telefonisch wél begeleid worden en per E-mail niet?

c/ Net zoals bij de telefonische dienstverlening is 2.3.1 a/ b/ c/ d/ van toepassing.

2.2.4 Online tools van 1813

De zelfhulp cursussen **Think Life**, het **safety plan**, de smartphone applicaties **BackUp** en **On Track Again**, het 'serious game' **Silver** om de mentale veerkracht van jongeren te versterken, kunnen verder ontwikkeld worden.

De uitdaging bij online tools bij jongeren is om de juiste up to date kanalen te gebruiken (bvb. 'Facebook is out'), om voldoende vernieuwend te zijn en interessante 'serious games' te brengen. Gamification kan een boost geven aan jongvolwassenen om niet alleen het taboe rond zelfdoding te doorbreken maar ook om sneller hulp te zoeken indien er zich problemen voordoen. Hierbij maken we nog een andere bedenking: onze maatschappij evolueert, jongeren worden ouder,... worden er 'serious games' ontwikkeld voor personen van middelbare leeftijd of senioren?

2.2.5 Psychologische hulp

De huidige tegemoetkomingen van de overheid zijn te laag (jongeren: per zitting 50 procent van het honorarium, met een maximum van 30 euro. Volwassenen: terugbetaling 10 euro per sessie. Maximaal 12 tegemoetkomingen per lid).

Een sessie bij een zelfstandig psycholoog kost een patiënt vandaag 55 tot 74 euro. Dat blijft een drempel voor veel mensen. Driekwart van de patiënten zoeken daarom nog altijd enkel psychologische hulp bij de huisarts. "We moeten méér in psychologische hulp investeren, want zo voorkom je veel andere medische aandoeningen", zegt hoogleraar in de psychologie Patrick Luyten (KU Leuven – Open brief in De Morgen, 27.12.2018).

Daarom stellen we volgende acties voor:

- a/ Terugbetaling jongeren: maximum 50 €, tot 95% van het honorarium. ($55\text{€} \times 95\% = 52\text{€}$)
- b/ Terugbetaling volwassenen: maximum 40 €, tot 80% van het honorarium. ($55\text{€} \times 80\% = 44\text{€}$)
- c/ Aantal beurten: maximaal 24 per jaar voor alle categorieën.

2.2.6 Controle op uitvoering Vlaams Actieplan Suïcidepreventie

Naast het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie (VAS) en het tussentijdse evaluatierapport van het VAS door VLESP, dient het VLESP eveneens een gedetailleerde jaarrekening te publiceren op haar website, met een volledige toelichting van lonen, vergoedingen, kosten van projecten, enz.

Een voorbeeld kan gevonden worden bij de Nederlandse 113 Zelfmoordpreventie:

<https://www.113.nl/sites/default/files/113/Algemeen/113%20zelfmoordpreventie%20ANBI%20publicatierapport%202017.pdf>

3. Doelstellingen op middellange termijn.

Hoe kunnen we de maatschappij bijsturen zodanig dat er minder zelfdodingen gepleegd worden?

3.1 Pedagogisch

In vergelijking met andere leeftijdsgroepen ondernemen jongeren meer zelfdodingspogingen. Zelfdoding is ook de belangrijkste doodsoorzaak bij deze groep. Gezien jongeren veel tijd op school doorbrengen, zijn preventie-, interventie- en postpreventiestrategieën met betrekking tot zelfdoding op school heel belangrijk.

Hoe kan de school de geestelijke gezondheid bevorderen en zelfdodingsgedrag voorkomen? Enkele voorbeelden: psycho-educatieve programma's, vaardigheidstraining, training voor leerkrachten, screeningsprogramma's, ... Daarnaast dient er aandacht besteed te worden aan kwetsbare leerlingen en personeelsleden, bijvoorbeeld: nabestaanden na zelfdoding, holebi-jongeren, Tenslotte kan men de toegang tot dodelijke middelen/omgevingen beperken, bijvoorbeeld: beveiligen van ramen, traphallen, de toegang tot daken,...

Preventie van zelfdoding houdt ook in dat leerkrachten de signalen van suïcidaal gedrag herkennen, weten hoe ze hierop moeten reageren en naar wie ze kunnen doorverwijzen. De school voorziet een samenwerking met één of liefst meerdere externe psychologen. Zij kunnen ingeschakeld worden als externe vertrouwenspersonen.

Na een zelfdoding van een leerling of leerkracht valt de school best terug op een degelijk crisisplan. Het plan dient op maat van de school gemaakt te worden, in overleg met de belangrijkste actoren. Uiteraard wordt het plan regelmatig geüpdatet.

Het is ons doel om zelfdodingspreventie op te laten nemen in de 'eindtermen en ontwikkelingsdoelen' van het onderwijs. Leerlingen dienen inzicht en kennis te hebben van zelfdodingspreventie op het einde van de eerste graad in het secundair onderwijs.

Bijgevolg wordt de zelfdodingspreventie duidelijk verwerkt in de leerplannen, de werkplannen en de leerboeken die de scholen gebruiken. Daarnaast kunnen ook klasgesprekken georganiseerd worden.

3.2 Therapeutisch

De eerste lijn geestelijke therapeutische ondersteuning dient te zijn:

- Laagdrempelig (geen administratieve rompslomp).
- Onmiddellijk (geen wachtlijsten).
- Anoniem (geen medisch dossier)
- Gratis.

De dienstverlening gebeurt door:

- professionele therapeuten die vlot kunnen beroep doen op een team van
- externe deskundigen (bijvoorbeeld een kinderpsychiater, een advocate, een interculturele bemiddelaar),
- en in samenwerking met ervaringsdeskundigen die ook kunnen ingezet worden als buddy's.

Op deze manier kan de doelgroep optimaal profiteren van ervaringsdeskundigheid en professionele deskundigheid.

Uitbreiding van de professionele capaciteit is noodzakelijk. Om te komen tot een stabiele en goed planbare bezetting op drukke momenten, is het zeker gewenst om het aantal vrijwilligers en professionele therapeuten uit te breiden.

Bijgevolg dient ook de capaciteit verhoogd te worden van selectie, training en begeleiding.

Er dient vervolgens vlot geschakeld te kunnen worden tussen de eerste lijn geestelijke ondersteuning en de tweede lijn geestelijke ondersteuning (psychologen, psychiaters, instituten,...).

Maar niet alleen de zorgdiensten moeten soepel met elkaar werken, ook de familieleden en vrienden worden in het herstel betrokken: door hun dierbaren bijvoorbeeld hoop en ondersteuning te geven, zodat mensen in hun radeloosheid niet alleen staan.

En als laatste punt, de opvolging. Het gebrek aan opvolging na een zelfdodingspoging is alarmerend: de helft van de zelfdodingen werd immers voorafgegaan door één of meer pogingen. De kans dat iemand die reeds een zelfdodingspoging achter de rug heeft, uiteindelijk sterft door zelfdoding, is 150 keer groter dan van een persoon die nog niet eerder een poging ondernam. Net daarom moet psychologische hulp toegankelijker worden: het is van levensbelang om de onderliggende problemen aan te pakken. Tenslotte gaat het om mensen die lijden onder het leven en dus moet men inzicht krijgen in de problemen die aan de grondslag ervan liggen en die dan ook uitklaren. Erover praten en het isolement verbreken blijft de beste preventie.

3.3 Het verenigingsleven

Vroeger stonden de deuren open. Mensen leefden dicht bij elkaar, en met elkaar. En automatisch werden liefde en leed gedeeld. Mede door TV, internet, 'de snelle werkende mens', ... is de wereld en dus ook de mensen die erin leven, méér geïndividualiseerd.

Er zijn wel nieuwe netwerken (zoals LinkedIn, Facebook, Instagram,...) maar binnen die netwerken moet je voldoen aan een reeks eisen: je bent er niet jezelf, je presentéert er jezelf als succesvol, onbezorgd, altijd vrolijk en altijd omringd door uitsluitend leuke vrienden en allemaal hebben ze je 'posts geliket'.

De wereld is m.a.w. onpersoonlijker geworden, 'ver-facebooked': 500 vrienden maar geen enkele fysieke persoon waar je een praatje kunt mee maken.

Vaak sluiten mensen met suïcidale gedachten zich af van de wereld (of zijn ze eenzaam geworden door omstandigheden). Zij stappen in een lange tunnel die steeds smaller en donkerder wordt. Ze hebben het gevoel dat de tunnel achter hen sluit, zodat ze vooruit noch achteruit kunnen. Ze zien slechts één oplossing.

Sociale samenhang bevordert de preventie van zelfdoding. Hoe hechter gemeenschappen zijn, hoe minder zelfdoding voorkomt. Door de nauwe familiebanden in bijvoorbeeld mediterrane landen ligt de sterfte door suïcide véél lager dan in landen waar het individu primeert op de familie of vriendenkring.

Een maatschappij dient te investeren in haar sociaal kapitaal: mensen moeten aangezet worden om hun persoonlijke relaties te vergroten en te intensifiëren ('microperspectief'), alsook om deel te nemen aan jeugd-, sport- en cultuurverenigingen ('macroperspectief').

Het sociale kapitaal in een samenleving draagt niet alleen bij aan betere economische prestaties maar ook aan de geestelijke gezondheid van de samenleving.

Het totale budget van de jeugd-, sport- en cultuurverenigingen in Vlaanderen bedraagt ongeveer 800 miljoen. Vaak wenst men te bezuinigen op de werkingssubsidies van de instellingen die de Vlaamse overheid ondersteunt.

Bijvoorbeeld jeugdorganisaties zoals Scouts, Chiro, KSA, toneelverenigingen, sportclubs,... creëren voor vele jongeren een stevig netwerk van mensen waarop ze ook op latere leeftijd kunnen terugvallen bij problemen.

Daarentegen zijn vele ontmoetingscentra (OC) enkel maar goedkoop geworden feestzalen voor particulieren en bedrijven. Deze OC's zouden méér gebruikt moeten worden als échte 'ontmoetingscentra'.

Het lijkt ons goed om de culturele verenigingen of sportorganisaties tegen het licht te houden in functie van het werkelijk 'verenigen van mensen' en op die manier te werken aan preventie van zelfdoding.

3.4 De bedrijven

Sinds 1 september 2014 is de zogenaamde antipestwetgeving uitgebreid. Voordien lag het accent voornamelijk op de preventie van geweld, pesterijen en ongewenst seksueel gedrag, nu ligt het accent op alle psychosociale risico's.

Voortaan worden die risico's gedefinieerd als:

- Geweld, pesterijen en ongewenst seksueel gedrag tussen werkgever en werknemer, werknemers onderling, werknemers en derden die niet tot het bedrijf behoren, en ten opzichte van dienstboden en huispersoneel.
- Situaties die aanleiding geven tot psychische schade, zoals angsten, depressie, (posttraumatische) stress of burn-out die kunnen leiden tot zelfdodingsgedachten.
- De lichamelijke schade die met psychosociale schade gepaard gaat: lichamelijke uitputting, slaapproblemen, verhoogde bloeddruk, hartkloppingen, maag- en darmproblemen, ...

De nefaste gevolgen kunnen een individueel of een collectief karakter hebben. Ze gelden dus voor een specifieke werknemer, of een grotere groep: verslechterde sfeer, conflicten, ...

De werkgever dient de verschillende risicofactoren te evalueren. De resultaten van die analyse en de te nemen preventiemaatregelen worden opgenomen in een globaal preventieplan.

De maatregelen die binnen de onderneming moeten genomen worden zijn:

- Primaire preventiemaatregelen (deze schakelen het gevaar uit).
- Secundaire preventiemaatregelen (voorkomen schade wanneer het gevaar niet kan uitgeschakeld worden).
- Tertiaire preventiemaatregelen (beperken de schade wanneer ze niet kan voorkomen worden).

Hoe gaat het concreet in zijn werk? Een werknemer die een 'werk gerelateerd psychosociaal risico' (bijvoorbeeld burn-out en zelfdodingsgedachten) ervaart, kan de interventie vragen van de preventieadviseur of van de vertrouwenspersoon om te zoeken naar een oplossing via een informele weg (gesprekken, interventie van iemand in de onderneming,...). Daarnaast bestaat er ook een formele / schriftelijke procedure.

Ons voorstel:

Verschillende grote bedrijven bieden reeds aan hun werknemers de mogelijkheid om gratis een psycholoog te contacteren bij psychosociale problemen die bedrijf gerelateerd zijn.

Concreet dient een werknemer een aanvraag met een zeer beperkte argumentatie in bij HR. HR keurt die aanvraag goed tenzij er misbruik vermoed wordt. De werknemer kiest uit een ruime lijst van erkende privé-psychologen de psycholoog uit die hem best ligt (ook rekening houdend met afstand tot de woonplaats). In principe volgen er 10 consultaties.

Het ereloon wordt betaald door de werkgever.

Er volgt geen feedback naar de werkgever en er worden geen gegevens opgenomen in het personeelsdossier.

Indien de 10 consultaties onvoldoende blijken, kan de werknemer een tweede reeks aanvragen.

De antipestwetgeving van 1 september 2014 dient met bovenstaande praktijk uitgebreid te worden.

3.5 De media

Wie zelfdoding in de media wenst te verbeteren, raakt aan de 'Mediarichtlijnen voor kwaliteitsvol en correct berichten over zelfdoding'. De media kunnen preventief werken tegen zelfdoding. Evenzeer kunnen berichten of reportages suïcidaal gedrag uitlokken.

De mediarichtlijnen worden in Vlaanderen goed opgevolgd: kwaliteitsvolle berichtgeving over zelfdoding, plaatsen van alle informatie in een niet-sensationele context, geen details geven van de zelfdodingsmethode en het vermelden van hulpmogelijkheden (zoals de Zelfmoordlijn).

Wat echter te weinig naar voor komt in de media zijn de versterkende factoren: zoals het vergroten van het sociaal netwerk, het zoeken naar professionele hulp, dat praten over geestelijke problemen helpt, voorbeelden van hoe anderen het hoofd bieden aan hun problemen,...

De vraag die we ons stellen, luidt: is de mediarichtlijn "beperk het bereik en de hoeveelheid van de berichtgeving over zelfdoding" nog van deze wereld? Vele landen, instituten, organisaties,... hebben ervaren dat het geheimhouden van onwelkom nieuws uiteindelijk nefast is. We denken aan de officiële geheimhoudingen onder de Sovjet of aan enkele jaren geleden met de lokale mediastilte tijdens de zogenaamde 'Arabische Lente'.

Immers, nieuwe media verspreiden informatie quasi onmiddellijk: "Overheid verzwijgt en sociale media verspreidt". Transparantie is een nieuwe mentaliteit. En daarnaast is er het probleem van 'fake news'.

Daarom is het wenselijk om de sociale media te omarmen en deze kanalen optimaal te benutten: publiceer de informatie op klassieke media én op sociale media op een kwaliteitsvolle manier, en leg de nadruk op de versterkende factoren (zie supra).

3.6 De totale maatschappij - systeemaanpak

Te weinig mensen met zelfdodingsgedachten zoeken hulp. Het onderwerp blijft taboe en bijgevolg praten ze niet over hun problemen en zoeken ze zeker geen professionele hulp. Vaak gaan die mensen gebukt onder ondraaglijk psychisch lijden en zien ze zelfdoding als enige oplossing voor hun problemen. M.a.w. zelfs met een perfect therapeutisch systeem zullen er nog steeds mensen overgaan tot de daad. Het systeem verwacht immers dat de persoon met suïcide gedachten zélf de stap zet om hulp te zoeken. Hoe kan je suïcidale personen beter detecteren?

De *behandeling* van suïcide en de organisatie daarrond is de verantwoordelijkheid van professionals. Maar de zorgsector kan niet de volle aansprakelijkheid dragen voor de *herkenning*. De suïcidepreventie is een gezamenlijke verantwoordelijkheid, dus een verantwoordelijkheid van de volledige maatschappij.

Personen met suïcidale gedachten zenden vaak signalen uit zoals plots niet meer onder mensen komen, spreken over de dood, alcohol, drugs,..., hebben een erge gebeurtenis meegemaakt, bijvoorbeeld: partner gestorven, vriend heeft zelfdoding gepleegd,...

Die signalen worden vaak gecapteerd door mensen uit de directe omgeving.

Uiteraard dienen deze mensen:

- 'Getraind' te worden op signaalherkenning
- Kunnen terug vallen op een bestaand meldingsnetwerk en/of vertrouwenspersoon (een zogenaamde 'gatekeeper')

Welke bestaande organisaties kunnen de 'lokale partners' of 'early warning partners' zijn:

- Gemeentelijke diensten (OCMW, maatschappelijk werkers..)
- Lokale zorgsector (huisartsen, kinesisten, ziekenhuizen, vluchthuizen,...)
- Welzijn (huishoudhulp, poetsdiensten, maaltijdbezorgers,...)
- Ordehandhavers (wijkagent, politie, brandweer,...)
- Onderwijs (leraars, CLB, aanspreekpunten pesten op school,...)
- Verenigingen (jeugdverenigingen, sport, religieuze instanties,...)
- Lokale hulporganisaties (Tejo, JAC, CAW, Inloopcentra, CGG,...)
- Vrijwilligers (buurtverenigingen, ervaringsdeskundigen,...)

De 'early warning partner' verwittigt een lokale 'gatekeeper' (nieuwe functie in de gemeente). Die persoon beslist dan wie best ingezet wordt om actie te ondernemen. Bijvoorbeeld wordt de huisarts of straathoekmedewerker,... langs gestuurd.

In dat geval gaan vroeg-detectie en vroeg-interventie hand in hand.

De Lokale Overheid organiseert samen met de Vlaamse Overheid het geheel:

- Werven en opleiden van 'Early warning partners' in zo veel mogelijk lokale organisaties.
- Aanstellen van de 'gatekeepers' die toegang hebben tot een databank met hulpverleners.
- De databank zelf.

Deze systeemaanpak werkt.

Suïcidepreventieprogramma's met betrokkenheid van vele lokale partners, samen met invoering van preventieve interventies blijken op vandaag in het buitenland effectief:

- In **Duitsland** werd met het programma van de European Alliance Against Depression (EAAD) een **vermindering van 32%** in het aantal suïcides en suïcidepogingen bereikt.
- In **Hongarije** leidde een vergelijkbaar programma tot een **afname van 56%** van suïcide in een proefregio.
- In **Nederland** werd gestart met een 'Supranet Community' en toont goede eerste resultaten.



Bijlagen

Hey hoe gaat het? visie & missie

- Hey hoe gaat het? ijvert voor preventie van suïcide van jongeren in Vlaanderen.
- Met ons initiatief willen we het taboe doorbreken dat er heerst in onze samenleving over zelfdoding.
- We leggen de nadruk op het bespreekbaar maken van mogelijke suïcidale gedachten.
- Terugdringen zelfdoding in België naar Europese gemiddelden



Mijlpalen VZW

- Mei 2016 Oprichting VZW Tout Bien – Okidoki
- Sept 2016 Overleg met VLESP (Vlaams Expertise centrum Suïcide & Preventie)
- Nov 2016 Erkenning VZW door Kabinet Van Deurzen, Vlaams Minister van Welzijn.
- April 2017 Lancering scholen campagne "Hey hoe gaat het ?" in samenwerking met Belgische Voetbalbond
- Sept 2017 Erkenning van de VZW door Koning Boudewijn Stichting
- Okt 2017 Heidi De Pauw CEO van Child Focus, treedt toe als bestuurder tot de VZW
- Nov 2017 De VZW organiseert de eerste Hackathon "Suïcide Preventie Vlaanderen", in samenwerking met: Proximus, Infrabel, Federale Politie...
- 2018
Uitwerken projecten uit Hackathon
Goedkeuring FOD financiën fiscale attesten



Project meter

- We engageren ook (een) projectboegbeeld(en): (een) bekend(e) perso(o)n(en) die bereid is (zijn) om het gezicht te worden van dit project.
- Barbara Sarafian treedt op als meter van het project. Barbara is bekend voor onder meer: "Aanrijding in Moscou", "In Vlaamse Velden", "Rundskop" en "Vincent". Ze kreeg op het Filmfestival van Locarna in 2016 de Boccacino d'Oro voor Beste Actrice.



Aanwezigheid in de pers(2018): doorbreek het taboe

Made in Oost-Vlaanderen	17.07.2018	Gentse Ondernemer wil thematiek ban zelfdoding bespreekbaar maken	http://www.madeinoostvlaanderen.be/nieuws/gentse-ondernemer-wil-thematiek-van-zelfdoding-bespreekbaar-maken/
Houtekiet	6.06.2018	Hoe gaat het met Jean-Louis?	https://radio1.be/dag-3-hautekiet-trapt-het-af-antwerpen-gent
HLN	31.10.2018	Extra bijlage « Vaarwel liefste » Taboe rond zelfdoding wordt gesloopt	PDF
HLN	02.10.2018	Gentse vader verliest zoon (22) aan zelfdoding en nu wil hij er alles aan doen om anderen hetzelfde lot te besparen	https://www.hln.be/nieuws/binnenland/gentse-vader-verliest-zoon-22-aan-zelfdoding-en-nu-wil-hij-er-alles-aan-doen-om-anderen-hetzelfde-lot-te-besparen?a9326af7/

Aanwezigheid in de pers (2018): doorbreek het taboe

Nieuwsblad	11.09.2018	Nieuwe tentoonstelling doorbreekt taboe rond zelfdoding: "Zet de deur open voor je burens. Práát met elkaar"	https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20180911_03736024
De Zondag	09.09.2018	Expo maakt zelfdoding bespreekbaar	pdf
De Gentenaar	08.09.2018	Zet de deur open voor je burens. Práát met elkaar	print
Radio 2	07.09.2018	Nieuws	Mp3
Agenda Nieuwsblad.be	07.09.2018	Doorsopenday	http://agenda.nieuwsblad.be/agenda/e/doorsopenday/8f68c1aa-938a-49a3-89d4-dba451df3b8a
My Family.be	07.09.2018	Agenda: Doorsopenday	http://agenda.myfamily.be/agenda/tentoonstelling/re-gio-gent
Trends	06.09.2018	3 vragen aan Jean Louis Coppers	pdf
Geestelijk Gezond Vlaanderen	05.09.2018	Tentoonstelling Gent: Doorsopenday	https://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/tentoonstelling-gent-doorsopenday
HLN	05.09.2018	Tentoonstelling rond zelfdoding in Shoppingcenter Zuid	https://www.hln.be/regio/gent/tentoonstelling-rond-zelfdoding-in-shoppingcenter-zuid-a77ef42f/
TrendsKnack.be	05.09.2018	3 vragen aan Jean Louis Coppers	https://trends.knack.be/economie/magazine/3-vragen-aan-jean-louis-coppers/article-normal-1193419.html
De Standaard.be	05.09.2018	Gesloten deuren sensibiliseren tegen zelfdoding	http://www.standaard.be/cnt/dmf20180904_03702940
Metrotime	04.09.2018	Twaalf gesloten deuren in Gents Zuid sensibiliseren tegen zelfdoding	https://nl.metrotime.be/2018/09/04/news/twaalf-gesloten-deuren-in-gents-zuid-sensibiliseren-tegen-zelfdoding/
Knack.be	04.09.2018	Twaalf gesloten deuren in Gents Zuid sensibiliseren tegen zelfdoding	https://www.knack.be/nieuws/belgie/twaalf-gesloten-deuren-in-gents-zuid-sensibiliseren-tegen-zelfdoding/article-belga-1193111.html
Belgabericht	04.09.2018	Twaalf gesloten deuren in Gents Zuid sensibiliseren tegen zelfdoding	mail
Knack	28.07.2018	Belgie verliest 3,8 miljard per jaar aan maatschappelijke waarde door zelfdoding	http://www.knack.be/nieuws/belgie/belgie-verliest-3-8-miljard-per-jaar-aan-maatschappelijke-waarde-door-zelfdoding/article-opinion-1177401.html
Made in O-yl Facebook	17.07.2018	Gentse Ondernemer wil thematiek van zelfdoding bespreekbaar maken	https://www.facebook.com/madeinoostvlaanderen/

Aanwezigheid in de pers (2017): doorbreek het taboe

Actueel ICT nieuws.nl	20.11.2017	"Let Us Know" wint eerste Vlaamse hackathon suicidepreventie	http://www.actueelictnieuws.nl/
Datanews	20.11.2017	"Let Us Know" wint eerste Vlaamse hackathon suicidepreventie	http://datanews.knack.be/ict/nieuws/let-us-know-wint-eerste-vlaamse-hackathon-suicidepreventie/article-normal-928371.html
Radio 2 Antwerpen	20.11.2017	LUK moet zelfmoord voorkomen	https://radio2.be/antwerpen/luk-moet-zelfmoord-voorkomen
Het Belang van Limurg	20.11.2017	Hasseltse (29) bedenkt project dat zelfmoord bij jongeren moet voorkomen	http://www.hbvl.be/cnt/dmf20171120_03197475/hasseltse-29-bedenkt-project-dat-zelfmoord-bij-jongeren-moet-voorkomen
Het Laatste Nieuws	20.11.2017	Eerste hackaton vraagt hotspotters tegen zelfdoding	pdf
Skynet.be	19.11.2017	80 deelnemers voor eerste hackathon rond zelfmoordpreventie in Antwerpen	http://www.skynet.be/nieuws-sport/belgie/artikel/1811456/80-deelnemers-voor-eerste-hackathon-rond-zelfmoordpreventie-in-antwerpen
Nieuws.be	19.11.2017	80 deelnemers voor eerste hackathon rond zelfmoordpreventie in Antwerpen	http://www.nieuws.be/nieuws/80-deelnemers-voor-eerste-hackathon-rond-zelfmoordpreventie-in-Antwerpen_a3ee3567.aspx
Knack	19.11.2017	80 deelnemers voor eerste hackathon rond zelfmoordpreventie in Antwerpen	http://www.knack.be/nieuws/gezondheid/80-deelnemers-voor-eerste-hackathon-rond-zelfmoordpreventie-in-antwerpen/article-normal-928113.html

Aanwezigheid in de pers (2017): doorbreek het taboe

Metro	19.11.2017	80 deelnemers voor eerste hackathon rond zelfmoordpreventie in Antwerpen	https://nl.metrotime.be/2017/11/19/news/80-deelnemers-voor-eerste-hackathon-rond-zelfmoordpreventie-in-antwerpen/
Artsenkrant	17.11.2017	Eerste Vlaamse hackaton over suicidepreventie	http://www.artsenkrant.com/actueel/eerste-vlaamse-hackathon-over-suicidepreventie/article-normal-30257.html
Radio 1	27.09.2017	Hautekiet	https://radio1.be/waarover-maken-we-ons-zorgen
Knack	10.09.2017	Vader slachtoffer: 'We moeten verder durven gaan in de strijd tegen zelfdoding'	http://www.knack.be/nieuws/gezondheid/vader-slachtoffer-we-moeten-verder-durven-gaan-in-de-strijd-tegen-zelfdoding/article-longread-897893.html
Made in Antwerpen	10.09.2017	Hey hoe gaat het?	http://www.madeinantwerpen.be/nieuws/hey-hoe-gaat-het/
HLN.be		Torenhoge zelfmoordcijfers en jongeren die nauwelijks hulp zoeken: "Preventie moet anders"	http://www.hln.be/hln/nl/923/Nieuws/article/detail/3255900/2017/09/10/Torenhoge-zelfmoordcijfers-en-jongeren-die-nauwelijks-hulp-zoeken-Preventie-moet-anders.dhtml
Humo	20.06.2017	Dossier zelfmoord bij jongeren	pdf
Knack	07.06.2017	Kom op tegen zelfdoding	pdf
Libelle	31.05.2017	Al gehoord van de Bloem Bucket Challenge ?	pdf
VTM	26.04.2017	'Bloem Challenge' moet zelfdoding bespreekbaar maken	https://nieuws.vtm.be/vtm-nieuws/binnenland/bloem-challenge-moet-zelfdoding-bespreekbaar-maken
Het belang van Limburg	24.05.2017	Doet u mee aan de 'Bloem Bucket Challenge'?	http://www.hbv.be/zoeken?keyword=bloem+bucket+&daterange=all&datestart=&dateend=&categoryrange=0000000-0000-0000-0000-000000000000
Gazet van Antwerpen	24.05.2017	Doet u mee aan de 'Bloem Bucket Challenge'?	http://www.gva.be/cnt/dmf20170524_02896926/does-u-mee-aan-de-bloem-bucket-challenge
VTM.be	24.05.2017	'Bloem challenge ' moet zelfdoding bespreekbaar maken	https://nieuws.vtm.be/vtm-nieuws/binnenland/bloem-challenge-moet-zelfdoding-bespreekbaar-maken
AVS	24.05.2017	Nieuws 20 u	MP4 : http://www.avs.be/avsnews/campagne-tegen-zelfdoding

Aanwezigheid in de pers (2017): doorbreek het taboe

Trendstop.knack.be	24.05.2017	"Bloem Bucket Challenge" gestart tegen zelfdoding onder jongeren	http://trendstop.knack.be/nl/ontop/ondernemen/bloem-bucket-challenge-gestart-tegen-zelfdoding-onder-jongeren-1067-502788.aspx
4nieuws.be	24.05.2017	Deze nieuwe 'bucket challenge' moet levens redden	http://4nieuws.be/binnenland/1163281/bloem-bucket-challenge-gestart-tegen-zelfdoding-onder-jongeren.html
AVS.be	24.05.2017	Campagne tegen zelfdoding	http://www.avs.be/avsnews/campagne-tegen-zelfdoding
VTM.be nieuws site	24.05.2017	Campagne tegen suicide jongeren	https://nieuws.vtm.be/binnenland/start-campagne-hey-hoe-gaat-het
Nieuws.be	24.05.2017	Deze nieuwe 'bucket challenge' moet levens redden	http://www.nieuws.be/nieuws/Bloem_Bucket_Challenge_gestart_tegen_zelfdoding_onder_jongeren_f50d61df.aspx
De Standaard.be	24.05.2017	Doet u mee aan de 'Bloem Bucket Challenge'?	http://www.standaard.be/cnt/dmf20170524_02896892
Nieuwsblad.be	24.05.2017	Deze nieuwe 'bucket challenge' moet levens redden	http://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20170524_02896882
Belga	24.05.2017	"Bloem Bucket Challenge" gestart tegen zelfdoding onder jongeren	Belga bericht
HLN.be	24.05.2017	Waarom deze Facebookchallenge van levensbelang is	http://www.hln.be/hln/nl/37/Psycho/article/detail/3166273/2017/05/24/Waarom-deze-Facebookchallenge-van-levensbelang-is.dhtml
Hautekiet	16.05.2017	Uitzending ivm 13 reasons why	http://outpost.vrt.be/privemp3/Hautekiet_13_reasons_why_deel_3_16052017_160517093852.html



Contact

VZW Tout Bien – Okidoki
Initiatief: “Hey hoe gaat het ?”
Maaltemeers, 84
9051 Gent

www.heyhoegaathet.be
www.toutbien.be

Belfius IBAN
BE12 0689 3006 1992

