



Suïcidaal gedrag bij
mensen met een
verstandelijke
beperking
x
10 tips

2023

Jannelien Wieland

Poli+



10 tips over suïcidaal gedrag bij mensen met een verstandelijke beperking

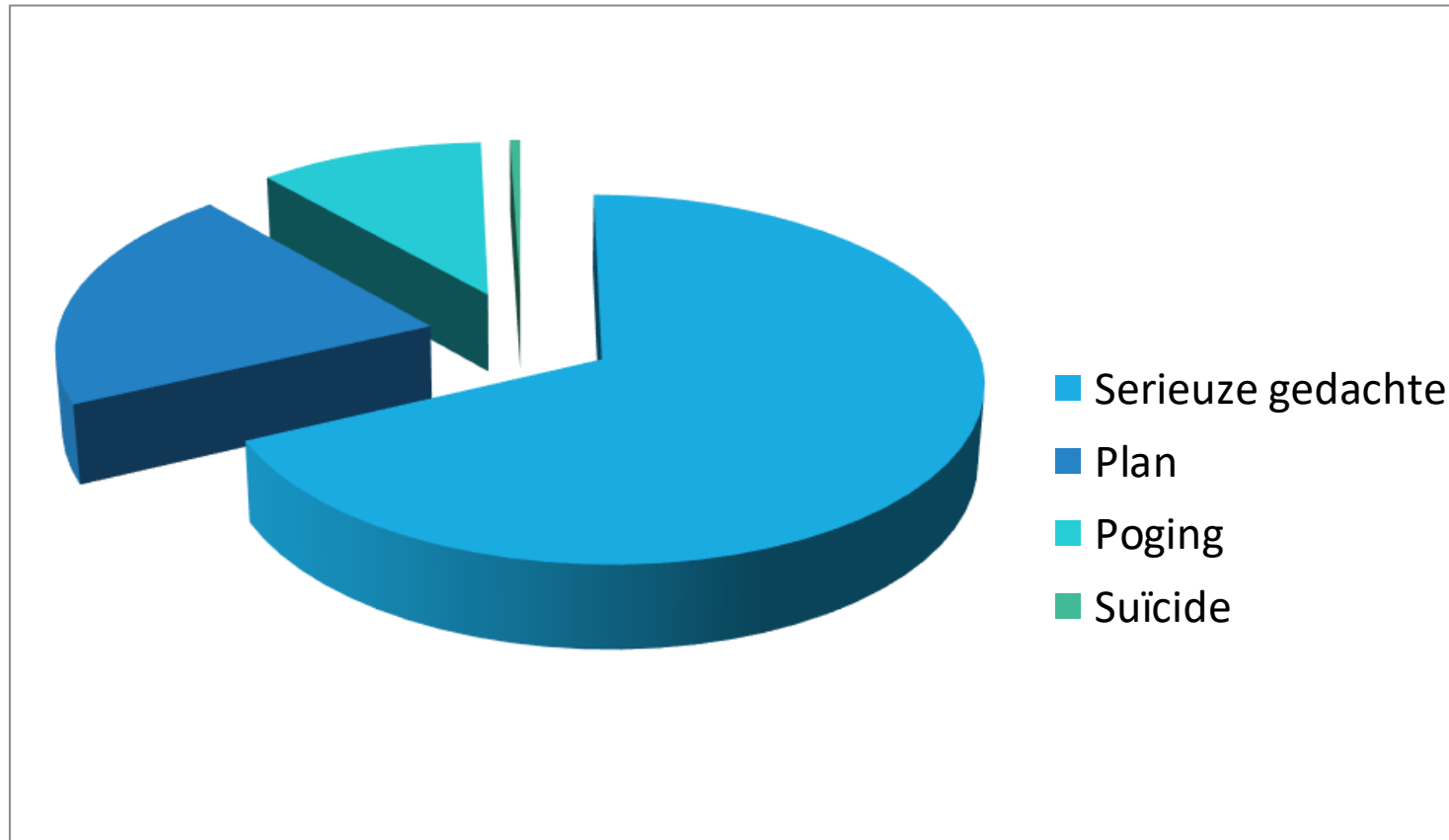
1. Weet dat suïcidaal gedrag veel voorkomt bij mensen met een verstandelijke beperking
2. Houd rekening met de ervaringen van je collega's
3. Begrijp het suïcidale proces
4. Stel de vraag!
5. Gebruik een methodiek voor de diagnostiek
6. Leg uit! (Psycho-educatie)
7. Weeg af: beveiligen of een veiligheidsplan?
8. Werk samen met de GGZ
9. Laat niet los!
10. Blijf leren

Tip 1. Weet dat suïcidaal gedrag veel voorkomt bij mensen met een verstandelijke beperking

We spreken van suïcidaal gedrag/suïcidaliteit als iemand:

- gedachten heeft over zelfdoding en/of;
- de intentie heeft zichzelf te doden en/of;
- bezig is met het voorbereiden van zelfdoding en/of;
- een poging doet om zichzelf te doden.

Prevalentie van suïcidaal gedrag



Suïcidaal gedrag/ suïcidaliteit bij mensen met een verstandelijke beperking

"Kunnen mensen met een verstandelijke beperking wel écht suïcidaal zijn?"

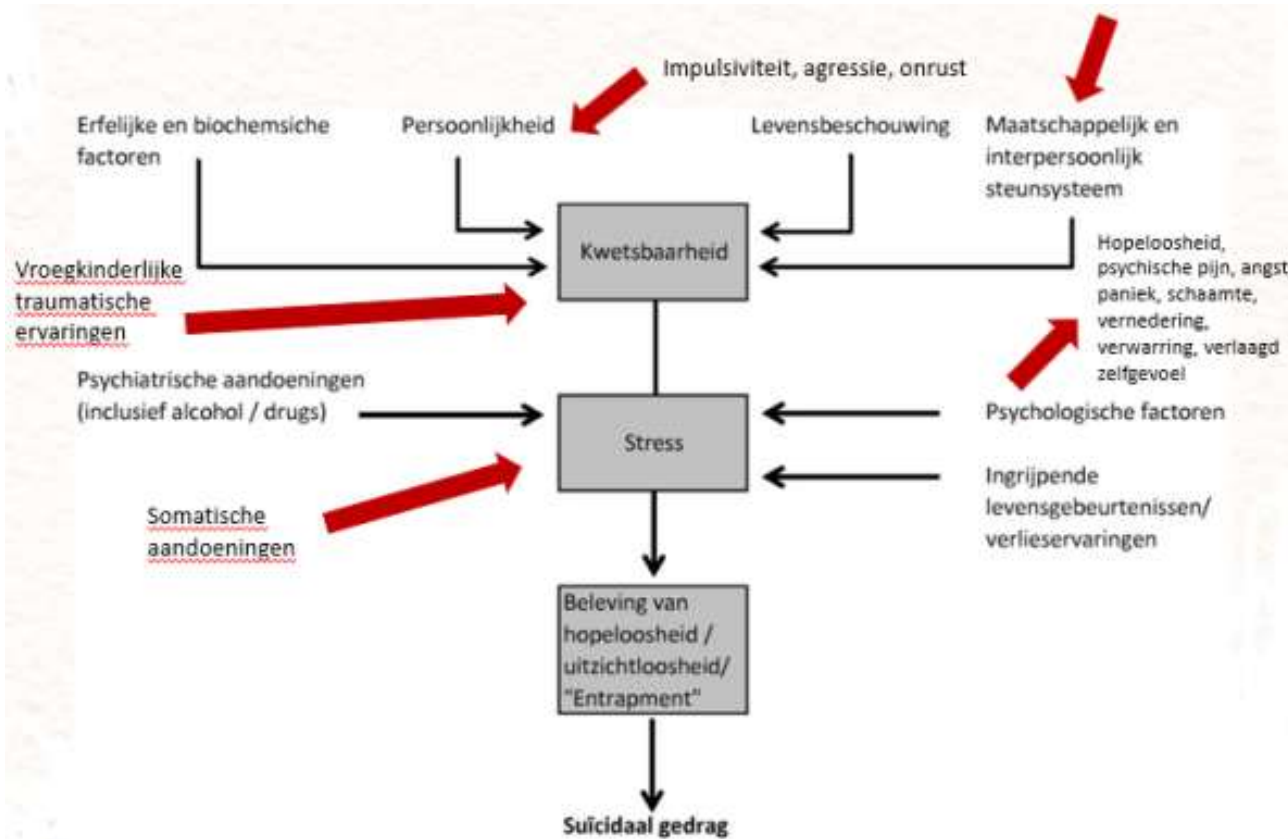
Mensen met een verstandelijke beperking

- Suïcidale ideaties: 1 op de 4 mensen
- Tentamen suicide: 1 op de 10 mensen
- Suicide: ??
- Onder behandeling in de GGZ: ??

Algemene bevolking

- Suïcidale ideaties: 1 op de 7 á 8 mensen
- Tentamen suicide: 1 op de 20 á 25 mensen
- Suicide: 12 per 100.000 per jaar
- Onder behandeling in de GGZ: 40%

Stress-kwetsbaarheidsmodel



- Bekende risicofactoren voor suïcidaal gedrag komen vaker voor. Denk aan: Psychische stoornissen zoals trauma-gerelateerde stoornissen, stemmingsstoornissen, autisme, persoonlijkheidsstoornissen, maar ook aan somatische of genetische aandoeningen)
- Protectieve factoren (o.a. veerkracht, gevoel van verbondenheid, probleemoplossend vermogen, goede coping mechanismen) vermoedelijk minder

Tip 2. Houd rekening met de ervaringen van je collega's

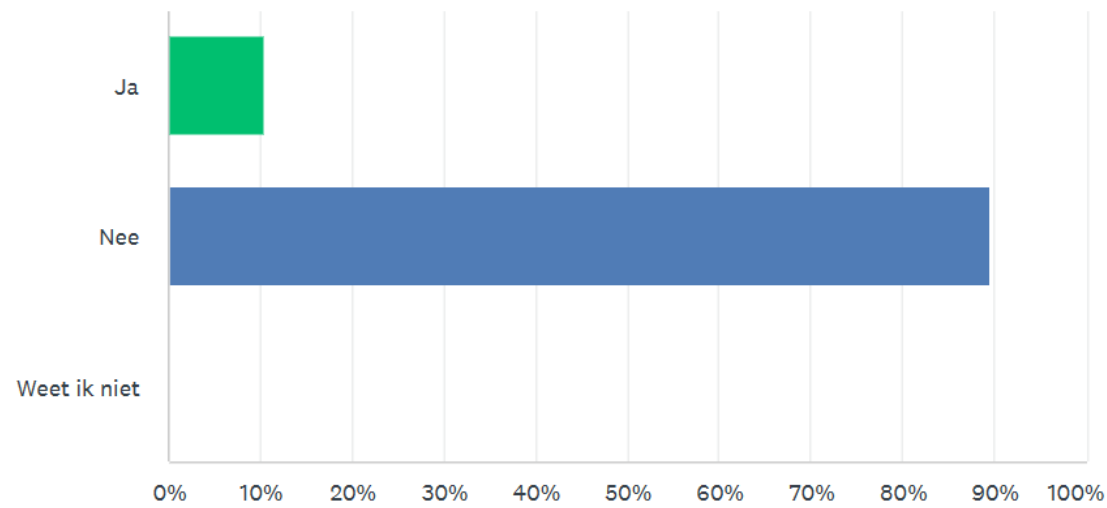


Suïcidaal gedrag binnen de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking (ZVB)

N= 134, 90,3% vrouw, meerdere disciplines, gem. 10 jaar werkzaam in de ZVB

Heeft u in het afgelopen jaar te maken gehad met een geslaagde suicide?

Beantwoord: 133 Overgeslagen: 1





Tip 2. Houd rekening met de ervaringen van je collega's

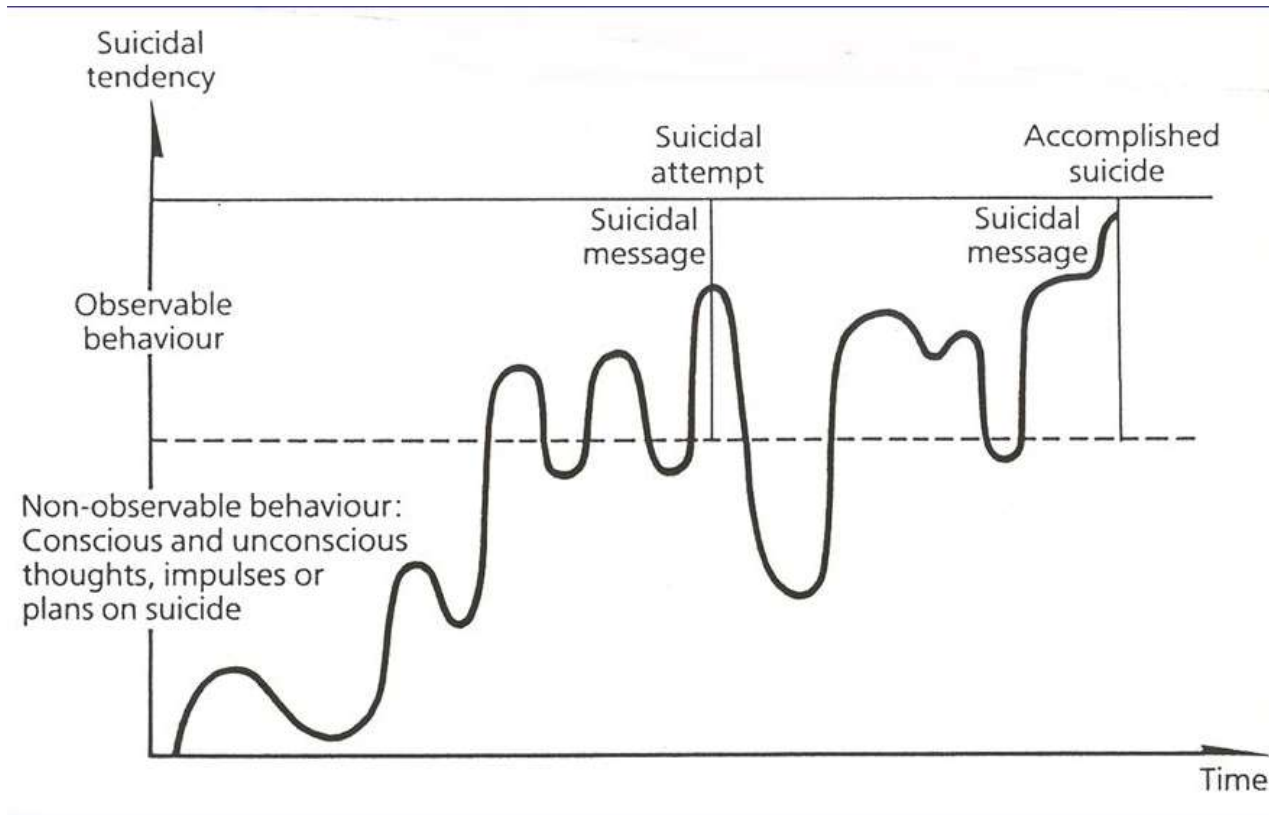
Praat er over!

Werk samen (in de beoordeling)

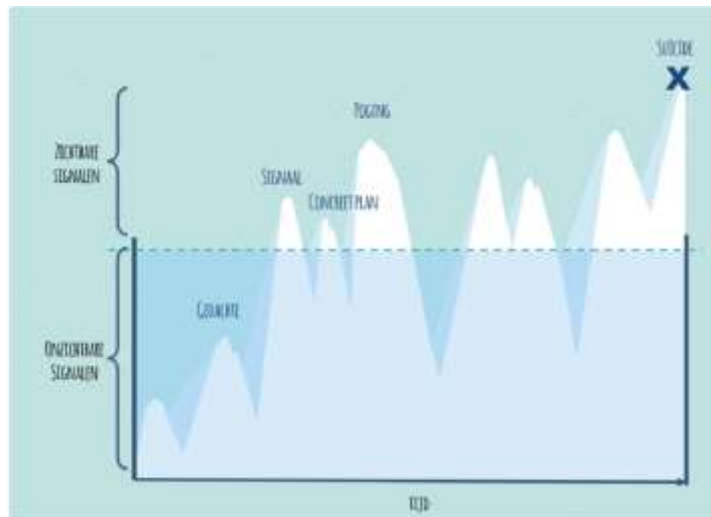
Overleg met elkaar (liefst multidisciplinair)

Maak gebruik van intervisie en consultatie

Tip 3. Begrijp het suïcidale proces



Tip 3. Begrijp het suïcidale proces



- Als je er niet naar vraagt dan weet je het niet
- Gemiddelde tijd tussen 1^e zelfmoordgedachte en 1^e poging is ruim 2 jaar
- Cruciale moment: ideatie naar intentie
- Voorbereiding?
- Huis-, tuin en keukenvoorwerpen en/of kledingstukken
- De ernst van de poging zegt niets over de ernst van de suïcidaliteit

Tip 4. Stel de vraag!



Wanneer?



- Depressieve klachten, angst of paniek, hallucinaties en wanen
- Ernstige verliezen of problemen (inclusief verlies van gezondheid en/of bijvoorbeeld schulden)
- Ingrijpende (traumatische) gebeurtenissen (inclusief suïcidaliteit in de omgeving of de familie)
- Verandering in gedrag
- Zelfbeschadiging
- Uitingen van wanhoop:

"Ik hoor nergens bij"

"Ik ben iedereen tot last"

"Ik ben niet meer (zo) bang voor de dood"

Waar moet je rekening mee houden?

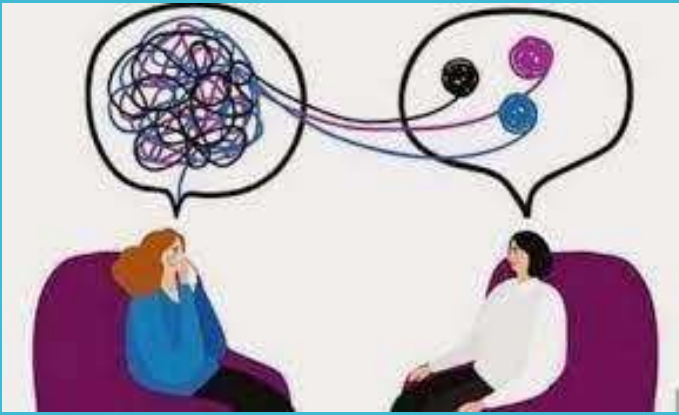
- Moeite met het onder woorden brengen van gevoelens en gedachten, tijdslijnen etc. Zo kunnen ook symptomen van onderliggende psychische stoornissen zich soms anders uiten (Herken je de depressie?)
- Schaamte (Verberg je beperkingen!)
- Angst voor de gevolgen
- Afhankelijk van de context voor informatie, maar welke informatie heeft de context? Wie in welke rol? Hoe goed kent hij/zij de patiënt? Feiten versus interpretaties



Hoe?

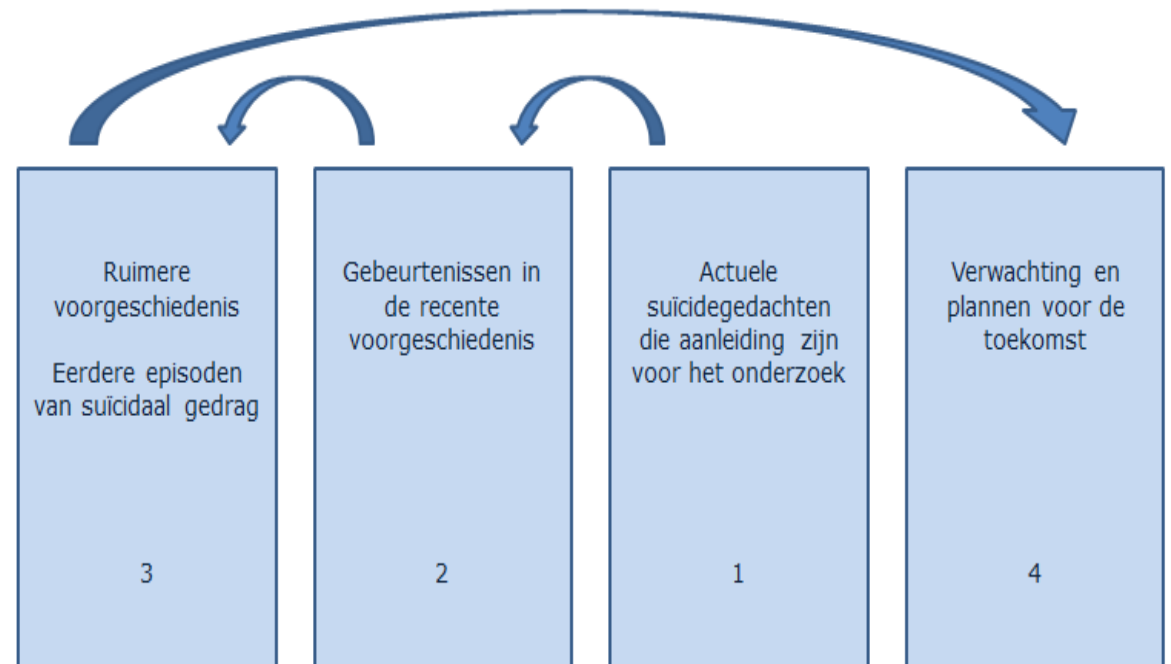
Hoe concreter,
hoe beter

- Spreek open over de suïcidale gedachten (en/of de poging)
- Wees expliciet en concreet
- Wees emotioneel beschikbaar, neem de tijd, wees warm en respectvol maar weet dat je een doel hebt
- Leef mee en laat merken dat suïcidale gedachten er mogen zijn.
- Kom niet meteen met oplossingen of tips, maar heb wel oog voor hoop, protectieve factoren en krachten
- Wees betrouwbaar, kom afspraken na en maak deze concreet



Tip 5. Gebruik een methodiek voor de diagnostiek

CASE INTERVIEW



Shea, 1998

Zie ook: <https://www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/diagnostiek-en-behandeling-van-suïdaal-gedrag>

Tip 5. Gebruik een methodiek voor de diagnostiek



Hoe concreter,
hoe beter

- Geeft houvast: teken mee!
- Je begint met het hier en nu (> inschatten van de urgentie)
- Combineren van informatie van de persoon zelf, de omgeving, het dossier: feiten, geen interpretatie!
 - NB. In ¼ van de gevallen zijn naasten niet op de hoogte van (eerder) suïcidaal gedrag**
- Geeft richting aan de informatie: bijvoorbeeld onderliggende psychische stoornissen, somatiek, genetische afwijkingen, medicatie...
- Kijkt niet alleen naar risicofactoren maar ook naar beschermende factoren en naar krachten!
- Helpt bij het ordenen van de informatie

Tip 6. Leg uit! (Psycho-educatie)

Mensen weten vaak (zelf) niet goed dat:

- Suicidale gedachten en gevoelens in de meeste gevallen symptomatisch voor een onderliggende psychische stoornis
- Dat het oké is om suicidale gedachten te hebben
- Dat dit ook weer voorbij kan gaan
- Dat het oké is om tegelijkertijd dood te willen en te willen leven
- Dat het ontzettend belangrijk is om deze gedachten te delen (en steun te krijgen van familie, vrienden en hulpverleners)



Tip 6. Leg uit! (Psycho-educatie)



- Deel wat jij begrijpt van de achtergrond.
- Praat over de momenten waarop de gedachten aan zelfdoding het sterkste zijn
- Praat over de stappen (de druppels) die vooraf gingen aan de poging of gedachten
- Praat over wat de wanhoop doet
- Praat over de eventuele psychische stoornis
- Praat over risicofactoren
- Praat over de beschermende factoren (krachten!)
- Leg uit wat behandelmogelijkheden zijn

Tip 7. Weeg af: beveiligen of een veiligheidsplan?



Veiligheidsplan van: _____

Stap 1 Waarschuwingssignalen - Dingen waarvan ik merk dat het niet goed met mij gaat:

1. _____
2. _____
3. _____

Stap 2 Zelf doen - Dit doe ik om me minder slecht te voelen:

1. _____
2. _____
3. _____

Stap 3 Als ik niet alleen wil zijn, ga ik voor gezelschap en afleiding naar:

1. _____
2. _____
3. _____

Stap 4 Als ik met iemand over mijn problemen wil praten, zoek ik contact met:

Naam _____ Telefoon _____
Naam _____ Telefoon _____
Naam _____ Telefoon _____

Stap 5 Helpverleners of organisaties die ik om hulp kan vragen:

Naam _____ Telefoon _____ Noodnummer _____
Naam _____ Telefoon _____ Noodnummer _____
Telefoon huisartsenpost _____

Tip 7. Weeg af: beveiligen of een veiligheidsplan?

Beveiligen



- Instrumenteel
- Heteronoom (overnemen, volgens jouw regels)
- Star
- Minder veilig dan je denkt
- Moeilijk terug te draaien

Veiligheidsplanning

- Relationeel
- Autonomie bevorderend en herstel ondersteunend
- Flexibel en aanpasbaar
- Monitor
- Onderdeel van een behandelplan

Veiligheidsplan van: _____

Step 1. Heteronoom: Dingen waarvan ik denk dat het niet goed met mij gaat

1. _____
2. _____
3. _____

Step 2. Star: Dit doet ik op mijn manier als het kan

1. _____
2. _____
3. _____

Step 3. Als ik niet alleen wil zijn, ga ik over geschied op afleiding naar:

1. _____
2. _____
3. _____

Step 4. Als ik niet iemand over mijn problemen wil praten, maak ik contact met:

Naam: _____ Telefoon: _____
Naam: _____ Telefoon: _____
Naam: _____ Telefoon: _____

Step 5. Het ontwikkelen of organiseren die ik om hulp kan vragen

Naam: _____ Telefoon: _____ Hulpverlener: _____
Naam: _____ Telefoon: _____ Hulpverlener: _____
Telefoon: Hulpverlener: _____

beveiligen of veiligheidsplan

- Zijn de suïcidegedachten voldoende zelf in de hand te houden?
- Hoe veilig is het om thuis/op de groep te zijn?
- Welke middelen zijn er beschikbaar om suicide mee te plegen? Is het mogelijk en wenselijk om die te verwijderen?
- Wie en wat kan nabijheid, steun en veiligheid kunnen bieden?
- Is er gevaar voor anderen of zijn er kinderen betrokken?

Beveiligen alleen in **acute situaties**, als het niet anders kan, zoveel mogelijk **in overleg** met de suïcidale persoon én zijn omgeving, **zo kort mogelijk**, met een **duidelijk einde** en altijd met als **doel** om zo snel mogelijk over te gaan naar een **veiligheidsplan!**

Tip 8. Werk samen met de GGZ

- Het grootste deel van de mensen met suïcidaal gedrag heeft een onderliggende psychische stoornis (**77%?**)
- Behandelen van deze stoornis heeft een groot effect op het verminderen van het risico op suïcidaal gedrag
- De GGZ expert!
- Behandeling? Begeleiding? **En – en, niet of-of**



Tip 8. Werk samen met de GGZ

Behandelen én begeleiden

Denk daarbij aan

1. Beïnvloeden van **omgevingsfactoren**
2. Vergroten van **vaardigheden**
3. Beïnvloeden van **interne factoren**

Maak **ALTIJD** gebruik van iemand krachten en protectieve factoren

1. Beïnvloeden van omgevingsfactoren

- Overvraging / ondervraging
- Versterken, beïnvloeden netwerk
- Praktische omstandigheden (huisvesting, schulden)
- Passend (therapeutisch) leefklimaat
- Zorgen dat iemand naar een behandeling kan en die ook kan volhouden

2. Vergroten van de vaardigheden

- Hulp vragen
- Gedachten/gevoel/gedrag driehoek
- Gevoel leren verbeteren
- Gevoel leren verdragen
- Leren werken met het signaleringsplan

3. Beïnvloeden van interne factoren

- Behandelen van de psychische stoornis volgens reguliere richtlijnen: psychotherapie, farmacotherapie, sociotherapie, nonverbale/vak-therapie
- Versterken zelfbeeld
- Gevoel van verbondenheid
- Bouwen aan hoop (realistische plannen)

123

Tip 9. Laat niet los!

- Blijf vragen naar suïcidale gedachten, ook (en juist!) als iemand er niet meer over begint
- Blijf betrokken zolang iemand suïcidale gedachten heeft
- Blijf betrokken als iemand (tijdelijk) overgaat naar een andere plek
- Wees alert op nieuwe episodes

“Vergeet” het ook niet in uw organisatie!

Vorm een visie, maak een protocol, registreer suïcidepogingen en suïcides, maak preventief beleid!



Tip 10. Blijf leren



<https://www.113.nl/sites/uearult/files/113/2020%20middele n/LVB%2ofactsheet%2ofinal %2oversion.pdf>

<file:///D:/Suïcidaliteit%2oartikel%2o onderzoek/Veiligheidsplan%2o113% 2oZelfmoordpreventie.pdf>

<https://poli-plus.nl/wp-content/uploads/2022/02/je-emoties-de-baas-2.0-.pdf>

<https://www.trajectum.nl/vertelplaten-ter-voorkoming-van-suicide>

<https://www.kenniscentrumlvb.nl/handreiking-suicidepreventie-bij-jongeren-met-een-lvb/>

Dank voor uw aandacht!

<https://www.113.nl>

<https://www.preventiezelfdoding.be>

<https://www.zelfmoord1813.be>

<https://www.poli-plus.nl> (kennis)



j.wieland@lumc.nl

j.wieland@poli-plus.nl

