

Een app voor jonge suïcidepogers: ontwikkeling en ervaringen in België

P. Beks

Published online: 17 November 2015
© Bohn Stafleu van Loghum 2015

Samenvatting Zorg voor Suïcidepogers, promoot goede praktijken in de opvang van suïcidepogers in Vlaanderen. De ontwikkeling van de toolkit 'On Track Again' is een van die realisaties.

Trefwoorden Suïcidaliteit · Preventie

Toolkit 'On Track Again'

De toolkit 'On Track Again' bestaat uit een brochure voor jongeren, een brochure voor ouders, een website www.ontrackagain.be en een app [1]. Met deze laagdrempelige materialen willen we de kwetsbare groep jonge suïcidepogers ondersteunen. Tijdens het Euregionale Jongerenonderzoek [2] in het secundair onderwijs in Belgisch Limburg gaf 10 % aan ooit een poging te hebben gedaan om een einde te maken aan zijn/haar leven. Een suïcidepoging is de belangrijkste risicofactor voor suïcide en een zeer duidelijk signaal dat de jongere in psychische nood verkeert. Deze psychische nood hangt vaak samen met een complexiteit aan factoren: psychiatrische problematiek, relationele spanning, persoonlijkheid, sociale moeilijkheden, verlieservaringen etc. Het doel van de toolkit is de jongere een hulpmiddel aan te reiken om zichzelf te kunnen helpen, maar dit vervangt de professionele hulp in geen geval. Er wordt getracht via de toolkit de drempel naar hulpverlening te verlagen. Hulpverleners kunnen ook gebruik maken van de toolkit en het staat hen vrij om jongeren hiervan op de hoogte te brengen.

P. Beks (✉)
Dienst Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg vzw,
Lommel, België
Peter.Beks@dagg-cgg.be

App 'On Track Again'

Het gebruik van een smartphone of tablet is bij veel jongeren een onderdeel van het dagelijkse leven. Een app kan een gemakkelijk toegankelijk hulpmiddel zijn voor jongeren na een suïcidepoging. De app helpt de jongere via het startscherm om zichzelf te evalueren.

De jongere wordt aangemoedigd een safetyplan aan te maken. Hierin geeft de jongere aan welke activiteiten of mensen hem/haar kunnen helpen als hij/zij zich minder goed voelt. Het dagboek kan gebruikt worden als een zelfmonitoringstool. Verder zijn er lifesavers; dit zijn filmpjes, muziek, foto's en quotes, die de jongere beter doen voelen. Deze kan men personaliseren door eigen hulpbronnen toe te voegen. Een pop-up vraagt regelmatig hoe het met de jongere gaat. Hulpadressen en telefoonnummers kan men via de app terugvinden. De hulpknop geeft de mogelijkheid om direct contact te maken met de vrijwilligers van zelfmoord1813 voor info en advies. Zelfmoord1813.be is de Vlaamse tegenhanger van het Nederlandse 113Online.nl.

De app is momenteel beschikbaar in de i-store (iOS) en playstore (Android). Tussen februari 2014 en augustus 2015 werd de app 2316 keer gedownload. Bij een ondervraging tijdens de ontwikkeling van de app was de feedback van de jongeren en de hulpverleners zeer positief. Momenteel wordt bekeken of er mogelijkheden zijn om gebruikers opnieuw te ondervragen, zodat de app verder kan worden verfijnd.

Literatuur

1. <http://www.zelfmoord1813.be/>
2. Steunpunt Sociale Planning, Het Jongerenonderzoek 2013: De Limburgse Resultaten in Vogelvlucht, Limburg. be, 2 mei 2014. http://www.limburg.be/webfiles/limburg/loketdienst/cijfers/201405_jongerenonderzoek.pdf. Geraadpleegd op: 25 aug. 2015.

P. Beks, Coördinator Zorg voor Suïcidepogers.