

SUÏCIDEPREVENTIE BIJ PERSONEN MET AUTISME

Hoe kan *Mijn Safety Plan* autismevriendelijker worden?

MIJN SAFETY PLAN

Mijn Safety Plan is een veiligheidsplan dat iemand kan helpen om met suïcidale gedachten en gedrag om te gaan. Het invullen van een veiligheidsplan is een veelgebruikte en onderzochte methode voor suïcidepreventie. In Vlaanderen is 'Mijn Safety Plan' beschikbaar via de website van 1813.

ONS ONDERZOEK

We vroegen via een interview of vragenlijst feedback op het bestaande Safety Plan aan 37 autistische volwassenen die de afgelopen 5 jaar suïcidedgedachten hadden.



70%

vindt dat er aanpassingen aan de inhoud nodig zijn

FEEDBACK OP INHOUD

- Leg uit wat een Safety Plan precies is en hoe en wanneer het ingevuld en gebruikt kan worden.
- Maak duidelijk dat het om een stappenplan met een bepaalde volgorde gaat.
- Zorg voor een duidelijker onderscheid tussen de onderdelen 'Dit kan ik doen om rustiger te worden' en 'Hier vind ik afleiding'.
- Formuleer duidelijker en concreter.
- Vermeld 1813 bij professionele hulp.
- Voorzie ruimte om te noteren wie er wanneer en hoe gecontacteerd kan worden en wat de boodschap gaat zijn.
- ...

DENK JE AAN ZELFODING?

Bel, chat of mail via:

www.zelfmoord1813.be

1813
zelfmoord



MEER WETEN

Interesse in het onderzoek?
Bekijk onze [website](http://www.zelfmoord1813.be/safetypplan).

80%

vindt dat er aanpassingen aan de vormgeving nodig zijn

FEEDBACK OP VORMGEVING

- Het gebruik van één pagina met verschillende vakjes is overzichtelijk.
- Gebruik nummers om de verschillende stappen aan te geven.
- Veel opties: geef duidelijk aan wat de eerste of belangrijkste stap is.
- Gebruik bolletjes om aan te geven dat er een opsomming kan worden gegeven.
- De symbolen zijn onduidelijk.
- De figuur op de achtergrond leidt af.
- De vormgeving kan strakker en eenvoudiger.
- ...

ANDERE TIPS TER VERBETERING

- Gebruik in de bijbehorende uitleg dezelfde bewoording en volgorde van stappen.
- Gebruik minder moeilijke woorden in de online uitleg.
- Voeg bepaalde onderdelen toe, zoals 'Redenen om te leven'.
- Stel online verschillende ingevulde voorbeelden beschikbaar ter inspiratie en verduidelijking.
- ...

! Veel deelnemers zouden het plan graag samen met iemand invullen (bijv. een hulpverlener of familielid).

AANGEPASTE VERSIE

VLESP paste op basis van de feedback van mensen met autisme en hulpverleners het bestaande Safety Plan aan. Je vindt het vernieuwde Safety Plan hier: www.zelfmoord1813.be/safetypplan