



Hoe suicidepreventie voorkomen?

Welzijn, warm aanbevolen, 10/10, PREVIA

Suicidepreventiewerking van de CGG



Jo Tambuyzer
CGG De Pont
Hanswijkstraat 48
2800 Mechelen
015/42 08 32
jo.tambuyzer@cggdepont.be



Wat kan er iemand van weerhouden om zelfmoord te plegen?



WELZIJN



Vlaams Actieplan Suïcidepreventie (II)

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



DEEL 1: achtergrond suïcidaliteit



Iemand die een zelfmoordpoging doet, wil niet altijd dood



Zelfmoord is een impulsief
gebeuren.



Iemand die over zelfmoord
praat, doet het niet



Iemand die het echt wil doen, kan
je toch niet tegenhouden



Een zelfmoord meemaken in je omgeving kan de drempel verlagen om zelf ook een poging te doen.



DEFINITIES EN CIJFERS



Definities

- **Zelfmoordproces**
Proces dat men doorloopt tot men tot suicide overgaat.
- **Suicidegedachten of -ideatie**
Het actief denken aan of overwegen van suicide of suicidepoging als gedrag om ervaren problemen te verminderen of op te lossen.
- **Zelfmoordvoorbereiding**
Het stellen van concrete handelingen ter realisatie van een zelfmoordgedachte.



Definities

- **Suïcidepoging**

Suïcidepoging is een gedrag zonder dodelijke afloop;
 het gedrag bestaat uit het zichzelf verwonden of het innemen van een zodanige hoeveelheid van een bepaalde stof dat de (therapeutische) norm wordt overschreden;
 het gedrag wordt door de betrokken persoon opzettelijk en weloverwogen uitgevoerd;
 de betrokken persoon bedoelde via de gevolgen van deze handeling(en) door hem gewenste veranderingen te bewerkstelligen;
 het is geen habitueel gedrag en verschilt aldus van automutilatie.



Definities

- **Suïcide**

Suïcide is een gedrag met dodelijke afloop;
 de dodelijke afloop is het gevolg van door de betrokken persoon zelf voorgenomen en uitgevoerde handeling(en);
 de handeling(en) werd(en) ondernomen in de wetenschap of de verwachting van de afloop;
 de betrokken persoon bedoelde via de gevolgen van deze handeling(en) door hem gewenste veranderingen te bewerkstelligen.



Cijfers

- **Om de hoeveel seconden overlijdt er iemand op de wereld door zelfmoord?**
- **Hoeveel overlijdens door suicide zijn er per dag in België?**

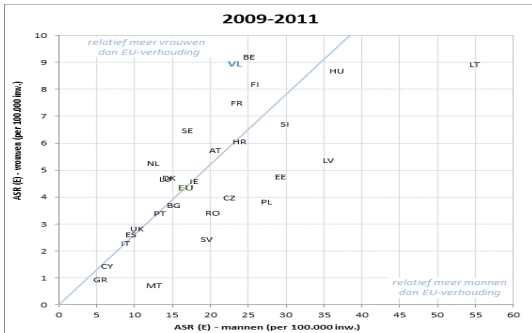


Cijfers

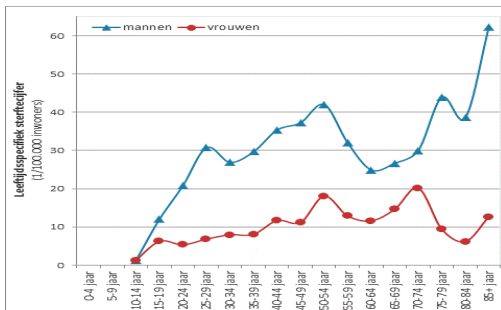
- **Wereld:**
 - Elke 40 seconden een suïcide
 - Elke 3 seconden een zelfmoordpoging
- **België:**
 - Elke dag 5 à 6 zelfdodingen
- **Vlaanderen:**
 - 1052 zelfdodingen in 2013
 - 10236 pogingen (naar schatting) in 2014

LEEFTIJD: 25 j - 64 j meeste zelfdodingen

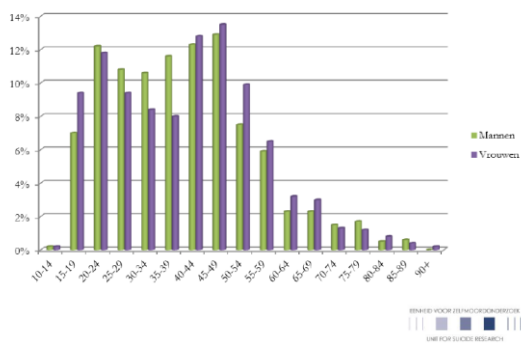
Spreiding Europese lidstaten naar direct gestandaardiseerde sterfte door suïcide en situering Vlaams Gewest, gemiddelde 2009-2011 (voor zover beschikbaar) - op basis van Europese Standaardbevolking



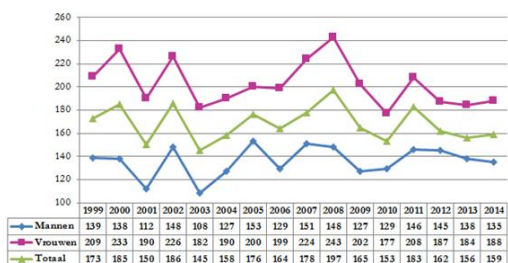
Leeftijdsspecifieke sterftecijfers voor suïcide (per 100.000 inw.), mannen en vrouwen, Vlaanderen, 2012



Leeftijdverdeling van suicidepogers volgens geslacht, 2012



Event-Based rate-evolutive van **suicidepogingen** per 100.000 inwoners in Vlaanderen, volgens geslacht, 1999-2014.

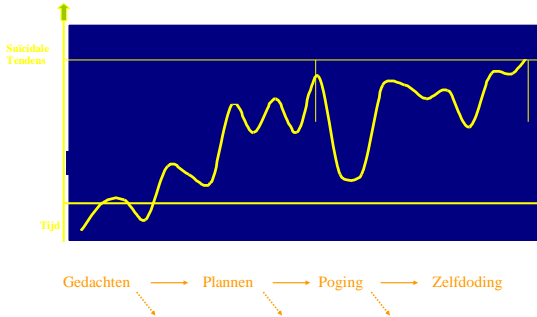


Bron: <https://www.zelfmoord1813.be/feiten-en-cijfers>



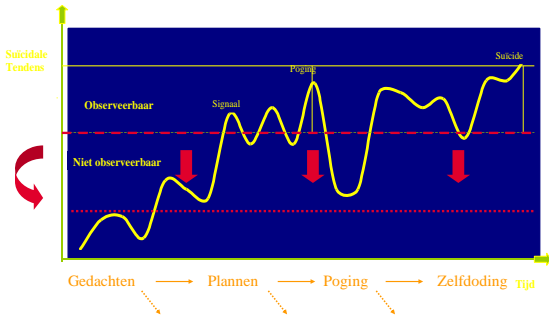
SUÏCIDAAL PROCES

Het suïcidale proces: concept voor hulpverlening en preventie



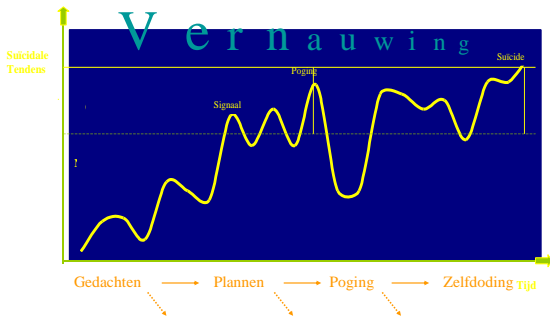
(Rettensol, 1993)

Het suïcidale proces: concept voor hulpverlening en preventie



(Rettensol, 1993)

Het suïcidale proces: concept voor hulpverlening en preventie



(Rettensol, 1993)



Vernauwing - tunnelvisie

- Cognitief

Shfkvlkrvikedfnklmvbeovslmkjvblrstojbldfklfoire
 Gjbvhncvsndfopregopyretziurkjdvnregojdfcvkjlkje
 Gjvxckjgreoipretoipregkjcvcvnxcbqsdhzedfiazret
 Oipregfkjqsdfvkhzefqoipgikosdfqiujsretoiksdfikjzre
 Tfopksdfvikjzreoipksdfvijnzrefoipksdfgvqortiusdfqj
 Tyusdikcvnqsdlezefpmoreoledfgolredfgogkjgefjkjoqre
 Opzrefqpfogoreogoreifgozergijarkjhfvhazeyuhfjikazje
 Rijijjfoirazeujefgaroijiefauzztofjqlkrtjopfgiejozpreg
 Kjpoazergoaidoodrefdfkdfkkfizreopyrtiukvnsxcbvjs
 jdfiorpetakfnvmlqkpeorkfmlkdfpzreakfcvvnkfizopre
 kfmlzakffkzaemlkfopazerikmlfkzalmkoapzeimlfkzem
 liklmfkmalekpoaikrlmfkzremikmlfkrzeaoakfmazkfa



Denkprocessen

Kan je een gebeurtenis vertellen waarbij je je *blij* voelde?

- **Suicidaal:** « Wanneer ik lange wandelingen maakte »
- **Controle:** « Toen ik vorige zondag met mijn grootvader... »

↓ probleemoplossende vaardigheden



Denkprocessen

- Som gedurende 30 sec. zoveel mogelijk feiten op die je binnen ...
 - (a) een dag, (b) een week, (c) een maand,
 - (d) een jaar, (e) 10 jaar verwacht te gebeuren.

- Suicidale groep vs controlegroep:
 - » = negatieve gebeurtenissen
 - » ↓ positieve gebeurtenissen (zowel op korte als lange termijn)

≈ ↑ **hopeloosheid (geen redding)**



Vernauwing - tunnelvisie

- Cognitief
- Affectief -gevoelswereld-
- Intermenselijke relaties
- Beleving van de eigen situatie
- Waardenbeleving
- Tijdsbesef en ruimtebeleving



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
- ...



Vernauwing
Ambivalentie
Hopeloosheid

Ondraaglijk psychisch lijden - cry of pain



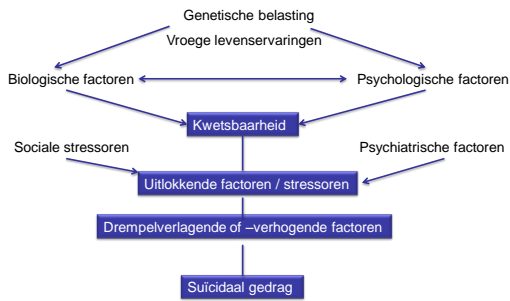
Vs cry for help





RISICOFACTOREN

Verklarend model voor suïcidaal gedrag "bio-psycho-sociaal model"





- I. Kwetsbaarheidsfactoren:
 - Psychosociaal
 - Psychologisch
 - Neurobiologie
 - Psychiatrisch
- II. Uitlokkende risicofactoren
- III. Ontremmende risicofactoren
- IV. Afwezigheid van beschermende factoren

35



(1) Kwetsbaarheidsfactoren

- Psychosociale factoren
 - Traumatische ervaringen binnen het gezin van oorsprong (seksueel - fysiek misbruik / mishandeling, verwaarlozing)
 - Relatieproblemen – echtscheiding
 - Psychiatrische problematiek - zelfmoordpoging van ouder(s)
 - kopp
 - Geïsoleerd leven, weinig vrienden
 - Lichamelijke ziekte (aids, kanker, chronische pijn...)



Psychologische kenmerken / denkprocessen

- Hopeloosheid – gevoel in de val, vast te zitten
- Vernauwing – tunnelzicht
- Denkfouten, b.v.dichotoom = zwart-wit denken
- Impulsiviteit – problematische agressie / impulscontrole
- Ambivalentie
(Wie suïcidaal is kiest niet altijd voor de dood, wel voor een ander leven)
- Entrapment
- Cry of pain
- Gering probleemoplossend vermogen / coping
- Geheugenblokkade



Suïcidaal gedrag en neurobiologie

“ Suicide runs in the family”

- **Verstoorde serotonine-huishouding**
- **Overactivatie van het stress-systeem**

Kwetsbaarheid + stressvolle gebeurtenis
 ⇒ Toename cortisolproductie
 ⇒ Afname serotonineconcentratie
 ⇒ Destabilisering angst-agressieregulatie
 ⇒ Toename hopeloosheid
 ⇒ Toename risico op (zelf)destructief-suïcidaal gedrag



Psychiatrische risicofactoren

- **depressieve stoornis** (6-15%)
- **manisch-depressieve stoornis** (10-30%)
- **schizofrenie** (10%)
- **alcohol – en/of middelenafhankelijkheid** (2-5%)
- **(borderline) persoonlijkheidsstoornis** (4-10%)



Risicogroepen in onze samenleving

- Mannen
- Alleenstaanden
- Werklozen
- Ouderen
- Holebi's (17% op suïcidaal gedrag)
- Bepaalde beroepsgroepen (para-medici)
- Hoogbegaafden
- Migrantenmeisjes
- 4de wereld (armoede)
- **Zelfmoordpogers:**
 - < 1j. 12-30% nieuwe poging
 - < 1j. 1-3% sterft door zelfdoding, < 5j. tot 9%, < 10j. tot 12%



(2) Uitlokkende factoren

werkelijk of dreigend verlies van:

- partner relatieproblemen, ruzie
- status werk, vrije tijd
- werk ontslag
- kind overlijden, ziekte
- vrijheid gevangenis, psychiatrische opname
- gezondheid lichamelijke, psychische ziekte
- andere - pesterijen (school, werk, thuis)
- in aanraking komen met de politie
- slechte schoolresultaten, bissen, schorsing
- ongewenste zwangerschap
- ernstige teleurstellingen of krenkingen
- recente grote veranderingen (bv. pensionering)



(3) Ontremmende factoren

= Verlagen de drempel om tot suïcidaal gedrag over te gaan

- Alcohol, medicatie, drugs
- Impulsiviteit
- Eerder suïcidaal gedrag
- < 1j. 12-30% nieuwe poging
- < 1j. 1-3% sterft door zelfdoding, < 5j. tot 9%, < 10j. tot 12%
- Voorbeelden van suïcidaal gedrag in de omgeving (familie, vrienden, media,...)
- Beschikbaarheid van het suïcidemiddel
- Informatie over dodelijkheid van middel



(4) Beschermende factoren

- Sociale steun – netwerk (familie, collega's, vrienden, klasgenoten, gevoel ergens bij te horen)
- **Goede therapierelatie**
- Sociale vaardigheden en zelfvertrouwen
- Bevredigende rol (partner, ouder, vriend, collega)
- Afkeurende (i.t.t. permissieve) houding t.o.v. zelfdoding
 - « *Suicide is geen normale reactie op stresserende levensomstandigheden !* »



(4) Beschermende factoren

- Geloof - religie
- Kunnen praten over eigen gevoelens en gedachten
- Probleemoplossende vaardigheden (advies vragen, open staan voor nieuwe ervaringen en kennis, gezond relativeringsvermogen, betekenis kunnen geven aan keuzes en gebeurtenissen)
- **Toegankelijkheid van hulp**
- **Kennis & attitude i.v.m. geestelijke gezondheidszorg**
- Goede prestaties (school, sportvereniging,...)
- Verantwoordelijkheidsgev. voor iets of iemand (vrouwen: kind < 2j.)



WELZIJN



Factoren: samengevat...

Er is **NOOIT slechts 1** oorzaak
wél
 een combinatie – een complexiteit
 van verschillende oorzaken
 die gedurende langere tijd
 (en vaak tegelijk) aanwezig zijn

46



SIGNALLEN



Verbaal

• Direct:

- "Ik wou dat ik dood was"
- "Ik maak er een eind aan"
- "Ik heb medicatie ingenomen"
- ...

• Indirect:

- "Zo hoeft het voor mij niet meer."
- "Over mij hoeft jij je binnenkort geen zorgen meer te maken."
- "Ik zie het niet meer zitten"
- "Deze dingen heb ik straks niet meer nodig."



Gedragmatige signalen

-Aan depressie gelinkte signalen

-Andere signalen:

- Neiging om onverantwoorde risico's te nemen
- Afscheid nemen van 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** - suïcidaal gedrag (ideaties, plannen)



Signalen herkennen samengevat

- 70 à 80 % van de mensen die suïcidaal zijn, hebben vooraf signalen uitgezonden
- Elke plotse **gedragsverandering** kan betekenisvol zijn, zeker tegen een achtergrond van somberheid, hopeloosheid en depressie
- Vooral zelfmoordgedachten, plannen, voorbereidingen en eerdere poging(en) zijn uitermate belangrijke signalen.

Preventie is mogelijk !



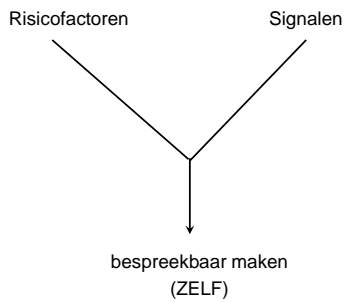
3 pijlers om aan zelfmoordpreventie te doen:

1. Het suïcidaal proces is **niet onomkeerbaar**
2. **Ambivalentie** tussen leven en dood, willen sterven gaat vaak samen met een kreet van hulp op redding
3. Er blijft een behoefte aan **communicatie, praten met anderen**



BESPREEKBAAR MAKEN VAN SUÏCIDALITEIT

Wat kan je als hulpverlener doen?





Waarom praten suïcidale personen meestal niet spontaan over hun zelfmoordgedachten?



- 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



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



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

- 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 wel zo is?

Wat kan je als hulpverlener doen ?

- Waarom er toch naar vragen?
 - Gevoel van opluchting
 - Doorbreken van isolement
 - Men kan niet werken met iets wat men niet weet

- HOE?



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?"*





De basishouding

- De persoon en zijn doodswens ernstig nemen
 - Respectvol (→ kwetsbaarheid)
 - Begrip en empathie tonen.
 - Tijd nemen, stiltes, tempo respecteren
 - Klimaat scheppen van actieve samenwerking
- Valkuil!:** niet vanuit eigen standpunt vertrekken



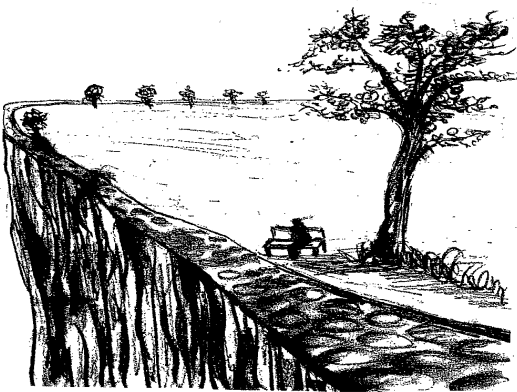
Afgeraden:

- Vermijden:** "Laat ons maar over iets anders praten"
- Onderschatten:** "Zo erg zal het toch niet zijn?"
- Minimaliseren:** "Het zal wel beteren"
- Veroordelen:** "Dat kun je je kinderen toch niet aandoen"
- Verwijten:** "Laat jezelf toch niet zo hangen ..."
- Meegesleurd worden in machteloosheid**



Afgeraden:

- Meteen positieve zaken aanhalen:** "Je hebt toch nog je kinderen en kleinkinderen, denk dan daaraan"
- Onmiddellijk oplossingen aandragen (+ vanuit eigen standpunt vertrekken):** "Misschien moet je eens starten met joggen, dan zul je je misschien beter voelen."
- De waarde van het leven verdedigen:** "Er liggen nog zoveel mooie momenten voor je."
- Uitdagen:** "Daar heb je veel moed voor nodig, ik weet niet of jij dat nu hebt"





VLAAMS ACTIEPLAN
SUICIDEPREVENTIE 2012-2020

RISICO-INSCHATTING



VLAAMS ACTIEPLAN
SUICIDEPREVENTIE 2012-2020

"Denk je aan zelfmoord?"

"Ja"

... en daarna..?



Risico-inschatting

= het in de weegschaal leggen van risico- en beschermende factoren

1. Verkennen van **huidige suïcidaliteit**
2. Verkennen van **eerdere suïcidaliteit**
3. Evalueer mate van **hopeloosheid**
4. Evalueer aanwezige **risicofactoren**
5. Evalueer **beschermende factoren**





VLAAMS ACTIEPLAN
SUICIDEPREVENTIE 2012-2020

- Plan?
- Middel?
- letaliteit middel?
- beschikbaarheid middel?
- tijd en plaats
- reddingsmogelijkheden in plan
- afscheidsbrief of testament
- ...

Hoe meer iemands plannen zijn uitgewerkt, hoe groter de kans dat die persoon een suïcide(poging) doet.



Inschatten van het suïciderisico heeft
voorrang op het begrijpen van de
suïcidaliteit!



“To truly accept and not reject a struggling soul who entertains ending his or her life, takes a certain measure of empathic fortitude and perseverance, even courage. Like anyone, most clinicians experience fear in the face of danger, yet the key to working with the dangers of suicide is not to leave but rather to go into the lonely phenomenological world of the suicidal patient. Paradoxically, doing the very thing we feel least inclined to do is the thing that makes the biggest difference in the life and death struggle of the suicidal soul”

Jobs (2000)

-
- www.suicidepreventievlaanderen.be
 - www.zorgvoorsuicidepogers.be
 - www.zelfmoord1813.be
 - www.werkgroepverder.be
 - www.zorg-en-gezondheid.be
 - www.ontrackagain.be
 - www.opnieuwverder.be
