

HANDLEIDING PREVENTIE SUÏCIDE BIJ JONGEREN



Expertiseteam
Gemeente Heerlen



Inleiding

Het aantal suicides in Nederland vertoont sinds 2007 een stijgende lijn. Jaarlijks doen ongeveer 90.000 mensen een suïcidepoging. Een van de groepen waarbij het aantal suicides het sterkst toeneemt, is de groep jongeren. Met name pubers in de leeftijd van 15 tot 20 jaar vormen een belangrijke risicogroep (<https://www.nvvp.net/.../zorg-voor-jeugd-factsheet-suicidepreventie-en-jongeren-maart2015>).

Met gemiddeld 5 suicides per dag in Nederland, is de mogelijkheid groot dat één van de cliënten uit het cliëntenbestand van elke professional suïcidale gedachten heeft. Het signaleren van deze gedachten bij een cliënt is van groot belang.

Een suïcide komt meestal niet uit de lucht vallen, hoewel dat soms voor de directe omgeving niet zichtbaar is.

Er bestaan veel opvattingen over suïcide, die het denken van mensen over zelfmoord en de wijze waarop ze ermee omgaan, sterk kunnen beïnvloeden. Soms is een suïcide een impulsieve daad. Een suïcide is echter meestal een eindpunt van een vaak lang proces en elke fase in dit proces biedt mogelijkheden om het tij te keren.

Om te begrijpen hoe iemand tot zelfdoding komt, is het belangrijk inzicht te krijgen in het proces dat voorafgaat aan zelfdoding, ook wel het 'suïcidaal proces' genoemd.

- Het suïcidaal proces begint met zelfdodingsgedachten (vb. hoe zou het zijn als ik dood was).
- Daarna worden deze gedachten omgezet in een zelfdodingswens (vb. ik wil er niet meer zijn; ik wil dood).
- Nog een stap verder in dit proces is er de zelfdodingsdreiging ("ik ga zelfmoord plegen") of het zelfdodingsplan.
- De plannen en gedachten worden concreter en de kans op een zelfdoding(poging) neemt toe.

Deze eerste fasen van het suïcidaal proces duiden we aan met suïcidale ideatie: het zijn gedachten die zich in het hoofd van de suïcidale persoon afspelen; er zijn nog geen duidelijk zichtbare zelfdodingsgedragingen. Tijdens deze suïcidale ideatie zijn signalen voor de omgeving heel moeilijk waar te nemen. Pas in een volgende fase van het proces gaat de persoon over tot een zelfdodingspoging en mogelijk daarna tot zelfdoding. Dan zijn de gedragingen zichtbaar en makkelijker waar te nemen door de omgeving. Het gedrag kan echter de dood tot gevolg hebben. Daarom is het belangrijk om alert te zijn op de allereerste, vaak moeilijk waarneembare, signalen en om deze steeds ernstig te nemen. Het is van belang suïcidaal gedrag vroeg te herkennen en te weten hoe er gehandeld dient te worden om zodoende suïcide te voorkomen.

Onderhavige handleiding voor preventie van suïcide bij jongeren voorziet in een stappenplan voor het handelen in geval (vermoedens) van suïcidale gedachten en/of gedrag.

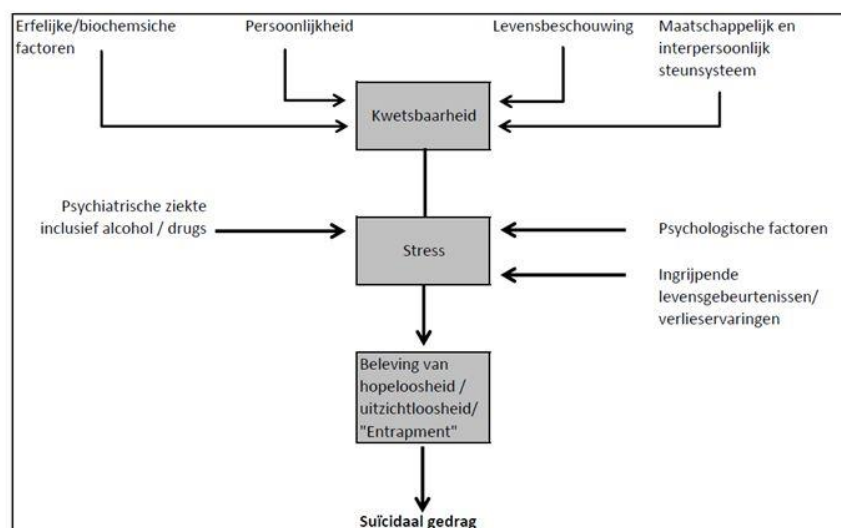
Deze handleiding geeft geen garanties op het daadwerkelijk voorkomen van incidenten, echter wordt de professionaliteit van handelen vergroot en gepositioneerd binnen de keten van samenwerkingspartners en daarbinnen gemaakte afspraken.

Over suïcide en suïcidale gedachten

Bij suïcidaliteit gaat het om **P**sychische **P**ijn, die door een persoon ervaren wordt als **O**noplosbaar, **O**ndraaglijk en **O**neindig (2xP en 3xO).

Het stress-kwetsbaarheidsmodel van Goldney gaat ervan uit dat suïcidaal gedrag ontstaat vanuit duurzame kwetsbaarheidsfactoren die de individuele kwetsbaarheid verhogen of verlagen, in combinatie met stressoren die het actuele gedrag losmaken en onderhouden.

theorie stress-kwetsbaarheid en *entrapment*



naar Goldney e.a. (2008) en
Williams e.a. (2005)

Uit onderzoek blijkt, dat 75% van de personen die overlijden aan zelfdoding, op voorhand signalen uitzenden (<https://www.domusmedica.be/documentatie/downloads/...en-andere.../file.html>). Dat betekent niet dat suïcide eenvoudig te voorzien of voorspellen is. Signalen zijn vaak onduidelijk en blijken vaak pas achteraf geïnterpreteerd te kunnen worden als signalen. Wegens het taboe op zelfdoding en uit angst dat anderen proberen te voorkomen dat iemand suïcide pleegt, ervaren suïcidale personen een drempel om over hun suïcidale gedachten te praten. Het is daarom van belang alert te zijn.

Professionals kunnen terughoudendheid ervaren om over suïcidaliteit te praten, uit angst het probleem groter te maken. **Praten over suïcidale gedachten vergroot het risico**

op suïcidaal gedrag echter niet. Het is juist één van de belangrijkste preventiemaatregelen!

Door te vragen naar gedachten en gevoelens kan de professional de ernst van het suïciderisico inschatten om zodoende de te volgen route te bepalen. Daarnaast kan de professional, door te praten over de suïcidale gedachten, het vertrouwen van de jeugdige winnen en een eventueel isolement doorbreken. De jeugdige krijgt hiermee het gevoel dat hij/zij over zijn gedachten kan en mag praten, en krijgt al pratend de kans om zijn gedachten te ordenen.

Het is van belang, dat de professional, tijdens het gesprek met de jeugdige concreet vraagt of de jeugdige aan suïcide denkt, teneinde te kunnen inschatten hoe acuut het risico is.

Een belangrijke basishouding bij een gesprek over suïcide is empathie; accepteer gevoelens, benoem en erken het lijden op een waardenvrije manier.

Elke jongere met suïcidale gedachten heeft zijn eigen motieven om suïcide te plegen, maar in algemene zin kan worden gesteld dat het doel van het doodgaan is gelegen in het bereiken van veranderingen in het bewustzijn. Niet de dood is het doel van suïcide. Doodgaan ontleent zijn betekenis vooral aan het niet meer willen of kunnen doorleven op de manier waarop het leven nu geleefd wordt. Jongeren die suïcide plegen willen dat de nare gevoelens ophouden te bestaan, ze willen het hier en nu uitschakelen.

Suïcidaal gedrag kan worden opgevat als betekenisvol gedrag. Een jeugdige die suïcidaal is, wil iets bereiken. Vaak is dat, zoals aangegeven, niet de dood zelf, maar is de dood een manier om rust te krijgen, verlost te raken van problemen. De suïcidale jeugdige wil de ondraaglijke pijn doden, maar doodt daarmee ook zichzelf. Voor de suïcidale persoon in kwestie is dit niet altijd duidelijk, omdat de wereld vernauwd is. Het is daarom van belang helderheid te krijgen omtrent de betekenis van de suïcidale gedachten van een jeugdige. Vanuit die betekenis kan worden gezocht naar alternatieven of naar hulp.

Het onderhavige protocol tracht een richtlijn te verschaffen voor de te nemen stappen in geval er sprake is van (vermoedens van) suïcidaal gedrag. Het is van belang om het protocol te hanteren als een cyclisch werkproces. Dit omdat er niets zo veranderlijk is als een mens, omdat de persoon, de situatie en het gedrag altijd aan veranderingen onderhevig zijn. Het is daarom van belang aanwezige signalen niet als statisch te bezien, maar steeds aandacht te hebben voor de situatie van het moment, om waar nodig het handelen of het inmiddels opgestelde veiligheids- of hulpverleningsplan bij te stellen.

Stappenplan:

1. Signaleren
2. Bevragen en benoemen
3. Risicotaxatie
4. Duiden
5. Verwijzen en overleggen

1. SIGNALEREN

6. Opvolgen

Signalen die (kunnen) wijzen op de aanwezigheid van suïcidale gedachten of plannen, zijn onder andere:

Zichtbare signalen:

- Spreken over suïcide
- Spreken over de zinloosheid van het leven
- Dreigen zichzelf iets aan te doen
- Schrijven over de dood (let ook op social media)
- Aangeven dat je een last bent voor anderen in je omgeving
- Hopeloosheid
- Middelenmisbruik (verhoogd gebruik van alcohol/drugs)
- Op zoek gaan naar middelen (online zoeken naar manieren)
- Wisselende stemming
- Sombere stemming
- Roekeloosheid
- Kwaadheid
- Angst
- Doelloosheid
- Slaapproblemen (meer of minder slapen dan voorheen)
- Fysieke klachten
- Weggeven van persoonlijke spullen

Non-verbale signalen:

- Vermoeid overkomen
- Naar alcohol ruiken
- De persoon kijkt je niet aan
- Hyperactief of opgefokt overkomen
- Onverzorgd uitzien
- Verdrietig kijken of huilen
- De persoon reageert nauwelijks op je
- Ongeïnteresseerd overkomen
- Afscheid nemen
- Overmatig piekeren
- Zelfbeschadigend gedrag
- Gedragsverandering
- Zich terugtrekken

Risicofactoren:

- Eerdere suïcidepogingen
- Depressie en / of een andere psychiatrische stoornis

** Zelfbeschadiging is een risicofactor, geen suïcidaal gedrag. Bij zelfbeschadiging gaat het om het tijdelijk willen verminderen van emotionele spanning. Er is vaak sprake van toekomstverwachtingen en geen suïcide ideatie. Zolang de zelfbeschadiging werkt, is er minder hulpeloosheid en hopeloosheid.*

2. BEVRAGEN EN BENOEMEN

Het is van belang het gesprek met de jeugdige apart te voeren, aangezien de problemen van de jeugdige vaak erg persoonlijk zijn en ook over zijn leefomgeving kunnen gaan.

Informatie van ouders of andere direct betrokkenen zijn eveneens van belang. Het is van belang transparant hierover te zijn naar de jeugdige en het gesprek met derden bij voorkeur met de jeugdige erbij te voeren.

Het bespreken van de situatie met ouders in aanwezigheid van de jeugdige kan de eerste stap zijn in een proces dat tot herstel kan leiden.

Mocht een jeugdige verzoeken niet met ouders te spreken, is het van belang te achterhalen welke beweegrede de jeugdige hiertoe heeft. Indien er sprake is van een onveilige situatie, of ernstige verstoring van de verhoudingen tussen de jeugdige en zijn/haar ouders, kunnen deze verstoorde verhoudingen een rol spelen bij de suïcidaliteit van de jeugdige. Er dient in zulke gevallen aandacht te zijn voor de veiligheid. Veiligheid gaat te allen tijde voor beleid. Het niet betrekken van ouders binnen het onderhavige protocol is een besluit, dat enkel weloverwogen en beargumenteerd dient te worden genomen. Dit, aangezien de rol van ouders van groot belang is in geval van suïcidaal gedrag bij een jeugdige.

Het betrekken van derden in het algemeen, is in geval van suïcidaal gedrag van groot belang. Zoals aangegeven, gaat veiligheid te allen tijde voor beleid. Dat houdt concreet in, dat er **altijd gecommuniceerd** dient te worden met belangrijke anderen, zoals de school, leeftijdsgenoten, de huisarts etc, óók als de jeugdige hiertoe geen toestemming geeft. Keuzes die hierin worden gemaakt, dienen steeds te worden beargumenteerd na multidisciplinaire besluitvorming.

Doelen van het gesprek met de jeugdige en diens omgeving zijn onder andere; vertrouwen winnen, isolement door breken, helder krijgen van gedachten en gevoelens, ordenen van gedachten bij de jeugdige, erkennen van de jeugdige, luisteren op een waardenvrije manier, en het inschatten van de ernst van de situatie.

3. RISICOTAXATIE

Het suïciderisico kan worden ingeschat door gebruikmaking van de VOZZ-SCREEN. De VOZZ is een cultuursensitief signaleringsinstrument voor suïcidaliteit bij jeugdigen. De VOZZ bestaat uit zelfrapportagevragen naar gedachten en gevoelens die het risico op suïcidaal gedrag en feitelijke zelfbeschadiging of suïcidepogingen vergroten.

Het instrument bestaat uit twee delen; eerst wordt middels de VOZZ-SCREEN, bestaande uit 10 items, nagegaan of er kan worden gesproken van een mogelijk verhoogd risico op suïcidaliteit.

Inzet van de VOZZ-SCREEN vindt plaats **na overleg met de gedragswetenschapper**.

Als de score op de VOZZ-SCREEN of de specifieke situatie van de jeugdige daar volgens de gedragswetenschapper aanleiding toe geeft, wordt ook het tweede deel van het instrument afgenomen, bestaande uit 29 items.

Afname van de gehele VOZZ geeft zowel een indicatie van de ernst van de suicidaliteit, alsook van de aanwezigheid van depressieve emoties en cognities, de mate van ervaren sociale steun, impulsiviteit, hopeloosheid en cultuurspecifieke problematiek.

4. DUIDEN

De score op de VOZZ wordt besproken met de gedragswetenschapper.

- A. Indien de score lager is dan de voor de VOZZ geldende afkappunten, zal moeten worden nagegaan welke vorm van ondersteuning of hulp kan worden geboden aan de jeugdige en zijn gezin, gericht op aanwezige problematiek.
- B. Bij een score van 23 of hoger op de VOZZ-SCREEN en een score van 86 of hoger op de totale VOZZ, óf een score van 23 of hoger op de VOZZ-SCREEN, maar lager dan 86 op de totale VOZZ, dient vervolgonderzoek plaats te vinden.

5. VERWIJZEN EN OVERLEGGEN

- A. Er dient een brede analyse van de gezinssituatie en bijhorende indicatiestelling plaats te vinden. De regie dient te worden belegd bij een professional van de gemeente of hulpverlenende organisatie met ervaring op het gebied van multi-problematiek en veiligheidsrisico's. Het uitblijven van een hoge score op de VOZZ wil niet per definitie wijzen op afwezigheid van risico op suicidaliteit. Er kunnen snelle wijzigingen ontstaan in de emoties en cognities van de jeugdige. Daarom zal er een **veiligheidsplan** moeten worden opgesteld. Vraag wat de jeugdige nodig heeft en betrek naasten bij de zorg om de jeugdige, zodat er een netwerk rondom de jeugdige ontstaat. Jeugdigen met suïcidale gedachten hebben behoefte aan communicatie en willen niet alleen zijn. Het netwerk kan hierin een

belangrijke rol spelen door beschikbaar te zijn en de jeugdige op zijn/haar gemak te stellen, maar ook een signalerende rol innemen. Het is hierbij van groot belang een rol toe te kennen aan vrienden en klasgenoten van de jeugdige. Zij kunnen informatie verschaffen over uitingen op bijvoorbeeld de social media en daarmee een signalerende rol vervullen. Daarnaast kunnen zij een belangrijke steunbron zijn voor de jeugdige.

Behalve het betrekken van het netwerk is het van belang dat de omgeving van de jeugdige suïcide-veilig te zijn (bv geen toegang hebben tot middelen).

In het veiligheidsplan dient te worden opgenomen wat de jeugdige zelf kan doen om een moeilijke situatie te overbruggen, wat de jeugdige samen met een ander kan ondernemen, en wat een ander hierin kan doen. Er dient ook te worden omschreven wat in de beleving van de jeugdige het beste níet kan worden gedaan als er sprake is van een moeilijke situatie. De professional dient erop toe te zien, dat het veiligheidsplan voorziet in een oplossing die 24/7 voorhanden is. Tevens dient de professional erop toe te zien dat samenwerkingsafspraken concreet zijn omschreven en gecommuniceerd naar betrokkenen (crisisdienst GGZ, school, hulpverlening, etc) zodat er wordt voorzien in een integrale en sluitende aanpak.

- B. Er dient **per direct** een inschatting te worden gemaakt door een bevoegd

6. OPVOLGEN

professional (arts of psychiater). Ingeval de bevoegd professional inschat dat er sprake is van suïcidaliteit, dient er per direct gespecialiseerde hulp vanuit de GGZ te worden geïndiceerd. Het is van belang erop toe te zien dat de jeugdige niet alleen gelaten mag worden. Vervolgens dient de werkwijze te worden gevolgd zoals weergegeven bij A.

De professional die de regie heeft, draagt er actief zorg voor dat de gemaakte afspraken, zoals opgenomen in het veiligheidsplan, worden nagekomen. Afhankelijk van de ernst van de situatie wordt de frequentie van contact met betrokkenen vastgesteld. Dit vindt plaats in overleg met de Gedragswetenschapper. Rekening dient te worden gehouden met het eerder weergegeven feit, dat de situatie van de jeugdige snel aan verandering onderhevig kan zijn. Het is daarom van belang een beroep te doen op alle betrokkenen, te handelen en communiceren wanneer er veranderingen aan de orde zijn. Een verandering in de situatie brengt met zich mee, dat het opgestelde veiligheidsplan opnieuw dient te worden beoordeeld en waar nodig aangepast.

Tips

113.nl

De website 113.nl biedt veel informatie en mogelijkheden voor zowel de jeugdige, zijn netwerk als de professional. Deze site biedt daarnaast de mogelijkheid te bellen of chatten.



BackUp

BackUp is een mobiele applicatie die houvast kan geven bij zelfmoordgedachten. De app bevat verschillende tools die kunnen helpen een crisis te overbruggen of een volgende crisis te voorkomen. De app is interactief, dus je kunt er ook mee aan de slag als je BackUp wilt zijn voor iemand anders.



BackUps

Verzamel belangrijke contactpersonen onder BackUps: een vriend, familielid of hulpverlener. Met wie kun je contact opnemen op het moment dat het niet gaat? Je kunt ook een nood-sms opstellen om direct te versturen naar een BackUp (zodat je die niet meer hoeft te schrijven op een moeilijk moment).



BackUp Kaarten

Maak BackUp Kaarten van activiteiten die je kunt ondernemen om rustiger te worden op moeilijke momenten. Verzamel ideeën en activiteiten die je afleiding geven en je helpen weer controle te krijgen over je gedachten.



BackUp Box

Vul je BackUp Box met foto's, muziek, quotes en afspraken in de toekomst om naar uit te kijken. Zo heb je een overzicht van dingen waar je blij van wordt. Wat geeft jou een positief gevoel?



Veiligheidsplan

Jouw veiligheidsplan helpt je om in 6 stappen een crisis te overbruggen. Vul hem in op momenten dat het beter met je gaat, zodat je bij een crisis weet wat te doen. Vind je het moeilijk om deze stappen in te vullen? Doe het dan samen met één van je BackUps.



BackUp zijn

Help iemand anders er bovenop te komen door iemands BackUp te zijn.

LET OP! Deze app is geen vervanging van professionele hulpverlening!