

'Ik wil dood...'

suïcidaliteit bij jongeren

Mark De Bock

Anneleen Franssens

Annelies Kog

Klinisch psychologen en orthopedagogen,
psychotherapeuten UKJA

Waar of niet waar?

- De meeste zelfmoorden gebeuren impulsief
- Meestal is er één duidelijk aanwijsbare oorzaak voor suïcide
- De meeste suïcides kan je helemaal niet zien aankomen
- Als je ervoor zorgt dat iemand die suïcidaal is niet aan het door hem gekozen middel kan, zal hij niet meteen een ander middel gebruiken
- Het hebben van suïcidegedachten wijst altijd op de aanwezigheid van een psychiatrische stoornis

Overzicht

- **Suïcidaal proces**
- Risico inschatten
- Therapie

Zelfmoord

Zelfmoordpogingen

Zelfmoordplan

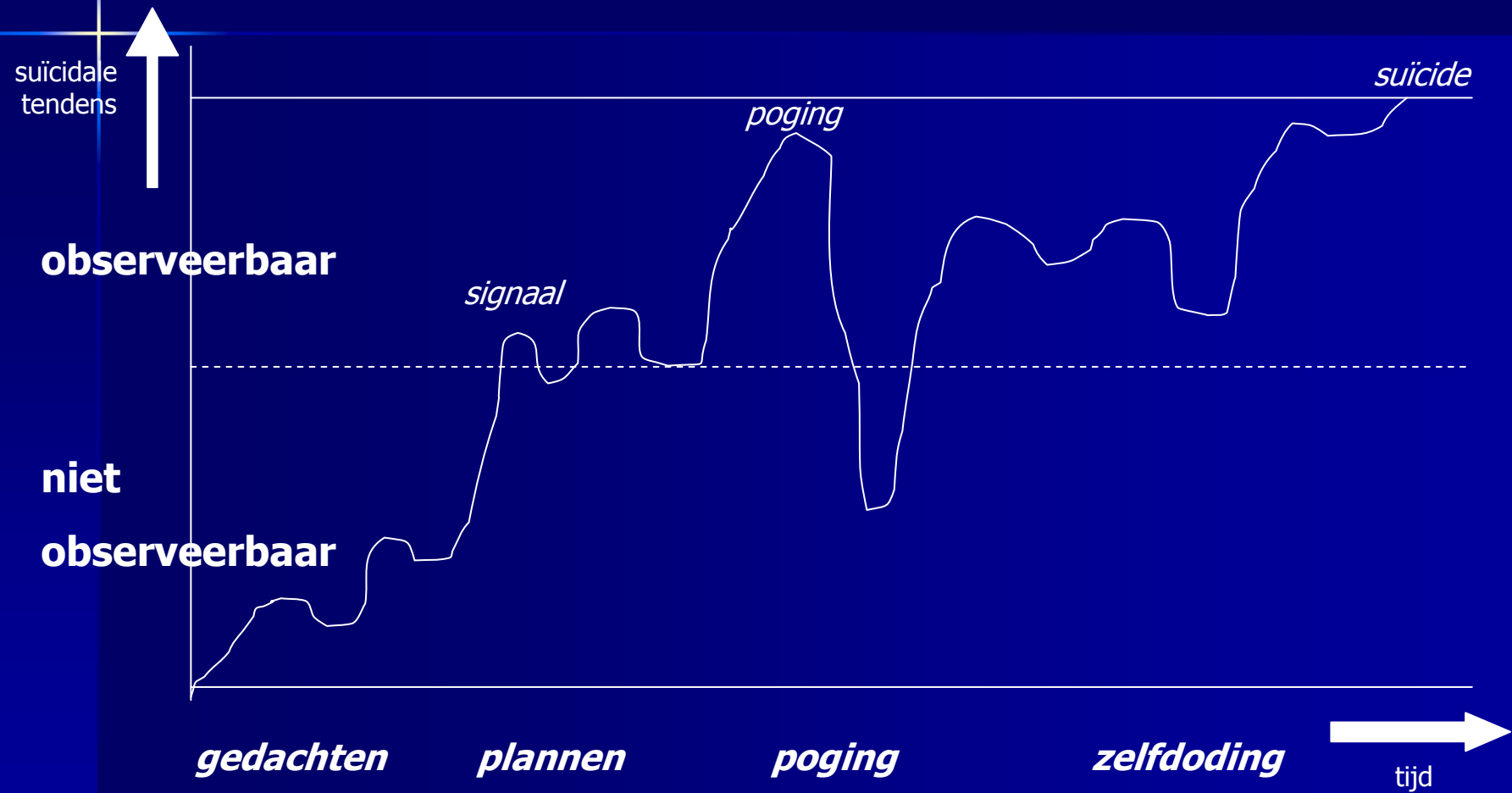
Zelfmoordgedachten

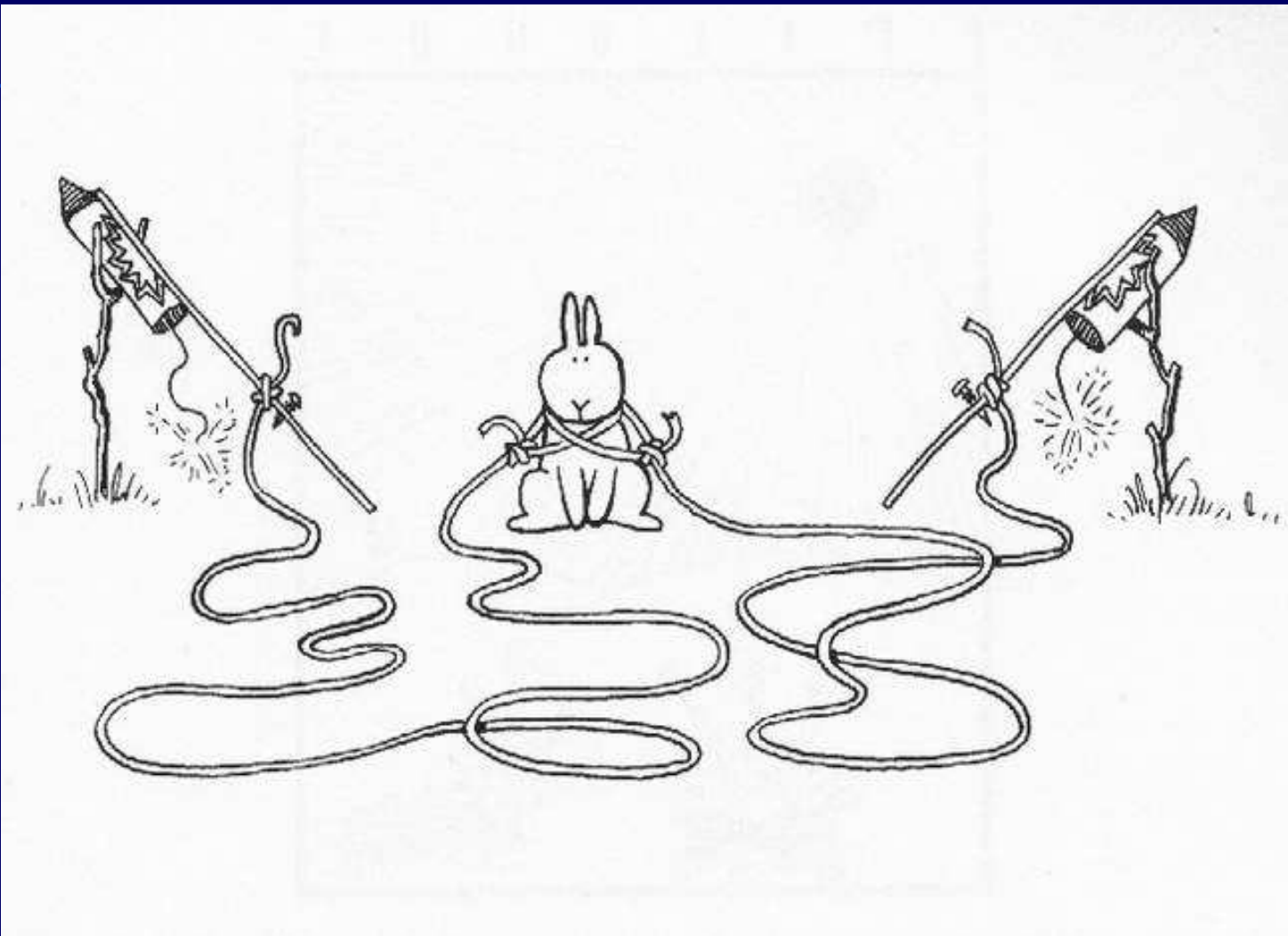
observeerbaar



niet
observeerbaar

Het suïcidale proces





Herkenning van de signalen

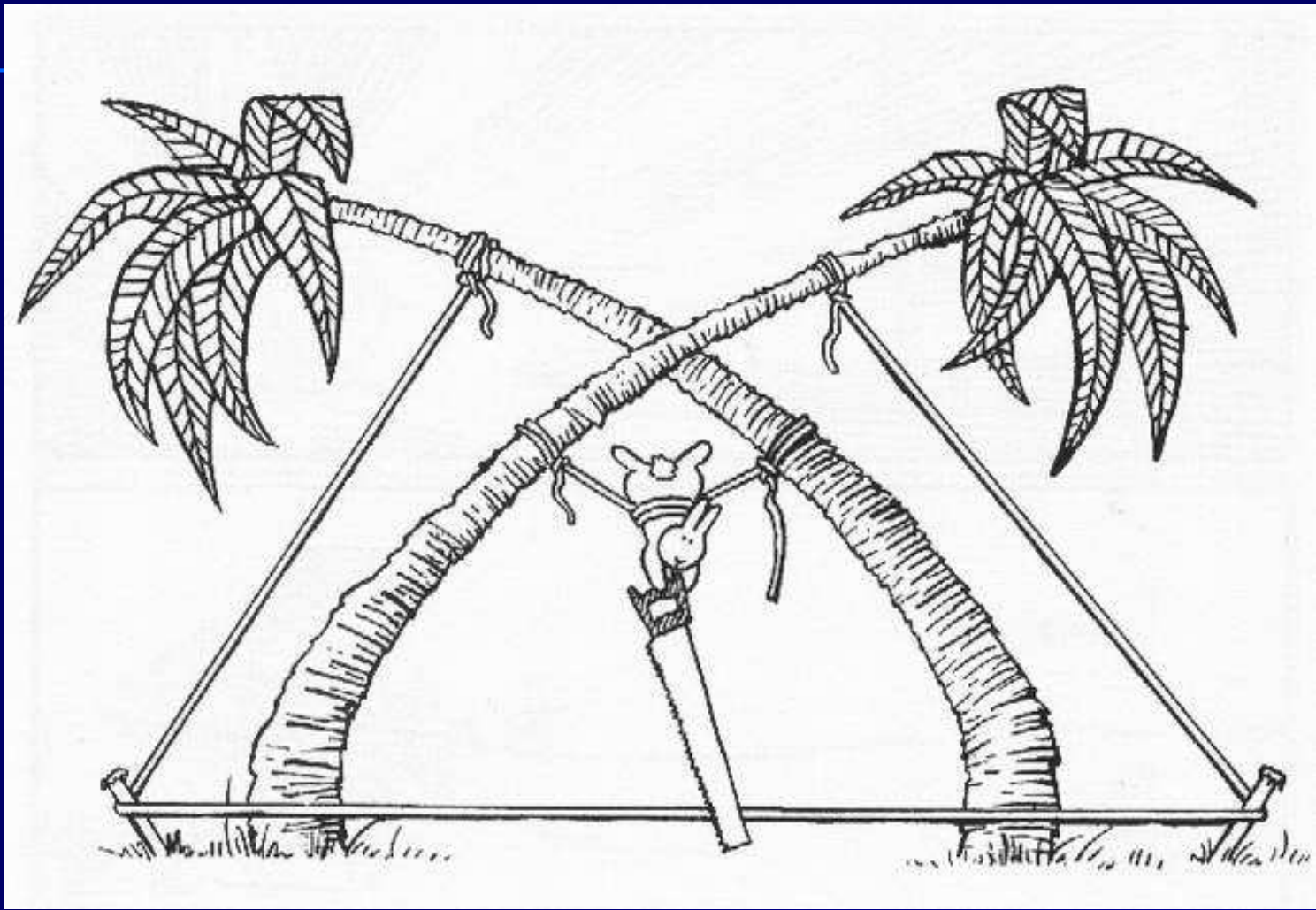
- verbaal
 - directe boodschappen
 - indirecte boodschappen
- non-verbaal

Bespreekbaar maken

- vermoeden bespreekbaar stellen
 - zelf openlijk vragen stellen
 - vaak al een bevrijding
- wat houdt ons als hulpverlener tegen om erover te praten?
- wat houdt suïcidale jongeren tegen om erover te praten?

■ hoe bespreekbaar maken?

- containment
- de jongere ernstig nemen
- het thema niet uit de weg gaan
- willen begrijpen van gevoel en beleving
- erbij blijven: luisteren, niet veroordelen
- geen oplossingen of positief compenseren



Overzicht

- Suïcidaal proces
- **Risico inschatten**
- Therapie

1. Risicofactoren

- onderliggende risicofactoren
- uitlokkende factoren
- ontremmende factoren

Onderliggende risicofactoren

- psychiatrische stoornissen en psychologische factoren
- demografische factoren
- sociale factoren

Uitlokkende factoren

- plotse veranderingen in sociale of relationele omgeving
 - negatief
 - positief

Ontremmende factoren

- alcohol, medicatie, drugs
- eerdere suïcidepoging
- voorbeelden van suïcidaal gedrag in de omgeving
- beschikbaarheid van het suïcidemiddel
- informatie over de dodelijkheid van het middel

Op het internet: polsen doorsnijden

'Dit is mijn favoriete methode en die van een heleboel andere jongeren die dit blijkbaar vaak proberen. Helaas werkt hij niet zo goed. Je moet een heleboel wilskracht hebben om diep genoeg te snijden en dan nog op de goede plaats terechtkomen. Je moet écht heel diep snijden om dood te gaan.'

'Deze methode wordt over het algemeen afgeraden en mensen die hun polsen doorsnijden, worden vaak gezien als aandachtzoekers die niet echt dood willen. Maar mocht je het toch willen proberen: je hebt in ieder geval een scheermesje of ander vlijmscherp mes nodig. Aardappelschilmesjes doen het niet goed genoeg. Het is vrij moeilijk, vond ik, om de goede plaats te vinden.'

'Je moet echt door een slagader snijden om dood te gaan, dan duurt het ook niet zolang, een paar minuten. Misschien kan een anatomieboek hierbij helpen. Snijd in de lengte, door de slagader, terwijl je ligt in een heet bad (dat zorgt dat het bloed blijft stromen en het helpt tegen de pijn, want het doet echt gigantisch veel pijn om zo diep te snijden, als je eenmaal door alles heen bent, doet het geen pijn meer).'

2. Beschermende factoren

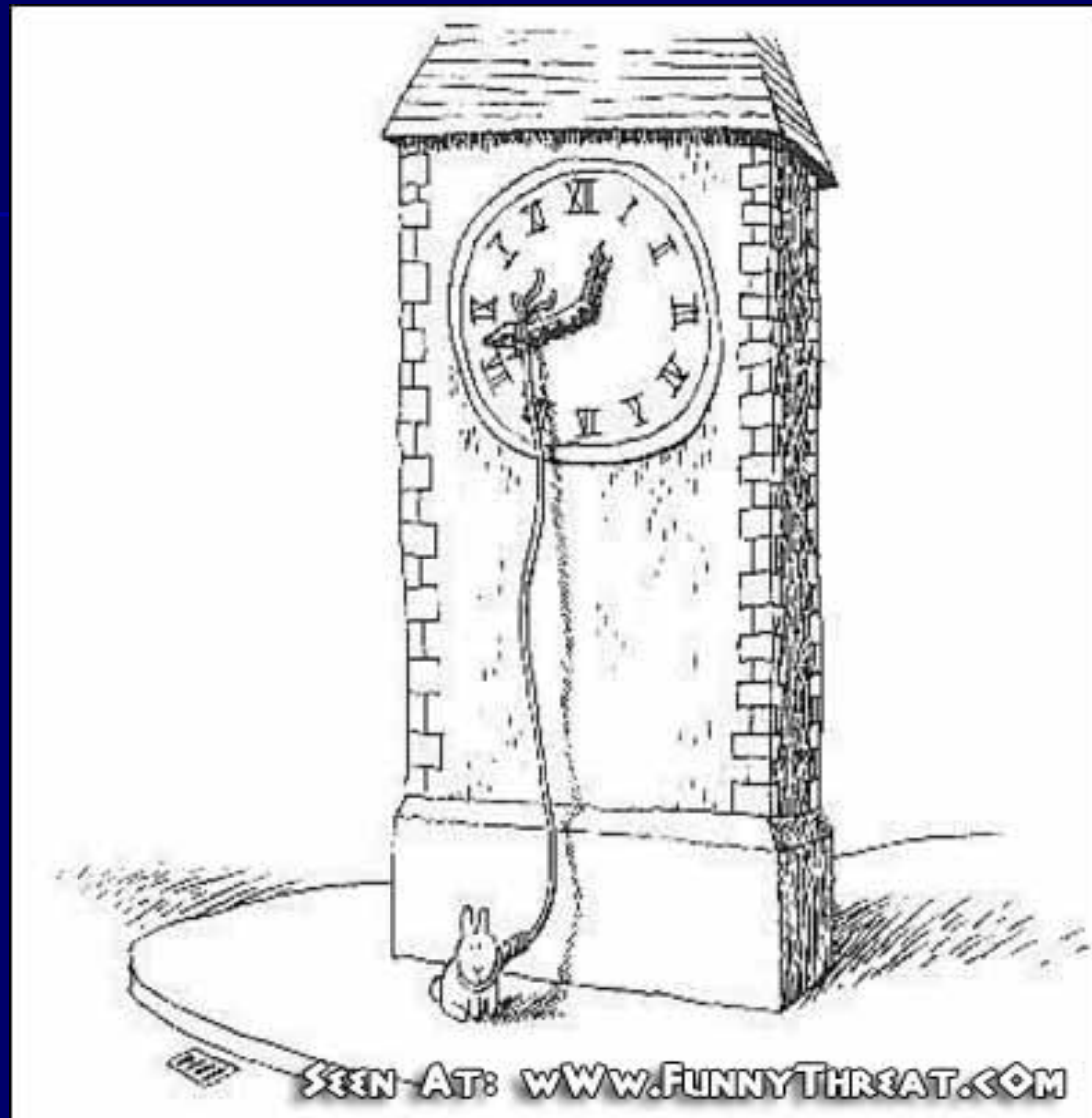
- verantwoordelijkheidsgevoel tgo familie
- religie
- probleemoplossende vaardigheden
- sociaal netwerk
- ...
- goede therapeutische relatie !!!!

3. Mate van suïcide-ideatie

Bespreekbaar maken van de suïcide-ideatie :
rechtstreeks bevragen

-> hoe meer iemands plannen zijn uitgewerkt,
hoe groter het risico op een suïcide(poging)

- Wat houdt je tegen?
- Wat wil je bereiken als je suïcide zou plegen?



SEEN AT: WWW.FUNNYTHREAT.COM

■ Motieven :

– interpersoonlijk motief : cry for help

– intrapsychisch motief : cry of pain

- dood zijn
- controle kwijt
- hulp krijgen
- laten zien hoe wanhopig
- een tijdje slapen
- voor anderen gemakkelijk maken
- schuldgevoelens geven/wraak

Overzicht

- Suïcidaal proces
- Risico inschatten
- **Therapie**

Therapie

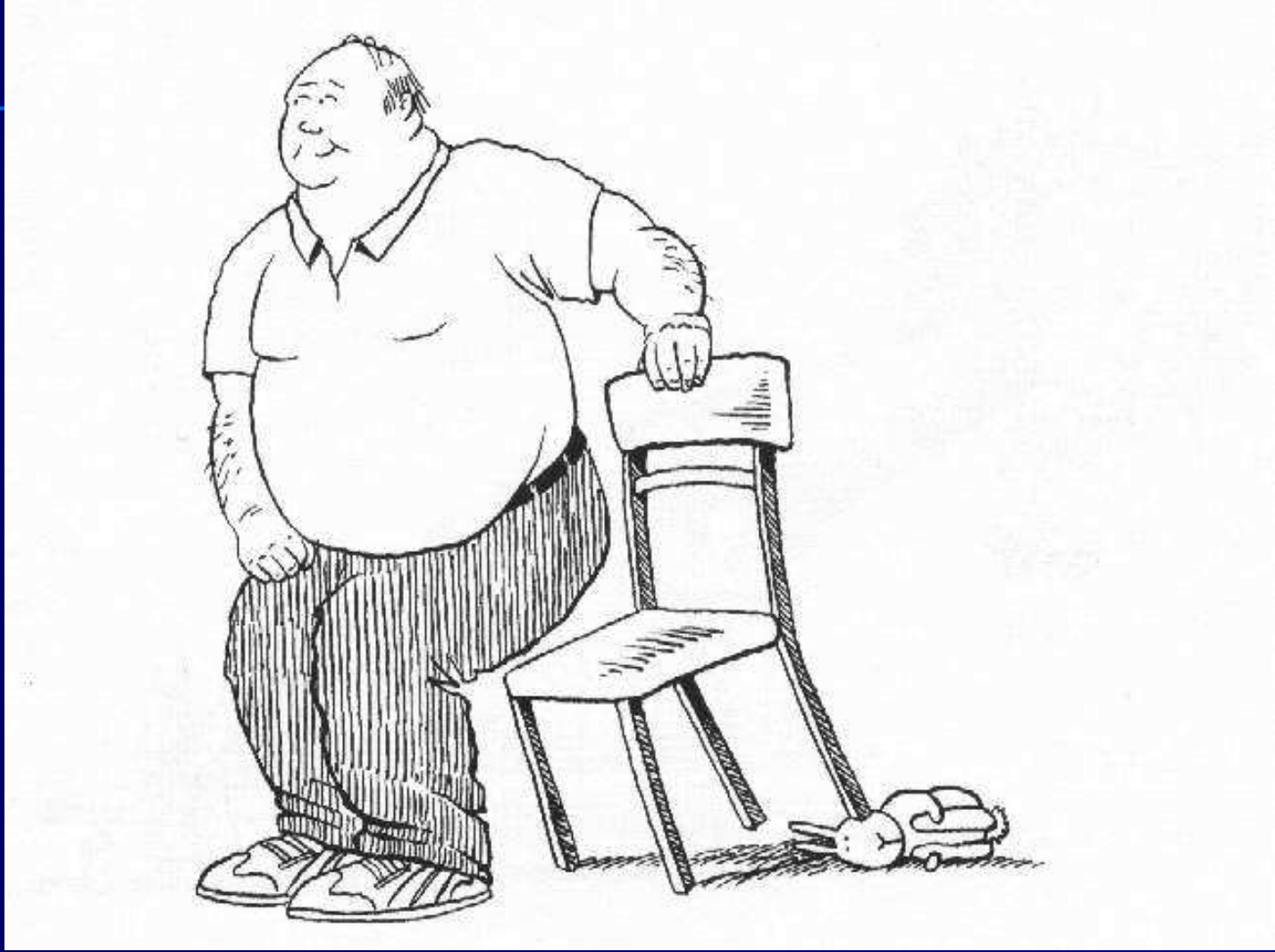
- betekenis suïcidaliteit verkennen :
Waar wil men van weg? Wat maakt het leven ondraaglijk?
- vernauwde wereld verbreden
- hoop installeren
- bij hoger suïciderisico

Vernauwde wereld verbreden

- Cognitief : De tunnelvisie verbreden
- Affectief : Containment
- Relationeel

Hoop installeren

- korte-termijn doelstellingen bepalen
- zelf hoop blijven voelen
- engagement geven én vragen



Bij hoger suïciderisico

- tijd winnen (en vragen) : alles al geprobeerd?
- bereikbaarheid
- non-suïcide afspraak
- middel verwijderen
- hevige angst en slapeloosheid trachten te verminderen
- korte termijnplanning
- andere manieren om woede of agressie te uiten
- sociaal isolement doorbreken
- ouders contacteren
- opname voorstellen
- doorverwijzen naar gespecialiseerde hulpverlening

Do's & Don'ts

- C: 'Ik heb er genoeg van, voor mij hoeft het allemaal niet meer. Ik wil eruit stappen.'

T: 'Je denkt dus aan zelfmoord? Hoe moet ik mij dat voorstellen? Welke gedachten heb je dan? Heb je een concreet plan?'

Do's & Don'ts

- C: 'Ik voel me zo slecht, je kan het je niet voorstellen. Het liefst zou ik zo snel mogelijk dood willen zijn.'

T: 'Je denkt dat ik me dat niet kan voorstellen. Heb je je zo vaak onbegrepen gevoeld door mensen als je met pijnlijke gevoelens kwam? Je vertelde eerder in het gesprek over de dood van je vader, wil je graag bij hem zijn?'

Do's & Don'ts

- C: 'Ik heb altijd geprobeerd vooruit te geraken, mijn leven in handen te pakken. Na al die jaren weet ik echt niet meer wat ik zou moeten doen opdat het zou beteren. Ik wil niet meer verder.'

T: 'Je hebt jarenlang gevochten, maar nu heb je er de moed niet meer voor.'

Do's & Don'ts

- C: 'Het gaat niet meer. Ik zou er gewoon liever niet meer zijn. Ik wil zo echt niet meer leven. Ik zit nog met zoveel vragen over de breuk met mijn ex-vriendin. Het is alsof ze niets positiefs aan me kon zien, alsof ik niets waard ben.'
- T: 'Misschien moet je nog eens met haar gaan praten. Dan zal het misschien duidelijker worden wat er is misgelopen tussen jullie.'

Bedankt voor uw aandacht

