

Zelfmoordpreventie bij kind en jeugd

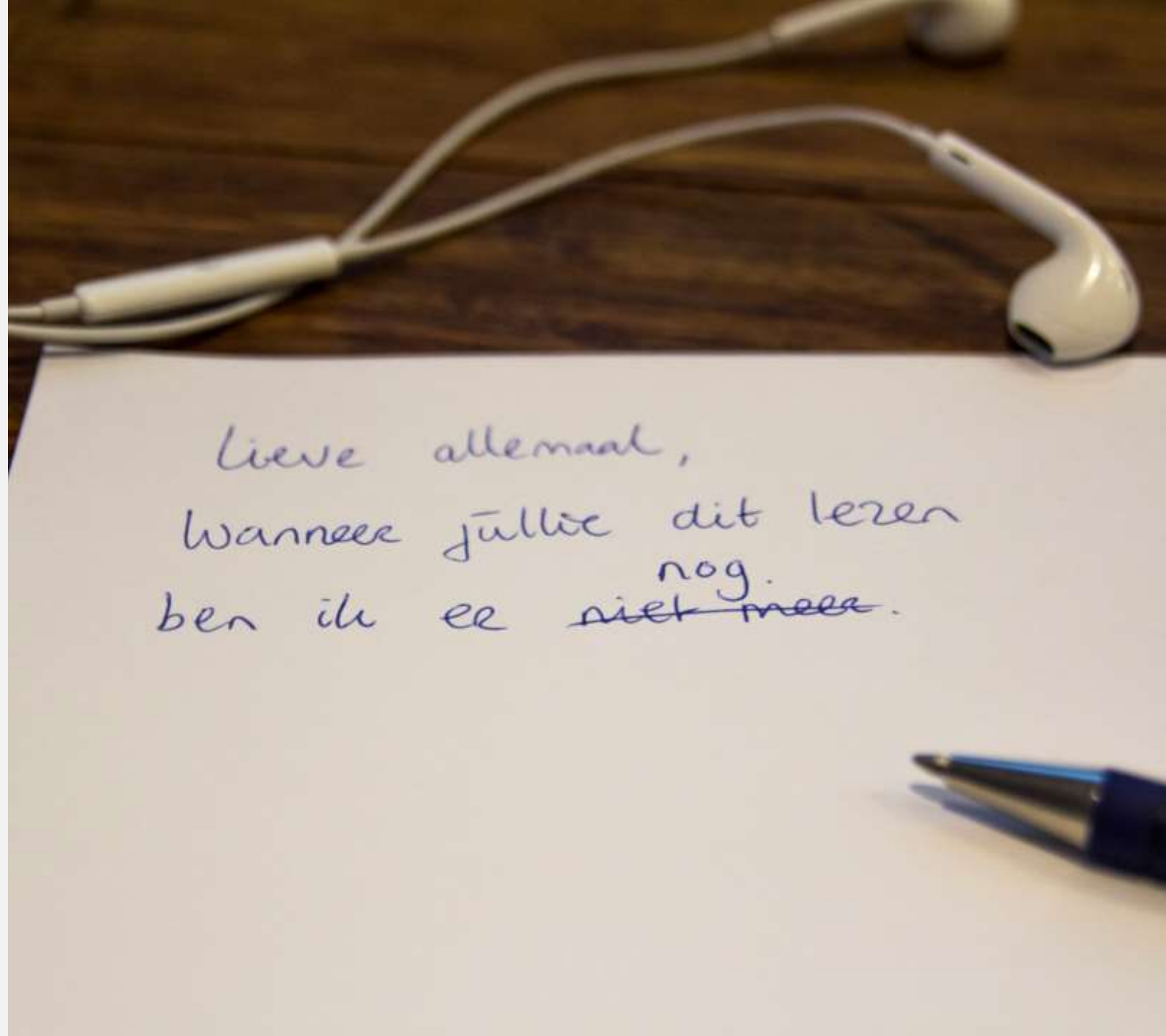
30 oktober 2018

Judith de Heus

Manager hulpverlening

j.deheus@113.nl

113 zelfmoord
• • • •
preventie



Disclosure belangen spreker

(potentiële) Belangenverstrengeling	Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
• Sponsoring of onderzoeksgeld • Subsidie	• ProRail, VU Amsterdam • Ministerie van VWS



Inhoud

- › Achtergronden en cijfers
- › 113 Zelfmoordpreventie
- › Suïcidaliteit herkennen
- › Suïcidaliteit behandelen



Inhoud

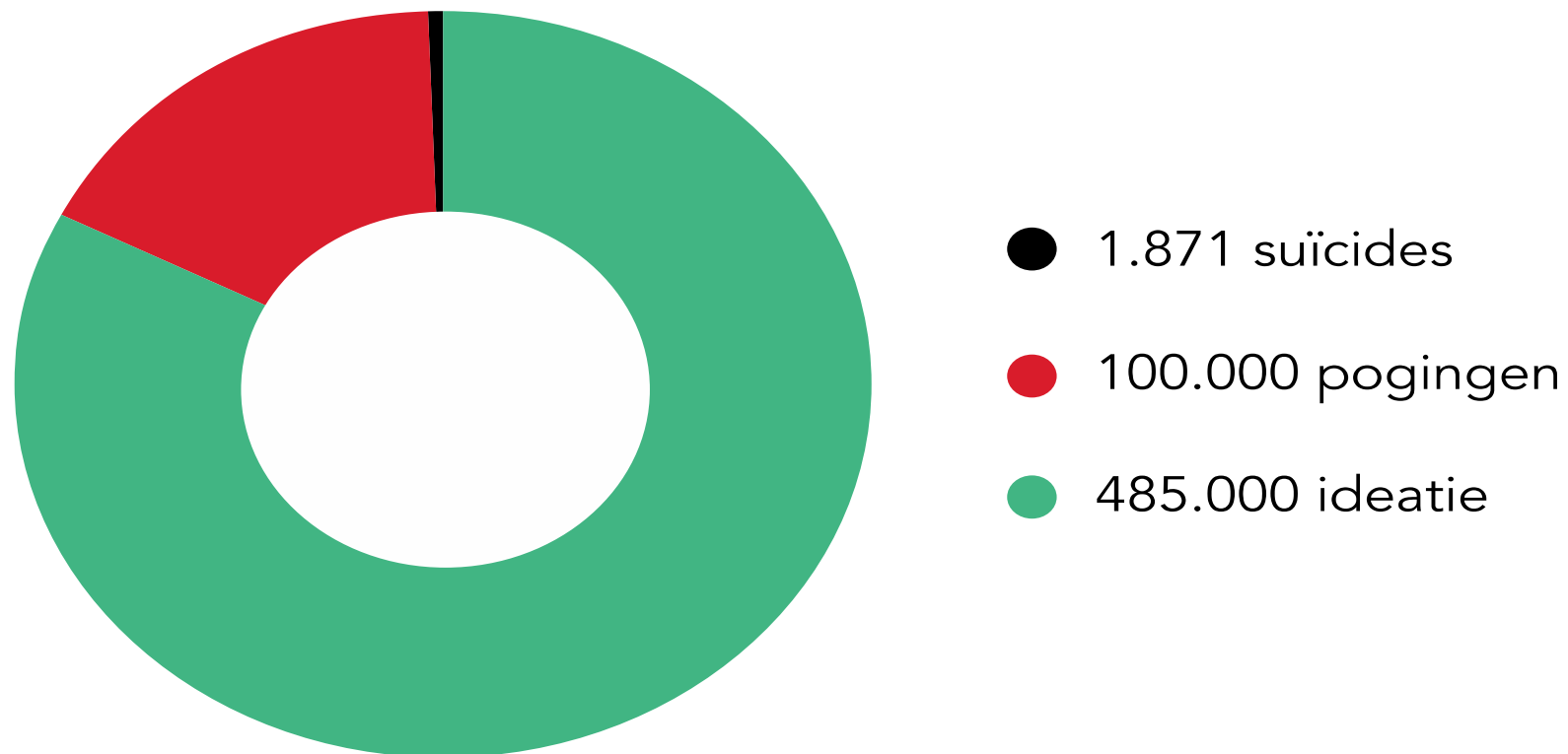
- › **Achtergronden en cijfers**
- › 113 Zelfmoordpreventie
- › Suïcidaliteit herkennen
- › Suïcidaliteit behandelen



Jongeren

- › **10%** denkt wel eens aan zelfmoord
- › **1 op de 25** jongeren doet wel eens een poging
- › **50** suïcides per jaar (10-20 jaar) = **4** per maand

Gedachten en pogingen



Suicide in de praktijk



De huisarts:

50% bij de huisarts

→ 7% praat over suïcidaliteit

GGZ instellingen:

40% bij de GGZ

→ Meerderheid is onbekend





Inhoud

- › Achtergronden en cijfers
- › **113 Zelfmoordpreventie**
- › Suïcidaliteit herkennen
- › Suïcidaliteit behandelen

Missie



Online
hulp



Voorlichting
& training



Onderzoek



Landelijke
projecten

zero suicide

nu hulp nodig?

24/7 bereikbaar



0900-0113



chatten

ik denk aan
zelfmoord

ik maak me zorgen
om iemand anders

professionals en
organisaties

informatie
zelfmoordpreventie

crisislijn

overleg en advies

therapie

zelfhulp

contact met
anderen

test jezelf

Denk je aan zelfmoord? Therapie werkt

Je kunt snel aan de slag. Anoniem,
vertrouwelijk en met je vaste psycholoog.

→ meld je aan

[meer informatie](#)

[ervaringen van anderen](#)

[veel gestelde vragen](#)

Hulpverlening door 113



Chat/telefoon:
24/7, anoniem, vertrouwelijk



Therapie



Zelfhulpcursus



Tools (app: back-up)



Nu hulp nodig? Bel **0900-0113**





39.000
Chats



14.000
Telefoongesprekken



9.500x
Online therapie



1.700x
Online zelfhulp
cursus



Inhoud

- › Achtergronden en cijfers
- › 113 Zelfmoordpreventie
- › **Suïcidaliteit herkennen**
- › Suïcidaliteit behandelen

Hoe ontstaan zelfmoordgedachten?



**Pijnlijke problemen
(dreigend verlies)**

Ondraaglijk

Onoplosbaar

Oneindig



Klem



Zelfmoordgedachten

Hoe ontstaan zelfmoordgedachten?

(interpersoonlijk verklaringsmodel)

'Ik ben
alleen
en ik hoor
nergens
(meer) bij'

'Ik ben
anderen
tot last'

'Ik ben
niet meer
bang voor
de dood en
kan mezelf
doden'

Psychologische kenmerken



- Internaliserend (soms agressief)
- Emotioneel teruggetrokken
- Matige emotionele vaardigheden
- Gering of opgeblazen zelfbeeld
- Beperkte frustratietolerantie (kort lontje)
- Sterk zwart-wit denken
- Idee te falen/mislukking zijn
- Ernstige identiteitsvragen

Sociale kenmerken



Verlating

Onrust en
wisseling

Weinig
hulpzoekend

Zoeken
lotgenoten

Vaker alcohol
en drugs
gebruik/
misbruik

Gezinsfactoren

- Als negatief beleefde interactiepatronen
- Ouders lijken of zijn onderbetrokken
- Opvoedingsonzekerheid bij ouders
- KOPP-kinderen
- Ouders in (v)echscheiding



Zelfbeschadiging is



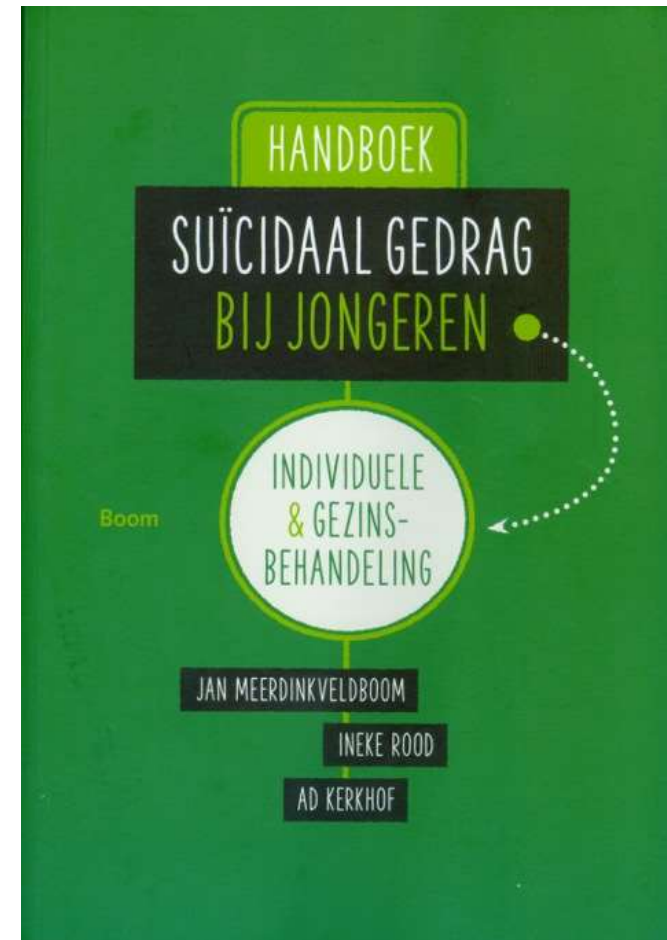
- › Doelbewust schade en/of pijn toebrengen aan het eigen lichaam
- › Suïcidaal of non-suïcidaal
- › Wanhoop of juist ontsnappen aan wanhoop
- › Iets voelen of juist niets voelen



Inhoud

- › Achtergronden en cijfers
- › 113 Zelfmoordpreventie
- › Suïcidaliteit herkennen
- › **Suïcidaliteit behandelen**

Richtlijn en toepassing



Goede hulpverlening

Bij suïcidaal gedrag:

1. Maak en onderhoud contact
2. Betrek naasten
3. Doorvragen naar gedachten, plannen en voorbereidingen
4. Houd suïcidaliteit als behandelfocus
5. Optimaliseer de veiligheid en bied continuïteit van zorg
6. Behandel de depressie en de hopeloosheid



Ouders/verzorgers betrekken

Wanneer? Bij diagnostiek, behandeling en **crisis**

Waarmee?

- Verantwoordelijkheid van ouders (en jongere)
- Isolement
- Loyaliteit (ze zijn beter af zonder mij)

Betrekken ouders kan aanklacht voorkomen als het fout gaat



Wat maakt praten over
zelfmoord zo moeilijk?





Zelfmoord is
een ramp

Zelfmoord is
dé oplossing

Paradox

Rust - Alarm

Rust bewaren geeft inzicht en overzicht

Alarm zet het contact onder druk

Lijden serieus nemen is de beste suïcidepreventie

Risico - Veiligheid

Geen risico nemen is uiteindelijk meer risico lopen

A thick red curved line, resembling a quarter-circle, is located in the bottom right corner of the slide.

DO's en DONT's de kern van contact maken

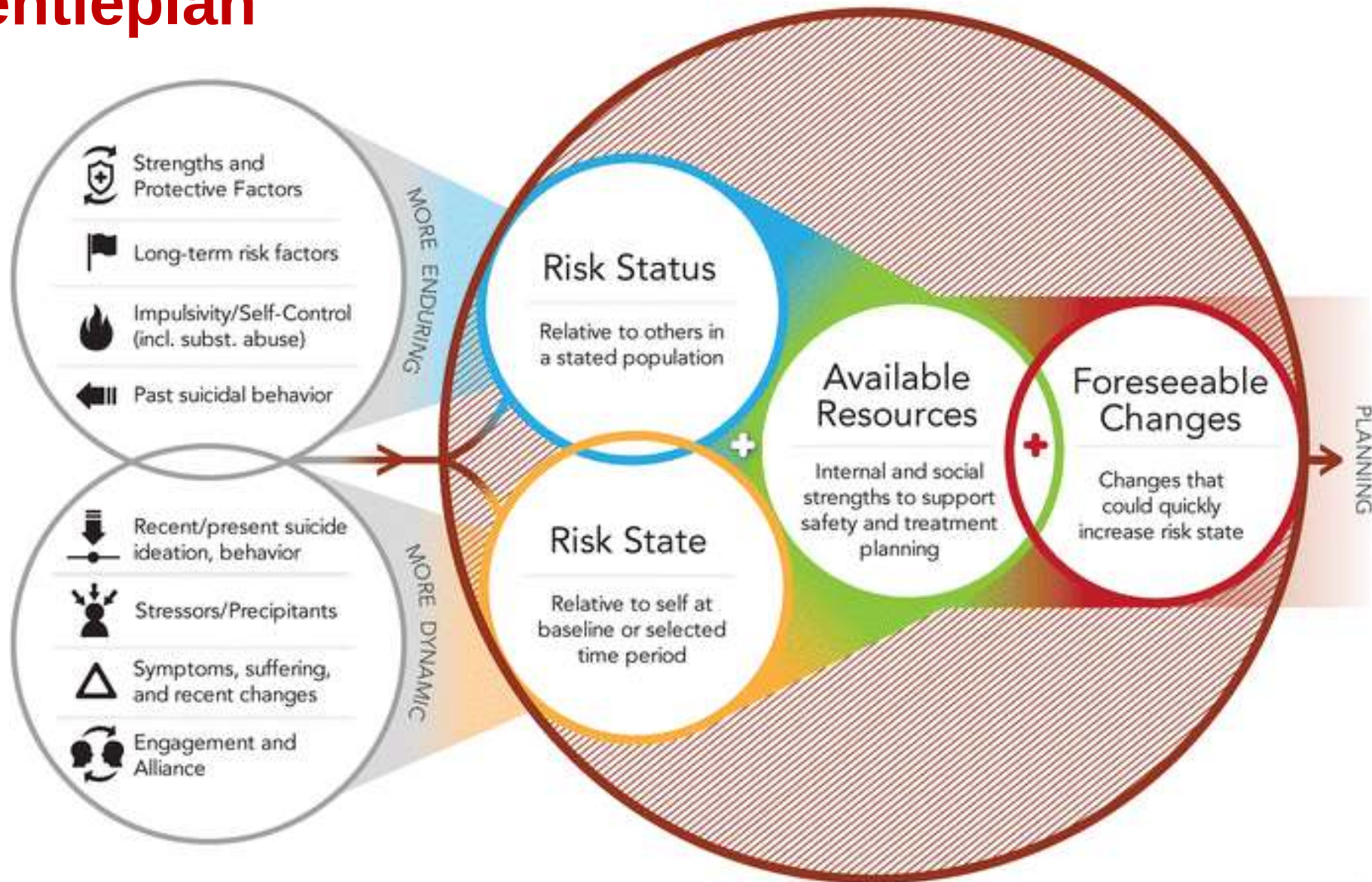
Doen

- › Erkennen zwaarte
- › Doorvragen en concretiseren
- › Veiligheid uitvragen
- › Impulscontrole inschatten
- › Versterken

Niet doen

- › In paniek raken
 - › Meepraten
 - › Relativeren
 - › Oordelen
 - › Adviseren
- 

Preventieplan



Veiligheidsplan

- › Beschrijft specifieke risicosituaties en wat te doen
- › Beschrijft vroege signalen en latere signalen en wat te doen
- › Leg veiligheidsafspraken vast
- › (Bijv.) kleurcodes diverse stadia en concrete stappen hierbij
- › Gegevens (telefoonnummers) over hulpbronnen in crisis
- › Dit alles in nauwe samenspraak met de familie / naasten



Afronding

- › Hoe ziet je dag/week er verder uit? Wat zijn risicovolle momenten?
 - › Wat ga je op deze momenten doen?
 - › Hoe kun je verder met wat we nu besproken hebben?
 - › Wat zijn dan nu voor jou de eerste stappen die je gaat zetten?
 - › Wat heb je nodig om dit te kunnen doen?
 - › Wie/wat kan je hierbij verder helpen?
 - › Wat ga je nu direct na het gesprek doen?
- 

Vormen van suïcidaliteit

Acuut

- › Bij crisis: tegenslagen of verlies
- › Meestal duidelijke oorzaak
- › Veiligheid gaat voor levensprobleem
- › Directieve houding
- › Cry of pain

Chronisch

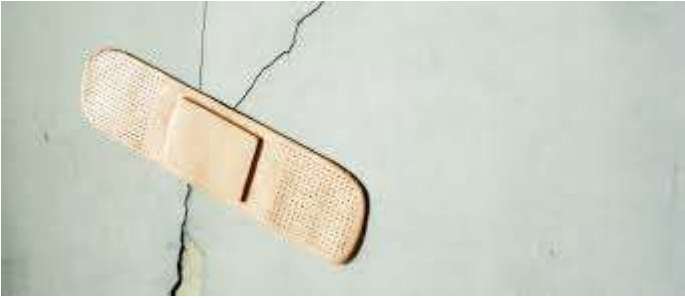
- › Vaak bij BPS, depressie of trauma
- › Problemen raken niet opgelost
- › Willen voordelen niet kwijt
- › relationele boodschap
- › Cry for help

Relatiemanagement

- › Niet vanuit eigenheid
- › De situatie bepaald hoe je cliënt reageert
- › Overdreven meegaand of opstandig of ambivalent
- › Doelen:
 1. Maak het niet erger
 2. Verminder de chaos en herstel de relatie
 3. Overweeg samen met je cliënt therapie



Technieken



- › *Erkennen gevoelens (valideren)*
- › *Veranderen eigen automatische gedrag*
- › *Focus op de relatie (afstand-nabijheid)*
- › *Mentaliseren (denken is geen doen)*



Hoop & perspectief

Blijft de verantwoordelijkheid van de cliënt!

Wat kun je als hulpverlener wél doen?

- › Psycho-educatie
 - › Bespreek de, veelal, oplosbaarheid en tijdelijkheid van de problemen
 - › Onderzoek samen de “reasons to die èn de reasons to live”
 - › Beschermende factoren
 - › Motiverende gespreksvoering; bijvoorbeeld de wondervraag
 - › Maak een veiligheidsplan
- 

Lef



113 zelfmoord
• • • •
preventie

Zelfmoord, praat erover!