

suicide
preventie
werking



Suïcidepreventie

Charlotte Aertsen
CGG Andante
03 620 10 20

charlotte.aertsen@andante.be

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord



Vlaanderen
is zorg

Stelling

“Iemand die een zelfmoordpoging doet,
wil niet altijd dood.”

Stelling

“Iemand die het echt wil doen,
kan je niet tegenhouden.”

Stelling

“Een zelfmoord meemaken in je omgeving kan de drempel verlagen om zelf ook een zelfmoordpoging te ondernemen.”

Stelling

“Zelfmoord is een impulsief gebeuren.”

Stelling

“Vooral jongeren plegen zelfmoord.”

Even nadenken ...

Om de hoeveel tijd (uren, minuten, seconden) denk je dat er op de wereld iemand overlijdt door zelfmoord?

Hoeveel overlijdens door suïcide zijn er per dag in België?



De realiteit

- **Wereld:**
 - Elke 40 seconden een zelfdoding
 - Elke 3 seconden een zelfmoordpoging
- **België**
 - Elke dag 5 à 6 zelfdodingen
 - Elke 4 uur een zelfdoding
- **Vlaanderen**
 - 1051 zelfdodingen in 2015
 - 10360 pogingen (naar schattingen) in 2016
 - Elke 50 minuten een poging

Leeftijd: 25 j - 64 j meeste zelfdodingen

Achtergrond & cijfers

suïcide
preventie
werking

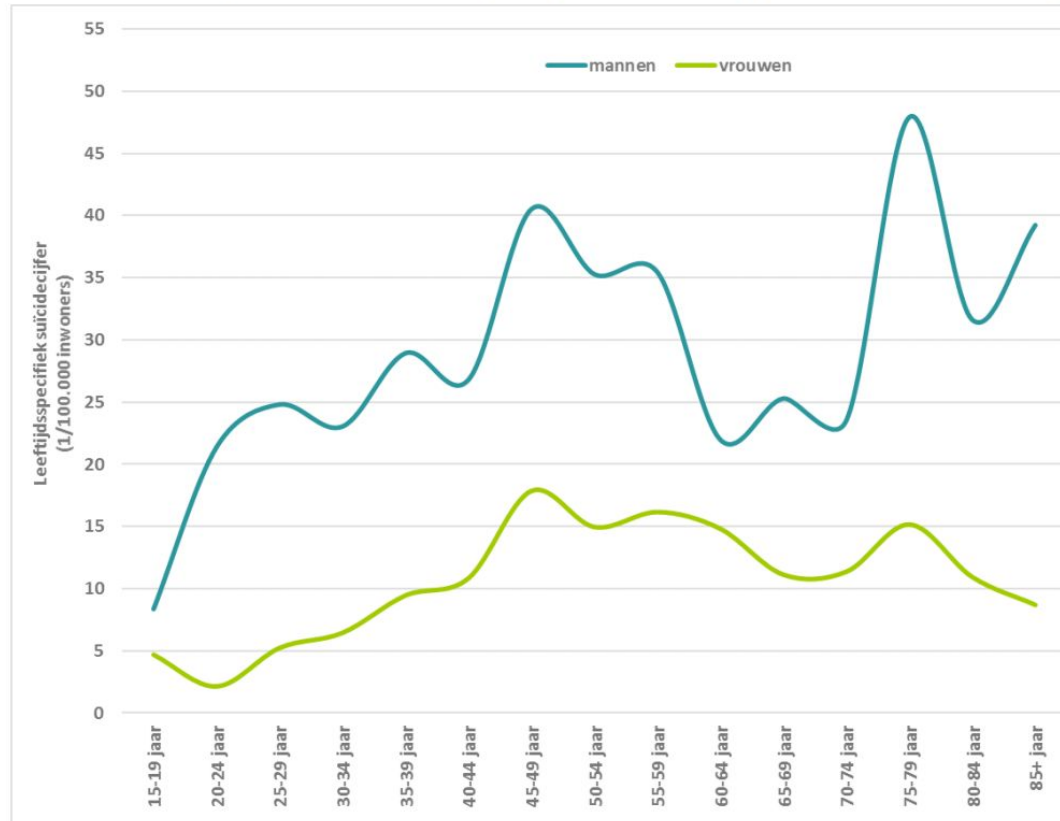
Vlaams Actieplan Suïcidepreventie II



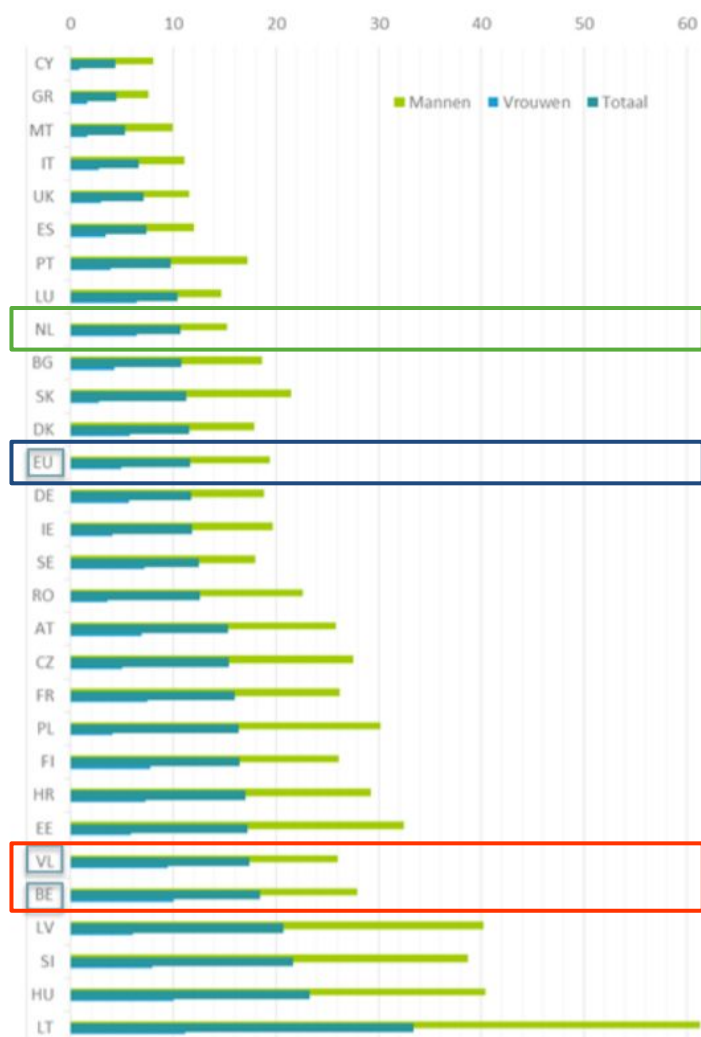
Situatie vandaag: VAS II

‘De sterfte door zelfdoding bij mannen en vrouwen moet tegen 2020 verminderd zijn met 20% ten opzichte van 2000.’

Leeftijdsspecifiek suïdecijfer per 100.000 inwoners in Vlaanderen, volgens geslacht, 2015



Bron: Agentschap Zorg en gezondheid



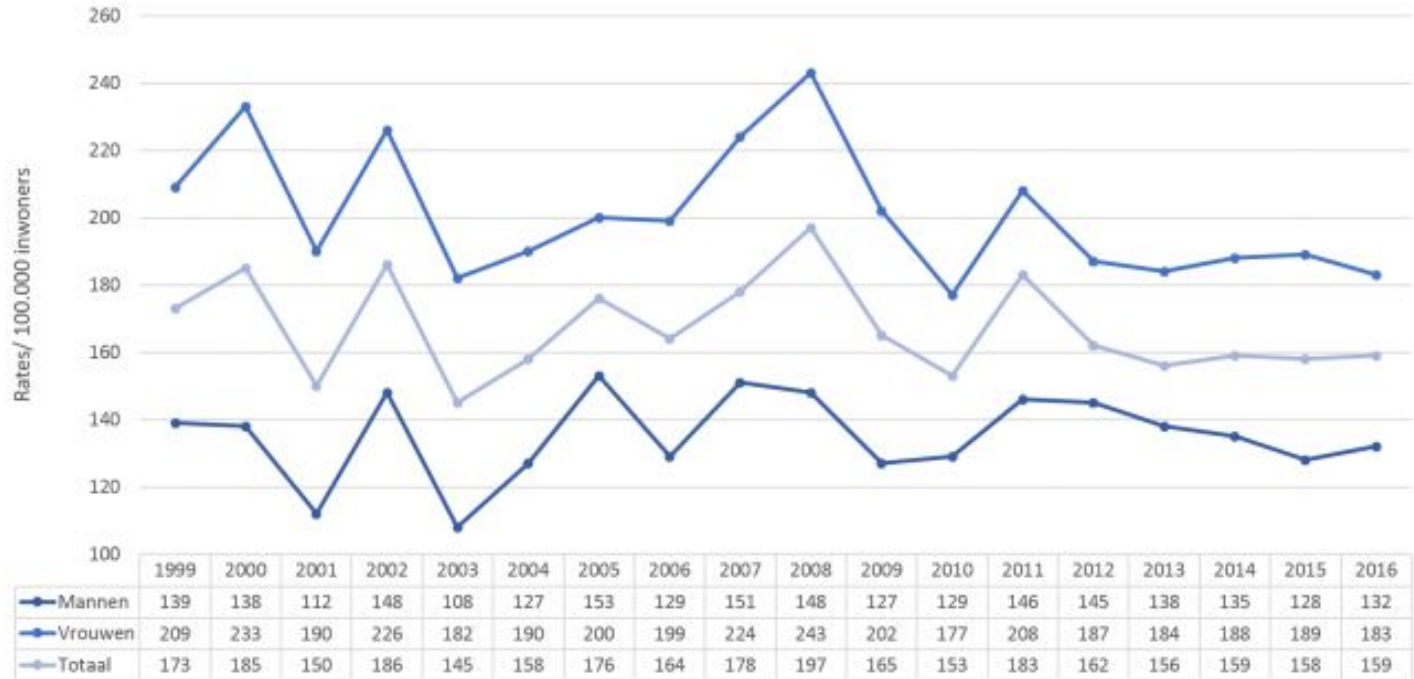
Afkorting Europese lidstaten

- AT Oostenrijk
- BE België
- BG Bulgarije
- CY Cyprus
- CZ Tsjechië
- DE Duitsland
- DK Denemarken
- EE Estland
- ES Spanje
- FI Finland
- FR Frankrijk
- GR Griekenland
- HU Hongarije
- HR Kroatië
- IT Italië
- IE Ierland
- LT Litouwen
- LU Luxemburg
- LV Letland
- MT Malta
- NL Nederland
- PL Polen
- PT Portugal
- RO Roemenië
- SE Zweden
- SI Slovenië
- SK Slowakije
- UK Verenigd Koninkrijk

Hoe doet Vlaanderen het?

Vergelijking suïcidecijfer in Vlaanderen met Europese lidstaten, gemiddelde 2011-2013, op basis van de Europese Standaardbevolking 2013.

Event-based rate-evolutie van suïcidepogingen per 100.000 inwoners in Vlaanderen, volgens geslacht, 1999-2016.



Bron: Eenheid voor zelfmoordonderzoek

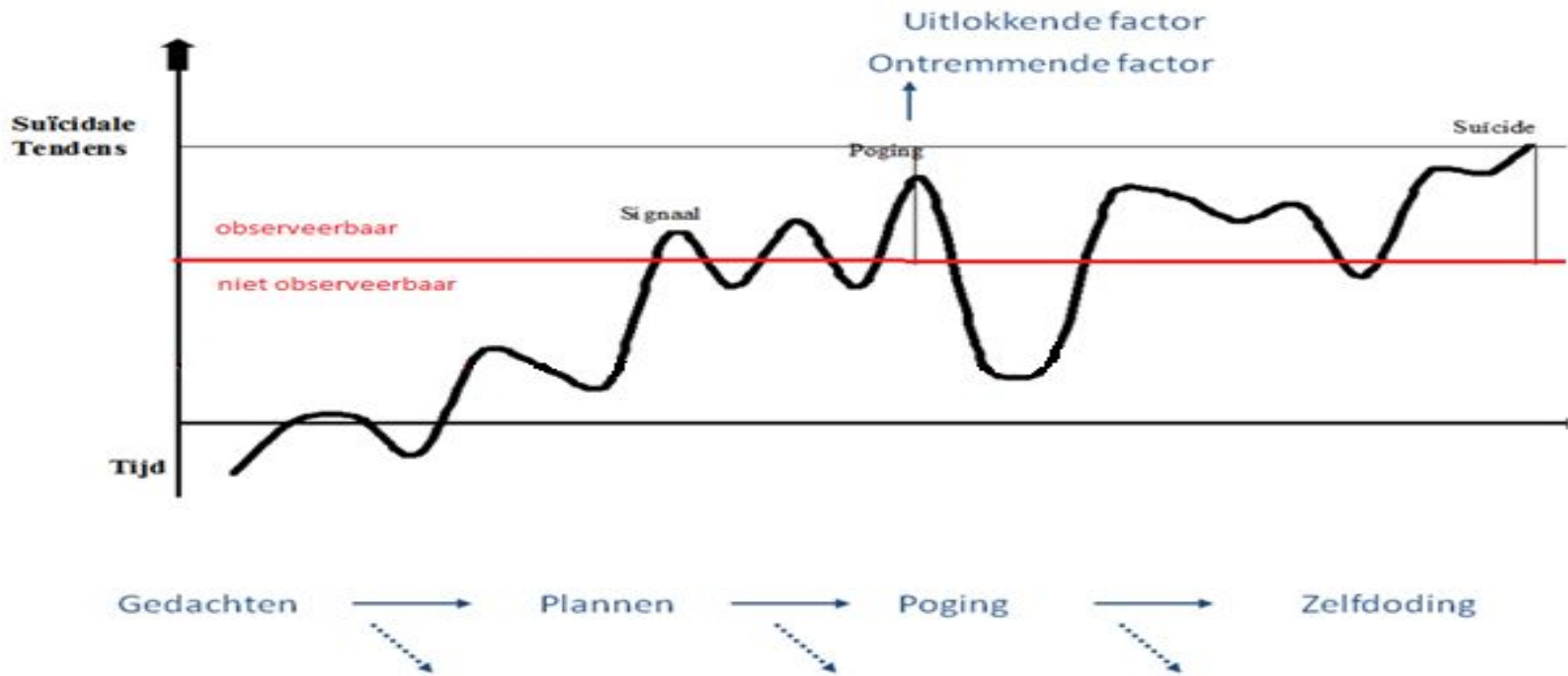
Zelfdoding bij LGBT in Vlaanderen

- Zelfmoordgedachten:
 - 65.2% van de holebi's
 - 80.3% van de transgenderpersonen rapporteerde ooit in hun leven aan zelfmoord gedacht te hebben.
- Zelfmoordpoging:
 - 26,5% LGBT-respondenten

(Bron: Missiaen & Seynaeve, 2016).

Suïcidaal proces

suïcide
preventie
werking

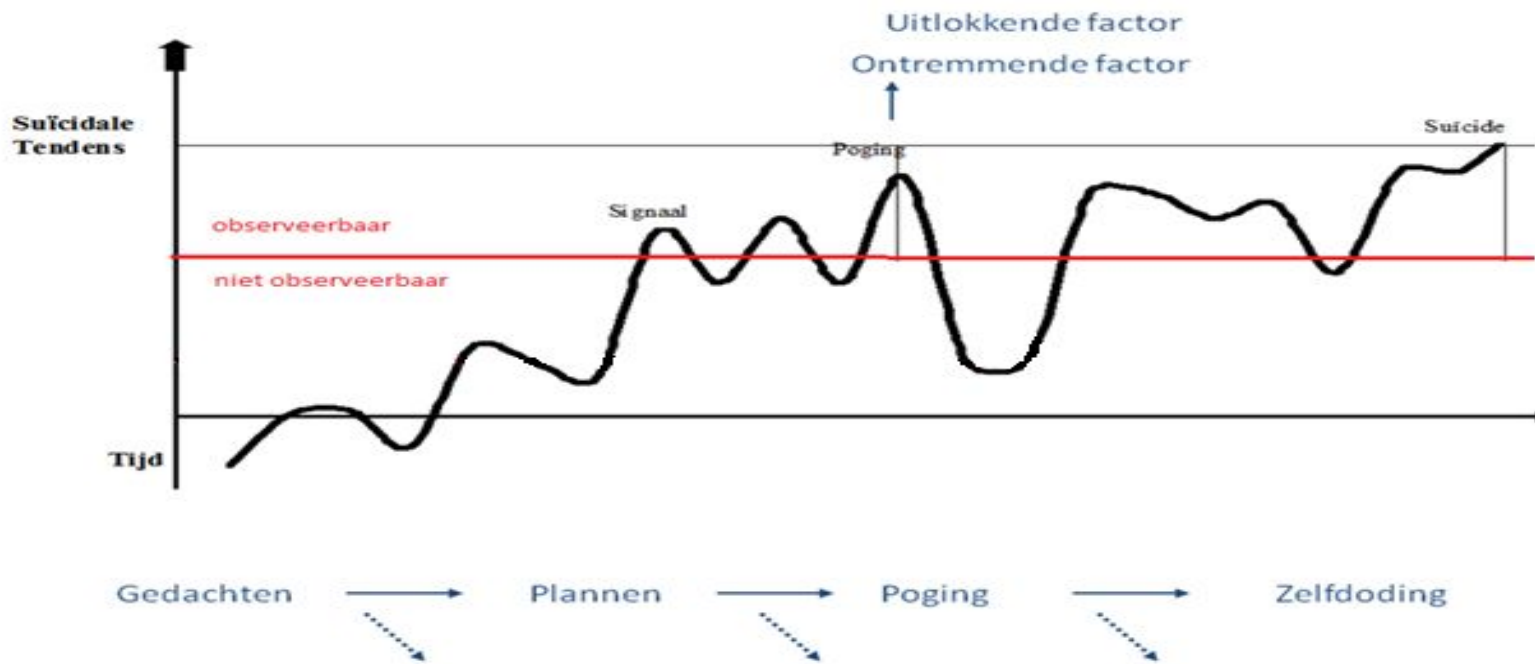


(Retterstol, 1993)

Het suïcidaal proces

- Aan suïcide gaat een proces vooraf
- Van gedachte naar plan naar daad
- Deels observeerbaar deels niet
- Tijdsperiode verschilt: over het algemeen sneller bij mannen
- Poging als belangrijkste signaal
- **Catharsis effect van een poging is tijdelijk**
- Geen eenvormig proces
- **Ambivalentie: dood – ander leven**

Vernauwing



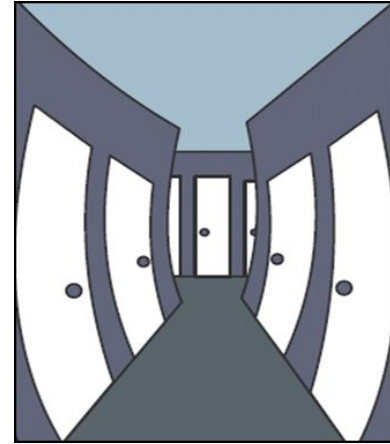
(Retterstol, 1993)

Take Home Message

- **VERNAUWING - TUNNELVISIE**

DAAROM

- Zien mensen geen andere oplossingen meer
- Zien ze niet meer wat nog wél goed gaat
- Beseffen ze niet wat / wie ze achterlaten
- Geloven ze dat niemand hen kan helpen
- Menen ze dat dit nooit nog over gaat



Take Home Message

- Vernauwing
- Impulsiviteit
- Hopeloosheid
- Cry of pain! (vs. cry for help)
- Ondraaglijke psychische pijn
- Ambivalentie



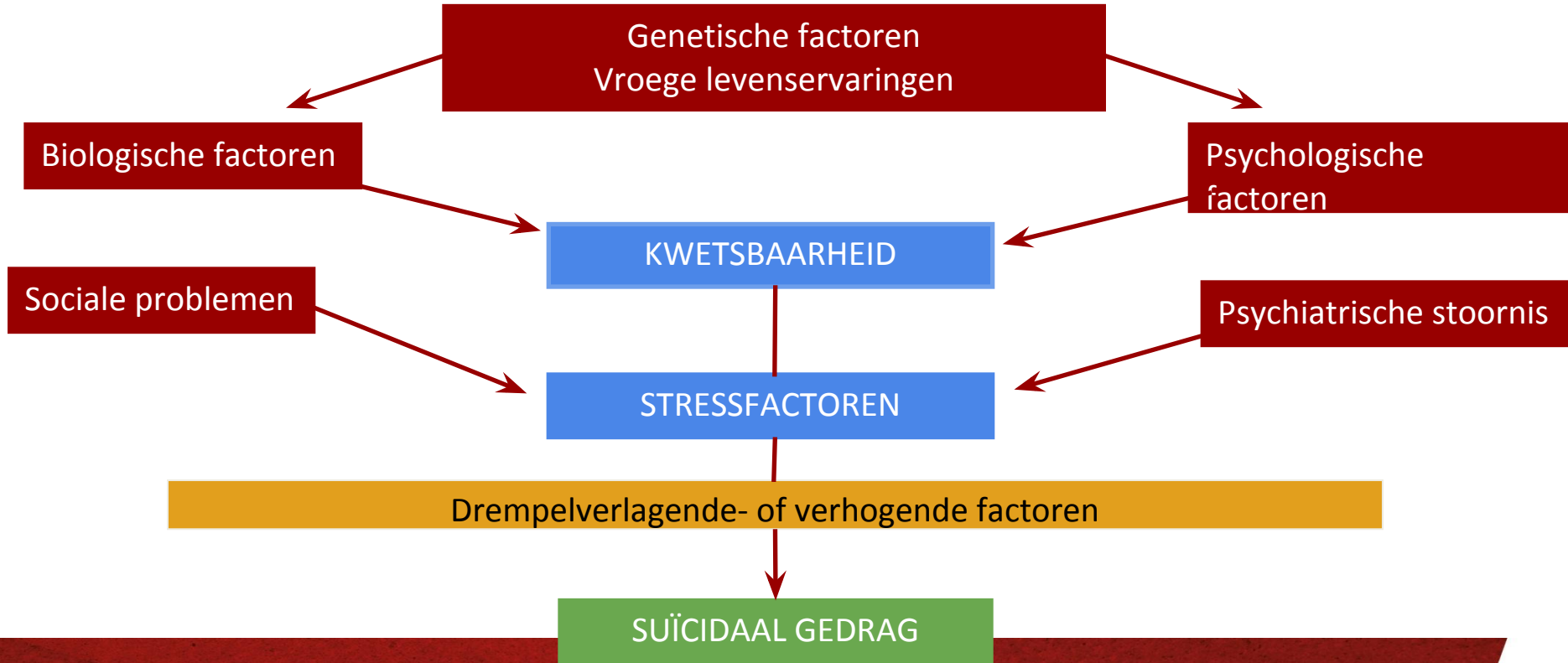
Bio-psycho-social model

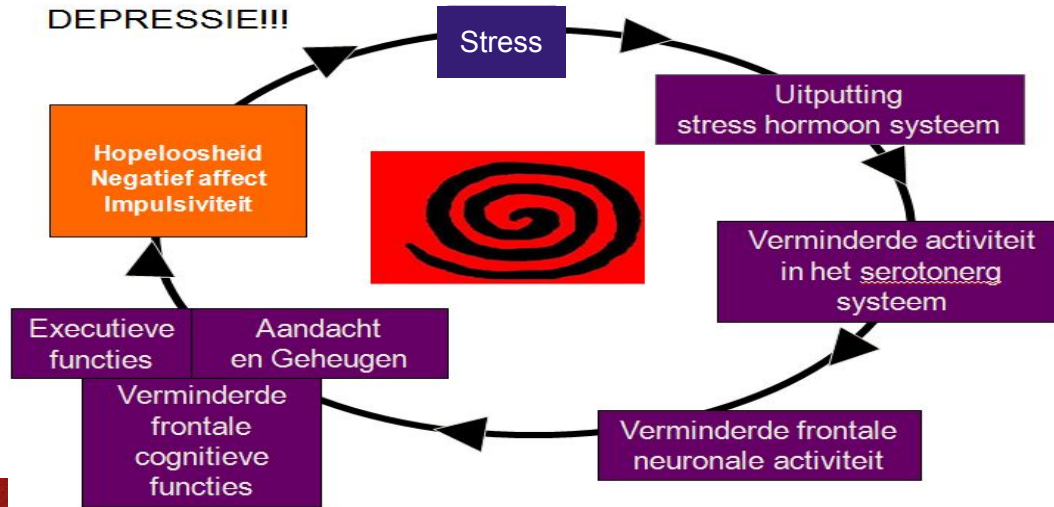
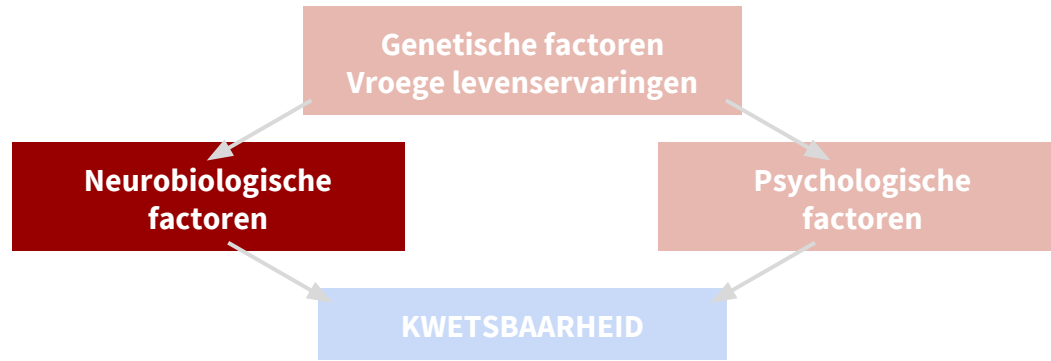
Risico- en beschermende
factoren

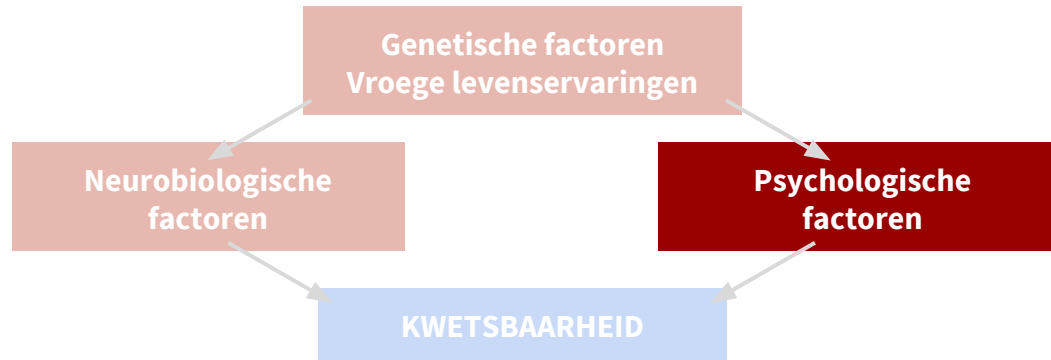
suïcide
preventie
werking

Integratief bio-psycho-sociaal model

(Van Heeringen, 2007)







- denkfouten
- impulsiviteit
- affectregulatie
- coping





- sociale context
- bevolkingsgroepen/beroepsgroepen
 - mannen
 - alleenstaanden
 - werklozen
 - ouderen
 - holebi's en transgenders
 - bepaalde beroepsgroepen: artsen, landbouwers, politie
 - migrantenmeisjes
 - 4e wereld
 - zelfmoordpogers
 - < 1j. 12-30% nieuwe poging
 - < 1j. 1-3% sterft door zelfdoding, < 5j. tot 9%, < 10j. tot 12%



Psychiatrische factoren

- depressieve stoornis
- middelenmisbruik
- angststoornissen, PTSD
- psychotische stoornissen
- eetstoornissen
- persoonlijkheidsstoornissen
- ADHD

→ COMORBIDITEIT



Recente ingrijpende levensgebeurtenissen (*triggers*)

Werkelijk of dreigend **verlies** van

- partner
- status
- werk
- kind
- vrijheid
- gezondheid
- andere: pesterijen, ernstige ontgoochelingen,...



Factoren die de drempel verlagen of verhogen

SUÏCIDAAL GEDRAG

Ontremmende factoren

= factoren die de drempel verlagen

- alcohol, medicatie, drugs
- beschikbaarheid van het suïcidemiddel
- voorbeelden van suïcidaal gedrag in de omgeving
- media
- impulsiviteit
- eerder suïcidaal gedrag

Beschermende factoren

= factoren die de drempel verhogen

- sociale steun - netwerk
- verantwoordelijkheid voor iets/iemand
- angst om te sterven
- gedachten en gevoelens kunnen bespreken
- goede prestaties
- positieve attitude rond en toegang tot geestelijke gezondheidszorg

suïcide
preventie
werking

Risicofactoren

LGBT

Wat zijn specifieke risicofactoren die kunnen zorgen voor een verhoogde kwetsbaarheid bij holebi's en transgenders?

Kwetsbaarheidsfactoren

- Psychiatrische problemen
 - verhoogde kans op depressie, gedragsstoornissen en middelenmisbruik (1,5 >)
- Psychologie
 - geïnternaliseerde homo- en transfobie
 - coping
 - minder op zoek gaan naar professionele hulp, angst om niet begrepen te worden door hulpverlener
- coming-outproces: eenzaamheid & stress
- eerder suïcidaal gedrag

Kwetsbaarheidsfactoren

- Sociale factoren
 - impliciete en expliciete discriminatie en geweld
 - heteronormatieve maatschappij
 - minderheidsstress
 - gendernonconformiteit
 - religie bij acceptatie van:
 - identiteit
 - gevoelens
 - seksuele oriëntatie
 - minder vertrouwenspersonen en sociale steun (8% vs 1%)
 - moeilijke band met ouders (8 keer meer kans SP)

Beschermende factoren

- verbondenheid met familie & steun van ouders
- sociaal netwerk
- aansluiting vinden bij LGBT-gemeenschap, family of choice
- positieve seksuele- en genderidentiteit
- zelfacceptatie en zelfvertrouwen

Beschermende factoren

- veilig gevoel op school
- rolmodellen
- hormoonbehandeling of geslachtsaanpassende behandeling
- veerkracht
- niet herkend worden als gender non-conform
- goede wetgeving

suicide
preventie
werking

Contact maken

Signalen herkennen

Vraag

Welke signalen zou je aan je omgeving kunnen geven om aan te tonen dat er iets aan de hand is, dat je je slecht in je vel voelt en zelfs aan zelfmoord denkt?

Verbale signalen

(In)direct verbale boodschappen die wijzen op **hopeloosheid** en/of een **negatieve** kijk op zichzelf/omgeving/toekomst.

“Ik zie het niet meer zitten”

“Ik kan er gewoon niet meer tegen”

“Ik heb er genoeg van”

“Zo hoeft het voor mij niet meer”

“Over mij hoef je je binnenkort geen zorgen meer maken”

“Ik zou willen slapen en nooit meer wakker worden”

“Ik wou dat ik dood was”

“Ik maak er een eind aan”

Gedragmatige signalen

- Zich isoleren, terugtrekken, stiller zijn
- Lusteloosheid, futloosheid
- Rusteloosheid
- Sombere stemming
- Interesseverlies; de neiging om activiteiten die men vroeger graag deed te verwaarlozen
- Slaapstoornissen: te veel/te weinig
- Concentratiestoornissen, vergeetachtigheid
- Plotse huilbuien
- Zichzelf verwaarlozen

Gedragmatige signalen

- Neiging om onverantwoorde risico's te nemen, kleine ongelukjes
- Afscheid nemen van belangrijke personen en/of plaatsen
- (Vermeerderd) alcohol- en druggebruik
- Weggeven van persoonlijke spullen
- Voorbereidingen treffen voor een suïcidepoging bv. geschikte plaatsen en/of middelen zoeken
- **Zelfmoordpoging**

suicide
preventie
werking

Contact maken

Bespreekbaar maken

Vraag

Waarom praten mensen niet spontaan over hun zelfmoordgedachten?

Redenen

- Vrezen gek verklaard te worden
- Schaamte
- Willen anderen niet lastig vallen / sparen
- Vrezen dat onmiddellijk anderen zullen ingelicht worden
- Bang niet au sérieux genomen te worden
- Jongeren identificeren de hulpverlener soms met hun ouders

Even nadenken ...

Wat houdt ONS soms tegen
om zelf te vragen naar
zelfmoordgedachten?



Redenen voor ons

- Breng ik hen niet op ideeën? **NEEN**
- Stel dat het niet zo is, shockeer ik hen dan niet? **NEEN**
- Geef ik de persoon door het te bespreken niet de boodschap dat het ok is en dat hij/zij het mag doen?
NEEN
- Wat moet ik doen als het antwoord « ja » is?

Vraag

Welke positieve effecten zou het stellen van de vraag 'denk je aan zelfmoord' kunnen hebben bij mensen?

Waarom er wel naar vragen?

- **Risico-inschatting!**
- Gevoel van opluchting
- Doorbreken van isolement
- 'Ruimte' scheppen om een beladen thema te bespreken
- Je geeft hiermee te kennen dat je niet bang bent om het onderwerp bespreekbaar te stellen
- Cliënt kan gedachten over suïcide ordenen
- **Intermenselijk contact** / goede werkalliantie

Hoe concreter, hoe beter

“Je zegt dat het niet zo goed met je gaat”

“Zou je me willen vertellen wat er aan de hand is?”

“Als je dat zegt, bedoel je dan dat je liever dood wil zijn?”

“Denk je wel eens aan de dood?”

“Denk je aan zelfmoord?”



Even nadenken...

Wat is de SLECHTST
denkbare manier om te
reageren als iemand zegt
“ik denk aan zelfmoord” ?



Wat kun je beter niet doen?

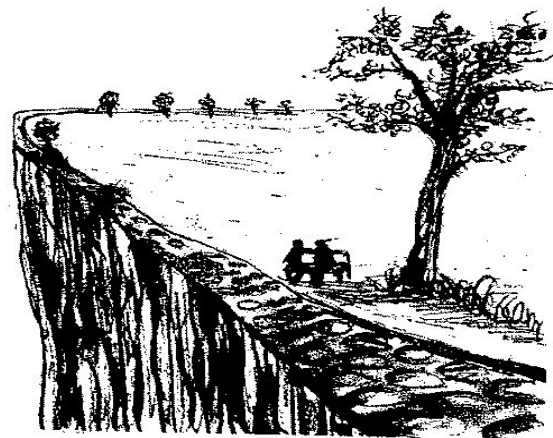
- Onderschatten: “Zo erg zal het wel niet zijn, dat gaat wel over”
- Veroordelen: “Dat kan je je ouders toch niet aandoen”
- Vermijden: “Laat ons maar over iets anders praten”
- Verwijten: “Laat je toch zo niet hangen”
- Minimaliseren: “Als je daar al zelfmoord voor moet plegen”
- Met een positieve zaken aanhalen: “Je hebt toch nog je vrienden, denk dan daaraan”

Wat kun je beter niet doen?

- Onmiddellijk oplossingen aandragen: “Ga eens wat meer buiten, de frisse lucht zal je goed doen”
- Uitdagen: “Doe het dan als je het zo graag wil, maar doe dan wel het ineens goed”
- Besmet worden door hopeloosheid: “Je situatie is zo ontzettend moeilijk. Ik kan begrijpen dat je het niet meer ziet zitten want ik zie ook geen verbetering voor de toekomst.”

Op zoek naar verbinding

- Luisteren
- Je te proberen verplaatsen in de situatie van de ander
- De persoon en zijn doodswens ernstig te nemen
- Geen oordeel te vellen
- Erkenning te geven voor de emoties
- Emoties te bespreken
- Tijd te nemen, stiltes en tempo te respecteren



Suicide-ideatie als nooduitgang

Suicide-ideatie biedt troost
Het is een nooduitgang
Maakt doorleven soms mogelijk
Niemand geeft zomaar zijn nooduitgang op
Is tegelijk uiterst risicovol



“Ik ben er niet om je nooduitgang te blokkeren maar om met jou een andere uitgang te vinden”



Elke dag plegen 5 mensen zelfmoord.

Doorverwijzen

Sociale kaart

suïcide
preventie
werking

suicide
preventie
werking

Situaties

Stel

Je bent in gesprek met Bas. Hij vertelt je over zijn zelfmoordgedachten en vraagt je om dit voor jezelf te houden.

Stel

Na enkele drankjes op café vertelt Nina je over haar zelfdodingsplannen. Deze blijken vrij concreet te zijn. Nina kan niet garanderen dat ze zichzelf onder controle heeft.

Stel

 Status |  Foto/video |  Levensgebeurtenis ✕

 Ik ben het allemaal beu. Soms denk ik dat het beter is als ik er niet meer zou zijn.

      Vrienden ▼ Plaatsen

Stel

Jasper, een lid binnen je vereniging neemt je al een hele tijd in vertrouwen over zijn problemen. Sinds kort is er ook sprake van psychische moeilijkheden en donkere gedachten bij hem. Jasper neemt steeds vaker contact met je op via facebook en belt zeer frequent.

Kernboodschap



suicide
preventie
werking

Vragen?