

## Web-based suïcidepreventie

K. Pauwels · J. Mokkenstorm

Published online: 11 November 2015  
© Bohn Stafleu van Loghum 2015

**Samenvatting** In Vlaanderen en in Nederland wordt bij de preventie van zelfdoding sterk ingezet op web-based methodieken. Het online aanbod startte met telefonische crisislijnen en breidde zich uit naar een online platform voor informatie en hulp.

**Trefwoorden** Suïcidepreventie · Online hulp · Zelfdoding

### Inleiding

De relatie tussen het internet en suïcidepreventie is dubbel: enerzijds vindt men er informatie die suïcidaal gedrag kan aanmoedigen, anderzijds biedt het mogelijkheden voor preventie [1]. Online hulpverlening is een aantrekkelijke optie voor onderwerpen waar men zich voor schaamt of moeilijk over praat, waardoor veel jongeren het als veilig ervaren [2].

### Zelfmoord1813.be in Vlaanderen

Met de komst van een tweede Vlaams actieplan suïcidepreventie was er behoefte aan een digitaal platform met informatie en hulp over de (geïndiceerde) preventie van zelfdoding [3]. Zelfmoord1813.be (opgericht met de steun van de Vlaamse Overheid) is een website voor hulpzoekers, het publiek en professionals. De hulpzoeker kan chatten en e-mailen met een vrijwilliger, een app

voor jonge suïcidepogers downloaden, deelnemen aan een online gespreksgroep en forum voor nabestaanden en tips en informatie vinden om het gesprek rond zelfdodingsgedachten aan te gaan. Het platform is nog in volle ontwikkeling: de zelfhulpcursus 'Think Life' wordt op effectiviteit onderzocht en de app 'BackUp' werd onlangs gelanceerd. Een e-learning voor hulpverleners staat in de steigers. Verder wordt nagedacht over online therapie.

In de eerste 9 maanden had de website 77.412 unieke bezoekers, waarvan 20% jonger dan 20 jaar [4]. Zowel crisischat als e-mail zijn erg populair bij jongeren: 55% van de chatters en 49% van de e-mailers is jonger dan 20 jaar. Net zoals bij de oudere gebruikers, vallen bij de jongeren de hoge mate van suïcidaliteit, de complexiteit en de ernst van de aangehaalde problemen op [5].

### 113Online.nl in Nederland

113Online.nl biedt verschillende vormen van behandeling aan: telefonische- en e-mail consultatie, crisisinterventie via telefoon en chat, kortdurende online therapie via chat of e-mail, een zelfhulp interventie en begeleide verwijzing naar reguliere zorg. Het is anoniem, permanent bereikbaar en professionele hulpverleners werken intensief samen met vrijwilligers.

In 2014 hebben getrainde vrijwilligers van 113Online bijna 20.000 keer crisisopvang verzorgd voor mensen met suïcidale gevoelens en/of gedachten, hun naasten en nabestaanden. Speciaal voor jongeren is er een wetenschappelijk onderbouwde chattherapie. Vrijwilligers kunnen hulpvragers doorverbinden met een psycholoog van 113Online. In 2014 werd 113Online.nl 225.014 maal bezocht door 155.501 unieke personen. Een online zelftest met passend advies geeft inzicht in de ernst van de problematiek van hulpvragers. De zelftest is in 2014 door 11.478 volwassenen en 4.254 jongeren ingevuld [6].

---

K. Pauwels (✉)  
Flemish Suicide Prevention Centre,  
Brussel, Belgium  
e-mail: kirsten.pauwels@preventiezelfdoding.be

J. Mokkenstorm  
113Online,  
Amsterdam, Nederland

## Literatuur

1. Lai M.H, et al. Caught in the web: a review of web-based suicide prevention. *J of Med Int Research*. 2014;16(1):e30.
2. Vlaeminck, H., Vanhove, T., Bockland, P. Onderzoek naar methodiek voor onlinehulpverlening in eerstelijns welzijnswerk. Gent: Arteveldehogeschool. 2009
3. Vlaamsactieplan voor de preventie van zelfdoding 2012-2020. Vlaamse regering, 7 september 2012. <https://www.zorgen-gezondheid.be/Beleid/Gezondheidsdoelstellingen/Vlaams-actieplan-suicidepreventie/>
4. Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie. Gebruikersonderzoek zelfmoord1813.be, 2015.
5. Centrum ter Preventie van Zelfdoding. Jaarverslag 2014, Brussel 2015 [www.preventiezelfdoding.be](http://www.preventiezelfdoding.be).
6. Stichting 113Online. Jaarverslag 2014, Amsterdam 2015 [www.113online.nl/jaarverslag](http://www.113online.nl/jaarverslag).

**K. Pauwels** directeur van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding

**J. Mokkenstorm** directeur van 113Online en psychiater