



VLESP

Vlaams
Expertisecentrum
Suicidepreventie



CENTRA
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG

PREVENTIEWERKING

Suicidepreventie bij jongeren

Chiara Versluys - CPZ

chiara.versluys@preventiezelfdoding.be

Sara Van Rossem - CGG PassAnt - CGG-SP

sara.vanrossem@passant.be

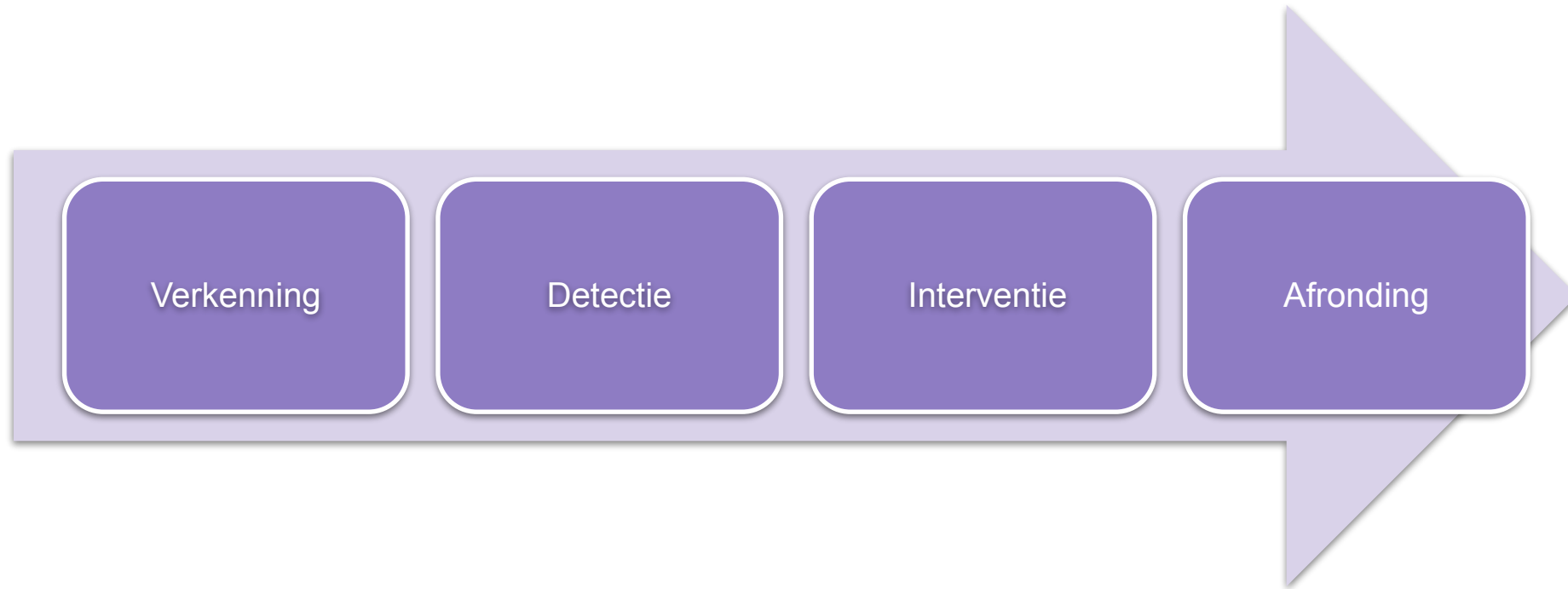


Wie is wie?

- VLESP
- CPZ
- CGG-SP

- Op het programma: korte inleiding op suïcidepreventie bij jongeren
- Vragen best noteren en stellen op het einde.

Programma





Verkenning

- Definities & Cijfers
- Verklarend model
- Suïcidaal proces

Verkenning

Definities & Cijfers

Van de WHO

Zelfmoord = Zelfdoding = Suicide

- Is een daad met dodelijke afloop
- Gesteld door de betrokken persoon zelf
- Met de wetenschap of verwachting van de dodelijke afloop
- Doel = gewenste veranderingen bewerkstelligen

Verkenning

Definities & Cijfers

Van de WHO

Suïcidepoging

- Niet-habitueel gedrag zonder dodelijke afloop
- Zichzelf verwonden of het innemen van een zodanige hoeveelheid van een bepaalde stof dat de therapeutische norm is overschreden
- Opzettelijk en weloverwogen uitgevoerd
- De persoon bedoelde via de gevolgen van deze handeling door hem gewenste veranderingen te bewerkstelligen

Verkenning

Definities & Cijfers

Van de WHO

Suicidale ideatie

- Het actief denken aan of overwegen van suicide of een suicidepoging als gedrag om ervaren problemen te verminderen of op te lossen.



”

**Elke dag
overlijden
gemiddeld 3
mensen door
zelfdoding in
Vlaanderen.**

Verkenning

Definities & Cijfers

Van de WHO

Wereld

- Elke 40 seconden een zelfdoding
- Elke 3 seconden een zelfmoordpoging

België

- Elke dag 5 zelfdodingen
- Elke 4 uur een zelfdoding

Vlaanderen

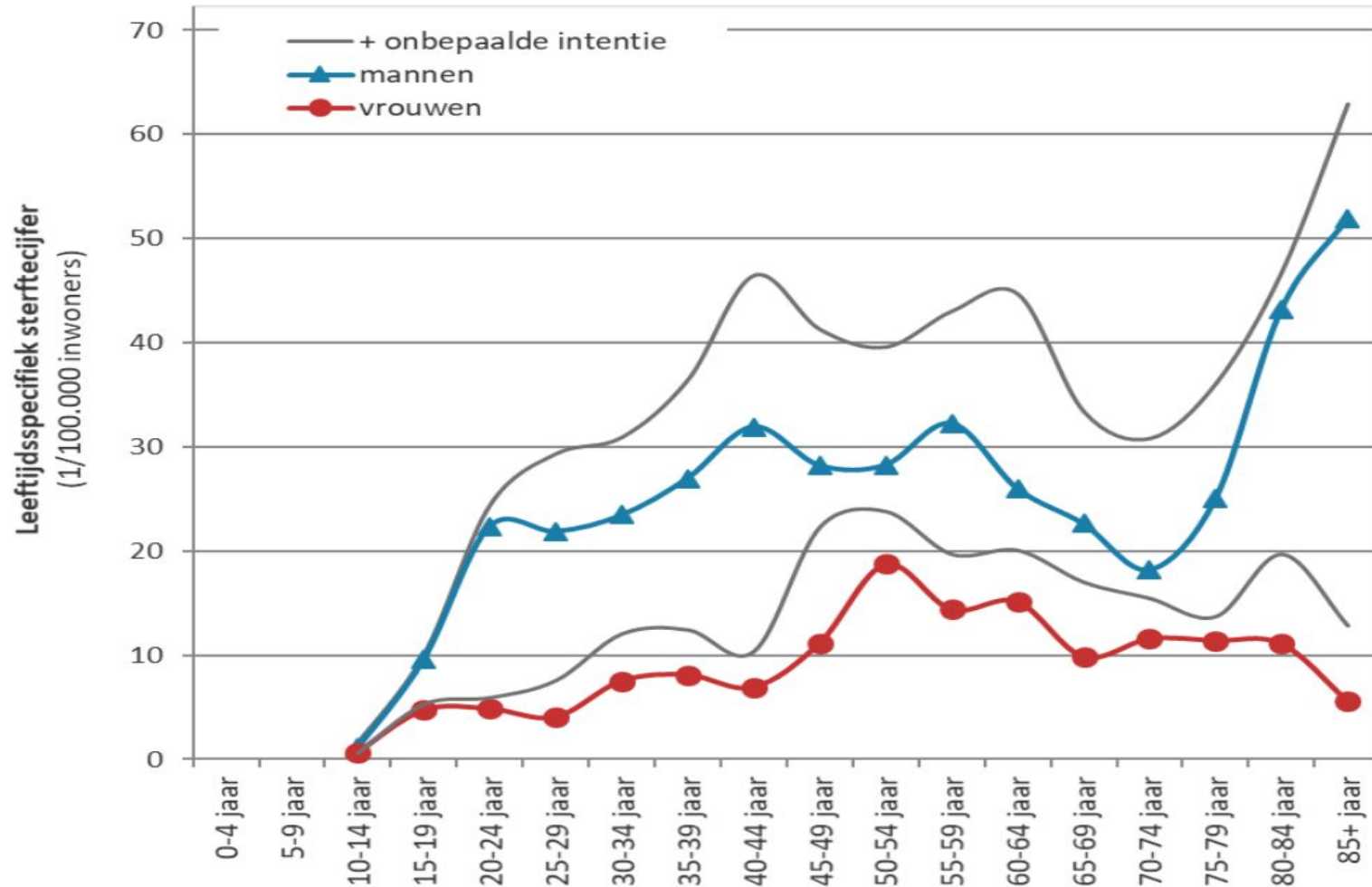
- 984 zelfdodingen in 2018
- 9181 pogingen (naar schatting) in 2020 - 25 per dag
- Elke 57 minuten een poging



”

**Ouderen overlijden
vaker door
zelfdoding dan
jongeren.**

Leeftijdsspecifieke suïciderisico en sterfterisico 'onbepaalde intentie' (per 100.000 inw), M&V, Vlaams Gewest, 2017



Zorg en gezondheid, sterftecijfers alle overlijdens, Vlaams gewest, 2017.

	mannen			vrouwen		
	Doodsoorzaak	N	%	Doodsoorzaak	N	%
<1 jaar	Aandoeningen met oorsprong in de perinatale periode	80	63%	Aandoeningen met oorsprong in de perinatale periode	56	57%
1-14 jaar	Leukemie / Vervoersongevallen / Niet-vervoersongevallen	5	9%	Congenitale afwijkingen / Slecht gedefinieerd	4	8%
15-19 jaar	Suïcide	17	32%	Suïcide	8	27%
20-24 jaar	Suïcide	43	47%	Suïcide	9	24%
25-29 jaar	Suïcide	44	38%	Suïcide	8	17%
30-34 jaar	Suïcide	47	35%	Suïcide	15	21%
35-39 jaar	Suïcide	57	29%	Suïcide	17	15%
40-44 jaar	Suïcide	66	22%	Borstkanker	32	22%
45-49 jaar	Suïcide	65	16%	Borstkanker	41	14%
50-54 jaar	Suïcide	70	10%	Borstkanker	57	12%
55-59 jaar	Longkanker	144	12%	Longkanker	97	14%
60-64 jaar	Longkanker	267	15%	Longkanker	146	13%
65-69 jaar	Longkanker	332	14%	Longkanker	143	10%
70-74 jaar	Longkanker	420	13%	Longkanker	158	8%
75-79 jaar	Longkanker	353	9%	Cerebrovasculaire aandoeningen	239	8%
80-84 jaar	Ischemische hartaandoeningen	436	8%	Cerebrovasculaire aandoeningen	442	9%
85 jaar+	Hartdecompensatie, complicaties en ...	1147	11%	Hartdecompensatie, complicaties en ...	2157	13%

bron: Zorg en gezondheid, sterftecertificaten alle overlijdens, Vlaams Gewest, 2017

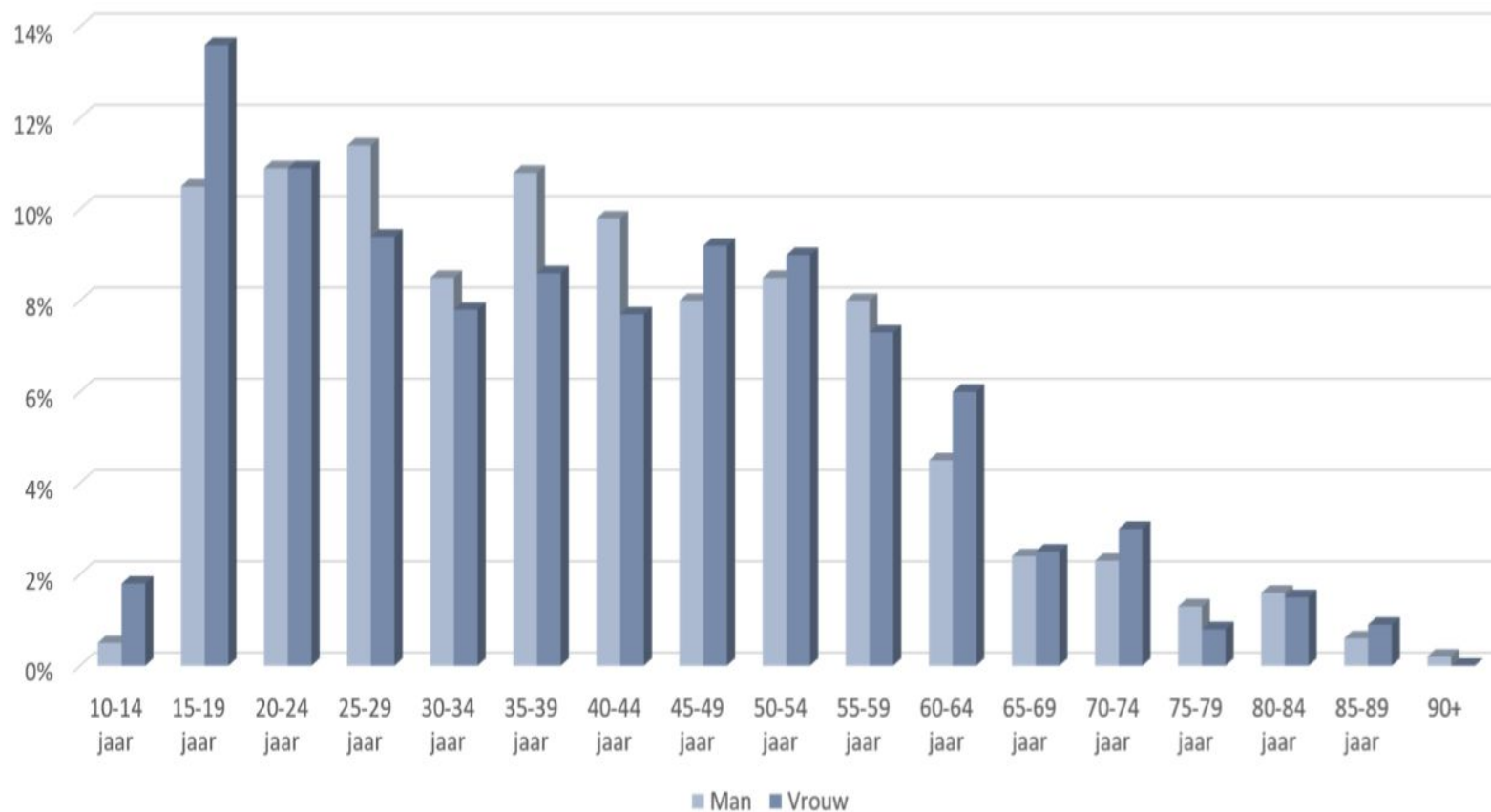


”

**Iemand die meerdere
keren een poging
heeft ondernomen, zal
het waarschijnlijk
nooit echt doen.**

Leeftijdsverdeling van suïcidepogers volgens geslacht, Vlaanderen, 2020

Fig. 4: Leeftijdsverdeling van suïcidepogers volgens geslacht 2020

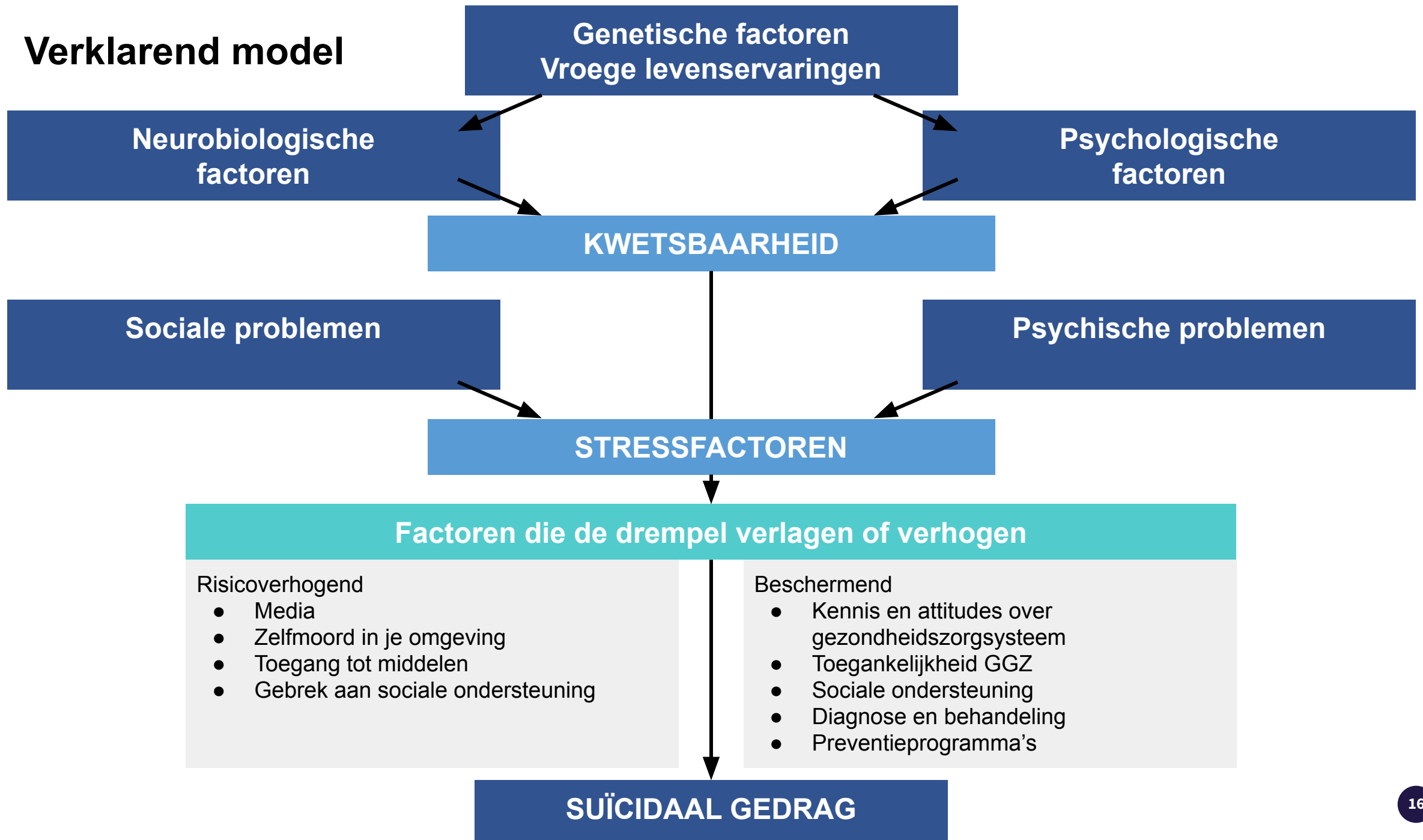


Verkenning

Denkoefening

Als je denkt aan een persoon die suïcidaal is, een poging ondernam of stierf aan suïcide, wat waren dan mogelijke risicofactoren?

Verklarend model



Verklarend model

Genetische factoren
Vroege levenservaringen

Neurobiologische factoren

Psychologische factoren

KWETSBAARHEID

Sociale problemen

Psychische problemen

STRESSFACTOREN

Factoren die de drempel verlagen of verhogen

- Risicoverhogend
- Media
 - Zelfmoord in je omgeving
 - Toegang tot middelen
 - Gebrek aan sociale ondersteuning

- Beschermend
- Kennis en attitudes over gezondheidszorgsysteem
 - Toegankelijkheid GGZ
 - Sociale ondersteuning
 - Diagnose en behandeling
 - Preventieprogramma's

SUÏCIDAAL GEDRAG



”

**De meeste
zelfdodingen
gebeuren impulsief.**

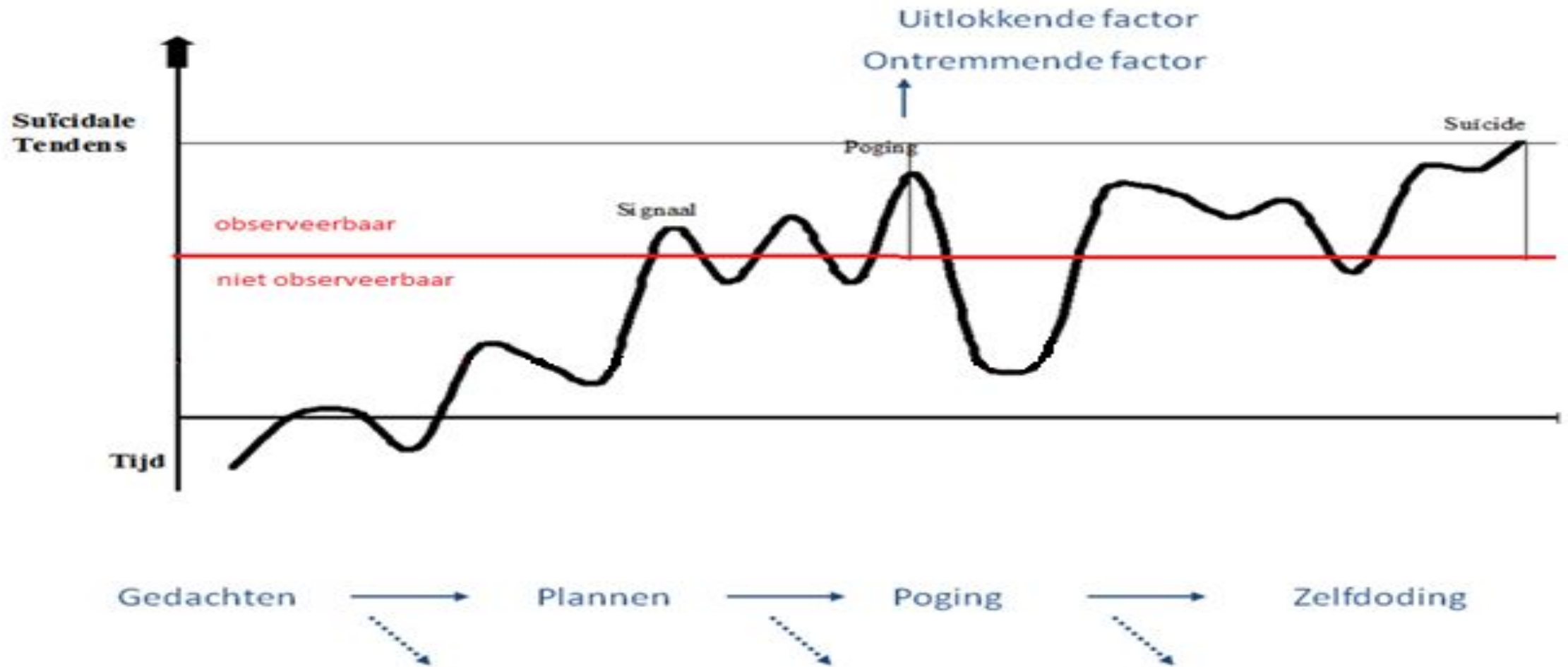
Verkenning

Suïcidaal proces: metafoor ijsberg



Verkenning

Suïcidaal proces

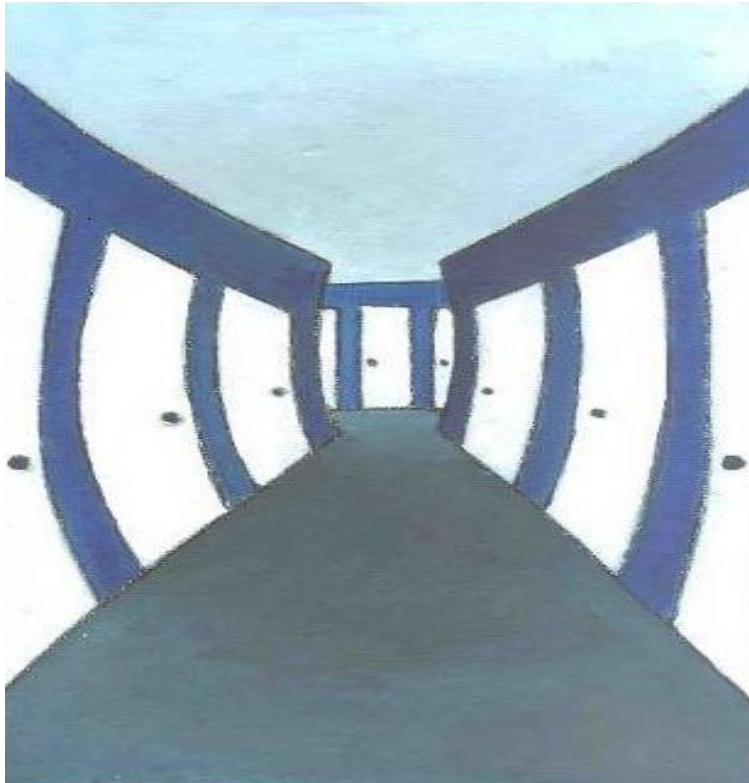


(Retterstol, 1993)

Verkenning

Kernbegrip: tunnelvisie

1813
zelfmoord



Verkenning

Kernbegrip: ambivalentie

1813
zelfmoord



Verkenning

Suïcidaal proces



Er is nooit slechts 1 oorzaak, wel een combinatie van verschillende oorzaken (kwetsbaarheid, risicofactoren, uitlokkende en ontremmende factoren) die gedurende langere tijd en vaak tegelijk aanwezig zijn.

Detectie

- Motieven
- Signalen herkennen
- Bespreekbaar maken

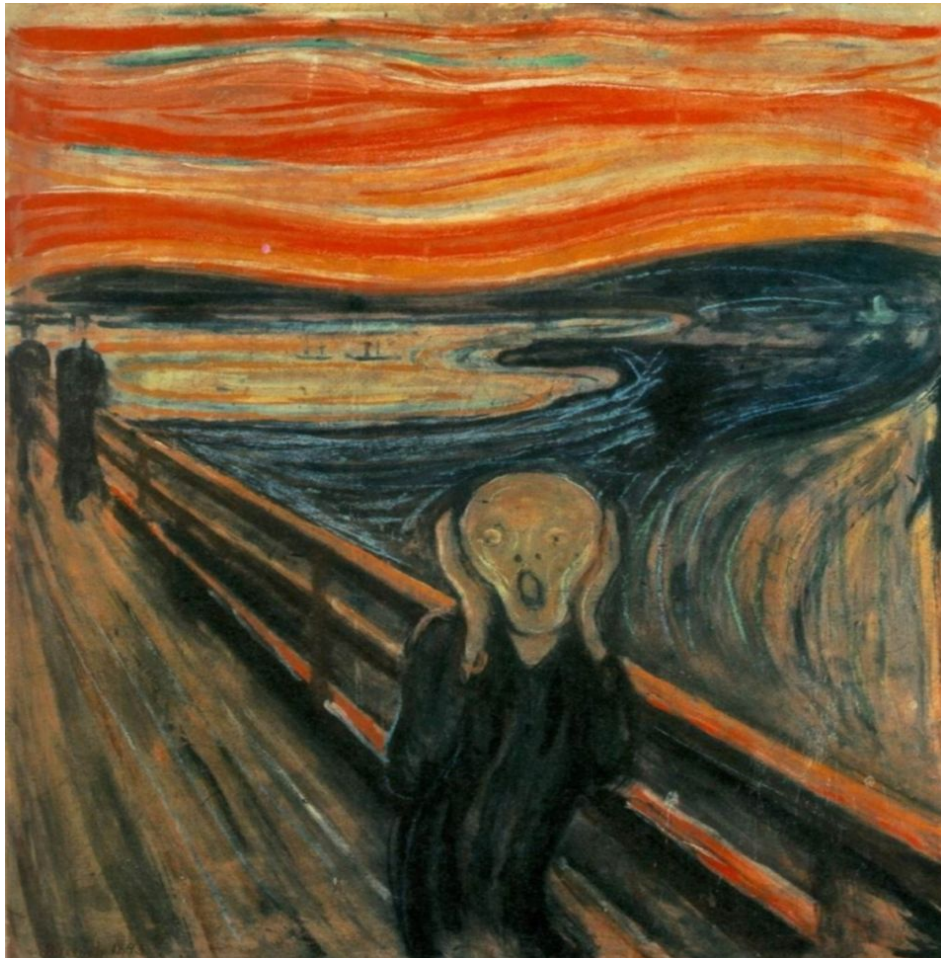


”

**De huidige theorie
beschrijft een
suïcidepoging als
een ‘hulpkreet’ (cry
for help).**

Detectie

Motieven



1813
zelfmoord

Cry for help

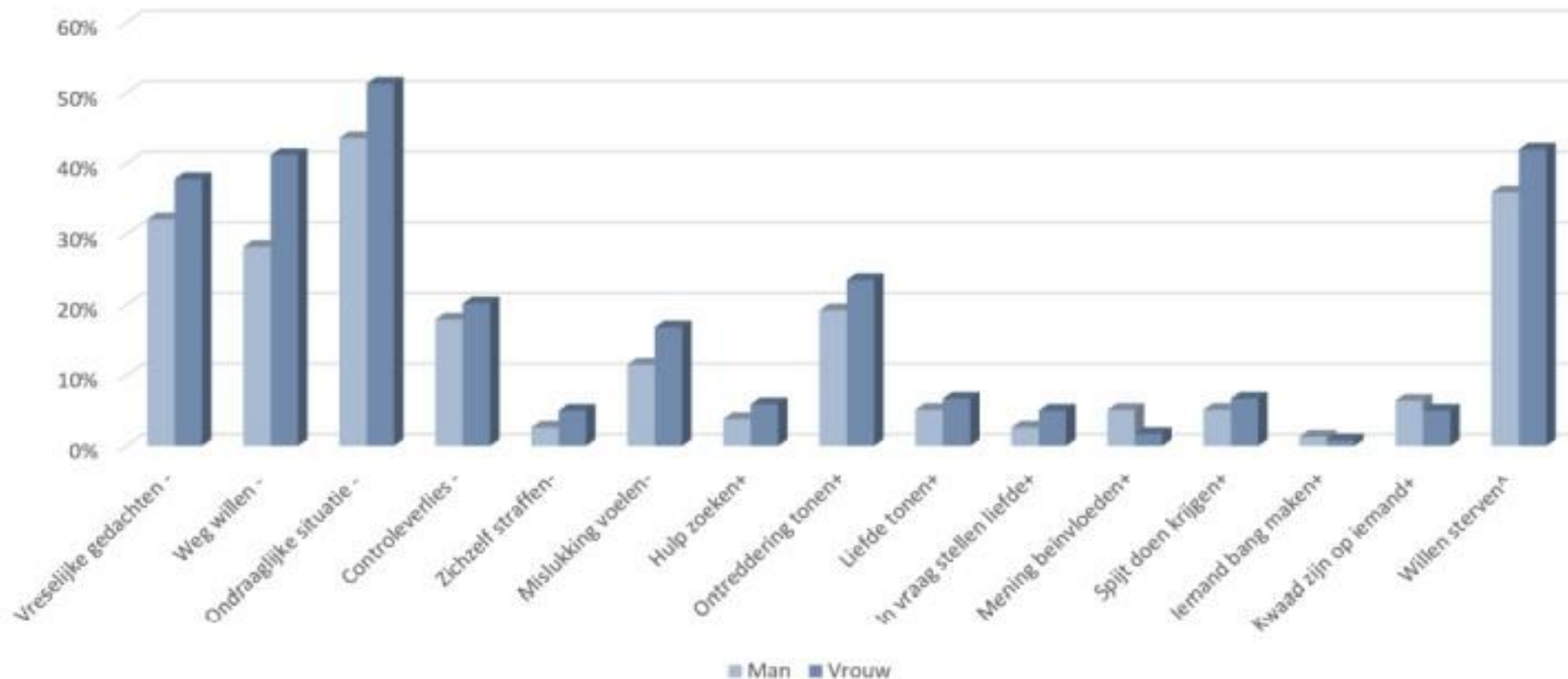
Vs

Cry of pain

Motieven

Motieven van suïcidepogingen in Vlaanderen 2020

Fig. 21: Motieven voor suïcidepoging per geslacht, Vlaanderen, 2020



Detectie

Denkoefening



Welke mogelijke signalen merken jullie op bij jongeren?
Welke signalen zend je zelf uit als je je niet goed voelt?

Detectie

Signalen herkennen

1813
zelfmoord

4 voor 12

Herken de 4 signalen



verandering in gedrag

Psychische problemen brengen vaak veranderingen in gedrag mee. Wees alert als dit gedrag nieuw is of duidelijk toeneemt.



verandering in emoties

Als het niet goed gaat met iemand dan merk je dat meestal aan emoties. Vaker geïrriteerd of boos, veel minder lol, sneller huilen, ...



zich terugtrekken

Mensen die het psychisch zwaar hebben, isoleren zich meer van de buitenwereld en zijn vaker in zichzelf gekeerd.



zeggen dat het niet goed gaat

Uit wat mensen zeggen kan je afleiden dat ze het moeilijk hebben. Soms is dat duidelijk, soms ontwijkend en vaag.

Detectie

Signalen herkennen

Specifieke signalen jongeren

- smiling depression
- meer in gedrag dan in woorden/emotie
- schoolprestaties
- afwezigheden
- in taken/tekeningen
- social media
- ...

Elke plotse gedragsverandering kan betekenisvol zijn, zeker tegen de achtergrond van eerder genoemde risicofactoren, somberheid, hopeloosheid en depressie.

Detectie

Signalen herkennen: online

LEES ook wat er NIET geschreven wordt...

- Emoties in typen (bv. IK ZIE HET NIET MEER ZITTEN!!!! vs. Ik zie het niet meeeeeeer zitten vs. (ik zie het niet meer zitten))
- Tempo: vertraagt dit? Hoe lang doet persoon erover om iets te typen?
- (Betekenis van) emoticons

... en bevroeg dit.

Detectie

1813
zelfmoord

