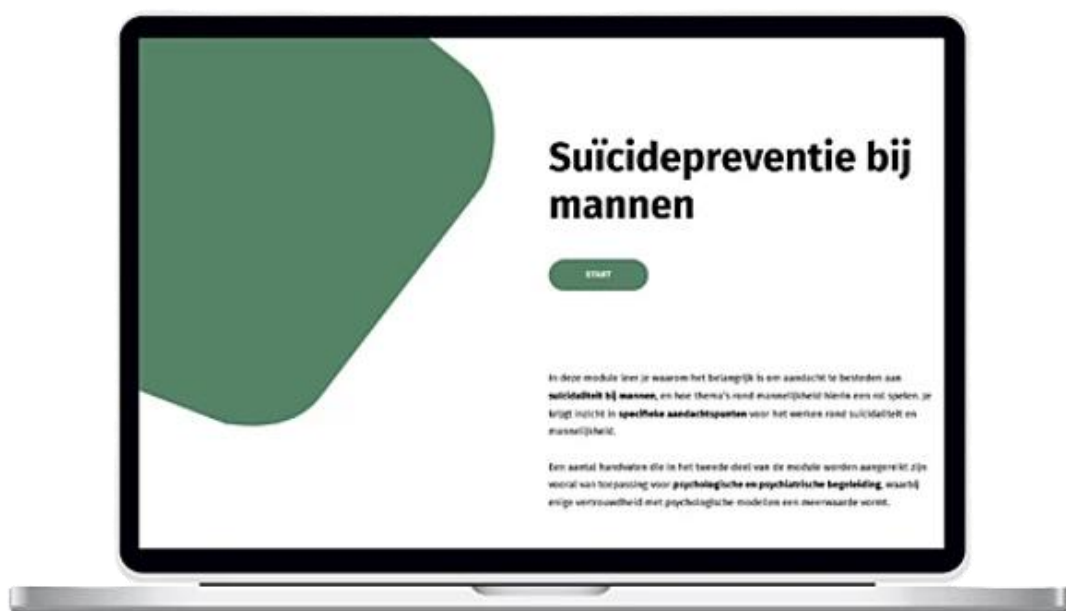


Communicatiegids

E-learningmodule 'Suicidepreventie bij mannen'



Met deze communicatiegids willen we jullie aanmoedigen en inspireren om samen met ons zoveel mogelijk hulpverleners te bereiken. De gids biedt concrete suggesties om de e-learningmodule suicidepreventie bij mannen bekend te maken binnen je netwerk. Samen met de materialen in de bijgevoegde map vind je hier suggesties voor communicatie via sociale media, nieuwsbrieven, websites en vormingen. Heel erg bedankt voor je steun!

In deze gids:

1. Achtergrond	3
2. Visuels	4
3. Sociale media posts	6
Voorbeeldteksten.....	6
4. Nieuwsbericht of artikel	7
Voorbeeldtekst nieuwsbrief	7
5. Verankering op website	8
Voorbeeldtekst website.....	8
6. Opnemen in vormingen/lezingen	8
7. Campagne Kom Uit Je Kop	9
8. Vragen of opmerkingen?	9

1. Achtergrond

In Vlaanderen zijn **ongeveer 3 op 4 personen die overlijden door zelfdoding mannen**.

Onderzoek toont dat mannen minder snel hulp zoeken wanneer ze het moeilijk hebben. Zo geeft **ongeveer een kwart van de mannen met zelfmoordgedachten aan bij niemand hulp of advies te zoeken**.

Dit heeft onder meer te maken met hardnekkige **maatschappelijke verwachtingen rond mannelijkheid**. Veel mannen ervaren het als **moeilijker om kwetsbaarheid te tonen, over mentale problemen te spreken of hulp te vragen**. Voor hulpverleners is het daarom essentieel om **gendersensitief** te werken.

Om hulpverleners te ondersteunen in het ondersteunen van mannen die suïcidaal zijn, werd op het **e-learningplatform SP-Reflex** (met gratis online e-learnings voor hulpverleners over detectie en interventies bij suïcidale gedachten en gedrag) een **aanvullende module** toegevoegd met **specifieke aandachtspunten bij hulpverlening** voor mannen die aan zelfdoding denken.

In deze **e-learningmodule** wordt ingegaan op onder andere:

- de impact van gendernormen op hulpzoekgedrag en suïcidaliteit;
- hoe suïcidaliteit zich bij mannen kan uiten;
- hoe je mannen beter kan ondersteunen in hulpverlening.

Het doorlopen van de e-learningmodule duurt ongeveer 30-60 minuten.

2. Visuals

Hieronder vind je de verschillende afbeeldingen die gebruikt kunnen worden om de communicatie rond de e-learningmodule mee te verspreiden en ondersteunen. In de volgende onderdelen kan je begeleidende tekst terugvinden.



Sociale media posts:

- Download via de link de carrousel [pagina 1](#), [pagina 2](#) en [pagina 3](#)

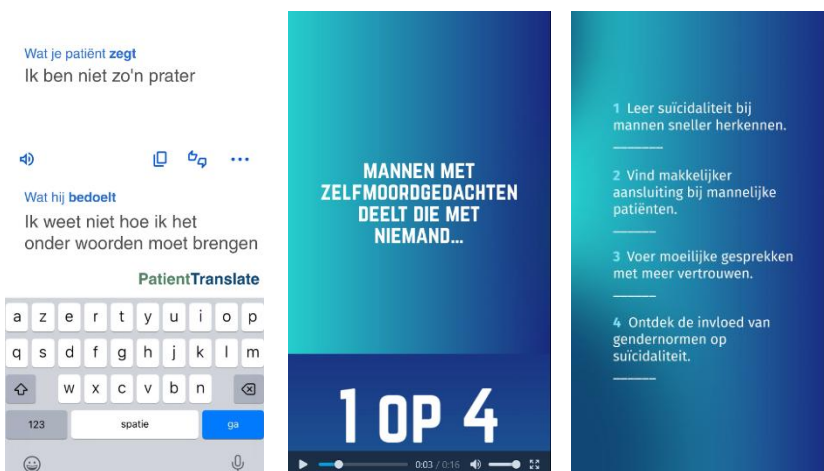
<h3>Hoe maken we hulp toegankelijker voor mannen?</h3> <p>Nieuw</p>  <p>E-learningmodule met praktische handvaten voor hulpverleners</p> <p>SP-reflex.zelfmoord1813.be </p>	<h3>Wat mag je verwachten?</h3> <ul style="list-style-type: none">✓ Suïcidaliteit bij mannen sneller herkennen✓ Betere aansluiting vinden bij mannelijke zorgvragers✓ Moeilijke gesprekken voeren met meer vertrouwen✓ Inzicht in de rol van gendernormen <p>SP-reflex.zelfmoord1813.be </p>	<h3>Praktisch</h3> <ul style="list-style-type: none"> Te volgen in 30-60 minuten Telt mee voor accreditatie (voor artsen) Wetenschappelijk onderbouwd Hoog gewaardeerd door andere hulpverleners <p>SP-reflex.zelfmoord1813.be </p>
---	---	--

- Download via de link de neutrale post [pagina 1](#), [pagina 2](#)



Animaties:

- Awareness fase ('patient translate')
 - Versie 1: "Ik moet gewoon even doorbijten"
 - Versie 2: "ik ben niet zo'n prater"
 - Versie 3: "Anderen hebben het moeilijker dan ik"
- Inzicht fase (cijfers)
 - Versie 1: "3 op 4 zelfdodingen in Vlaanderen zijn mannen"
 - Versie 2: "Meer dan de helft van de mannen met zelfmoordgedachten zoekt geen hulp"
 - Versie 3: "1 op 4 mannen met zelfmoordgedachten deelt die met niemand"
- Activatie fase (over de e-learningmodule)



3. Sociale media posts

Je kan mee de e-learningmodule verspreiden door een bericht te delen op sociale media. Je kan

- de posts van VLESP delen ([Facebook](#) - [Instagram](#) - [LinkedIn](#)).
- of zelf een bericht maken met eigen tekst

Voorbeeldteksten

Optie 1: Het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) ontwikkelde een e-learningmodule voor hulpverleners rond mannen die aan zelfdoding denken. Ga er gratis mee aan de slag via sp-reflex.zelfmoord1813.be

Optie 2: 3 op 4 zelfdodingen in Vlaanderen zijn mannen. Dat moeten we aanpakken. Ben je hulpverlener? Volg dan nu de gratis e-learningmodule suïcidepreventie bij mannen via sp-reflex.zelfmoord1813.be

Optie 3: Meer dan de helft van mannen met zelfmoordgedachten zoekt geen professionele hulp. Wat kan jij als hulpverlener doen? Volg nu de gratis e-learningmodule suïcidepreventie bij mannen via sp-reflex.zelfmoord1813.be

Optie 4: 1 op 4 mannen met zelfmoordgedachten deelt die met niemand. Wat kan jij als hulpverlener doen? Volg nu de gratis e-learningmodule suïcidepreventie bij mannen via sp-reflex.zelfmoord1813.be

Graag een andere tekst? Houd dan zeker rekening met onze [mediarichtlijnen](#).

Vragen of twijfels? Contacteer ons op pauline.stas@ugent.be

Tip

- Tag VLESP
 - Instagram: @vlesp_insta
 - Facebook en LinkedIn: VLESP - Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie

4. Nieuwsbericht of artikel

Je kan informatie over de e-learningmodule ook delen via:

- een nieuwsbericht op je website
- een artikel in een nieuwsbrief of magazine
- een bericht naar medewerkers of leden

Wij helpen graag om een artikel na te lezen of aan te passen voor jouw organisatie.

Contact: pauline.stas@ugent.be

Voorbeeldtekst nieuwsbrief

E-learningmodule suïcidepreventie bij mannen

In Vlaanderen zijn drie op vier personen die overlijden door zelfdoding mannen. Toch zoeken mannen gemiddeld minder hulp wanneer ze met zelfmoordgedachten worstelen. Hardnekkige maatschappelijke verwachtingen rond mannelijkheid maken het voor veel mannen moeilijk om kwetsbaarheid te tonen of hulp te vragen.

Om hulpverleners te ondersteunen bij het ondersteunen van mannen met zelfdodingsgedachten, ontwikkelde het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) een **aanvullende module** op het **e-learningplatform SP-Reflex** (met gratis online e-learningmodules voor hulpverleners over detectie en interventies bij suïcidale gedachten en gedrag). Deze module biedt specifieke aandachtspunten bij hulpverlening voor mannen die aan zelfdoding denken. Vind [hier](#) de link naar de SP-Reflex.

Meer info: www.zelfmoord1813.be/nieuws/nieuwe-e-learningmodule-voor-hulpverleners-suïcidepreventie-bij-mannen

5. Verankering op website

Als organisatie kan je helpen om de e-learningmodule langdurig zichtbaar te maken door informatie op je website te plaatsen.

Voorbeeldtekst website

Het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) lanceerde de e-learningmodule module suïcidepreventie bij mannen als onderdeel van het e-learningplatform SP-reflex (met gratis online e-learnings voor hulpverleners over detectie en interventies bij suïcidale gedachten en gedrag). In deze online module wordt ingegaan op hoe gendernormen hulpzoekgedrag beïnvloeden en hoe suïcidaliteit zich bij mannen kan uiten. De e-learningmodule biedt praktische handvatten om mannen met psychische moeilijkheden en zelfmoordgedachten beter te ondersteunen. Vind [hier](#) de link naar de SP-Reflex.

6. Opnamen in vormingen/lezingen

Verwijzingen naar de e-learningmodule kunnen ook worden opgenomen in:

- vormingen
- lezingen
- infosessies
- studiedagen

Bijvoorbeeld door:

- [een slide over de e-learningmodule toe te voegen aan presentaties](#)
- het thema mentale gezondheid bij mannen kort te bespreken
- deelnemers te verwijzen naar [SP Reflex](#) en informatie mee te geven over de module rond mannen en [komuitjekop.be](#)

Indien gewenst kunnen extra slides of visueel materiaal voorzien worden.

7. Campagne Kom Uit Je Kop

! OPGELET: dit staat onder embargo tot 18 maart 2026. Gelieve hier niet eerder iets over te verspreiden.

Naast de e-learningmodule ontwikkelde het **Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP)** ook de campagne **Kom Uit Je Kop**, in samenwerking met een groep mannen die zelf ervaring hebben met zelfmoordgedachten.

Samen met fashion retailer **e5** werd een T-shirtcollectie ontworpen die zichtbaar maakt wat vaak verborgen blijft. De T-shirts zijn zo ontworpen dat elementen die normaal aan de binnenkant zitten, zoals het label en de wasinstructies, aan de buitenkant zichtbaar worden.

De campagne wil mannen aanmoedigen om **niet alles binnen te houden**, maar te laten zien wat er speelt en erover te praten met anderen.

De campagne wordt ondersteund door drie ambassadeurs: **Sander Gillis, Björn Soenens en Joris Van Rossem (Metejaar)**, die meehelpen om het thema mentale gezondheid bij mannen bespreekbaar te maken.

De campagne loopt van 18 maart tot 31 juli, tot de voorraad strekt.

Meer informatie: www.komuitjekop.be/op-je-shirt

Om de campagne verder zichtbaar te maken, zijn er ook **posters, flyers en stickers** beschikbaar. Zo helpen ze om het thema mentale gezondheid bij mannen **zichtbaar en bespreekbaar** te maken.

Heb je interesse in campagnemateriaal? Bestel het op www.komuitjekop.be/bestel-het-campagnemateriaal (nieuw materiaal beschikbaar vanaf 18/03).

8. Vragen of opmerkingen?

Berichtgeving over zelfdoding kan helpen om zelfdoding te voorkomen. **Respecteer de mediarijlijnen**, zie www.zelfmoord1813.be/media.

Bij vragen of feedback kan je mailen naar Pauline.stas@ugent.be.

Hou ook onze sociale media in de gaten om op de hoogte te blijven, of schrijf je in op onze [nieuwsbrief](#).