

## Suïcidaliteit bij ouderen

Ontmoetingsdag ELZ Druivenstreek  
21 maart 2023

Veerle Van Vlierberghe  
Doelgroepverantwoordelijke ouderen

1



@Marc Flament

Suïcidaliteit bij ouderen

### Overzicht workshop

- Prevalentie
- Het suïcidale proces bij ouderen
- Ouderdom en ageïsme
- De uitdagingen van het ouder worden
- Depressie
- Levensmoeheid
- Inbreng van de groep: vragen, casussen, ...

*Alle foto's met dank aan de databank van de Vlaamse Ouderenraad*

2

2

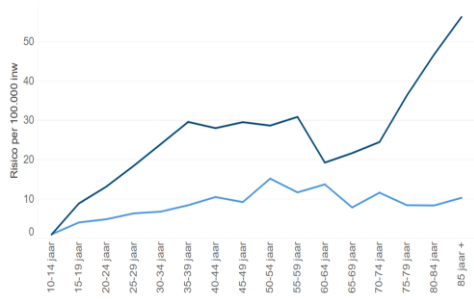
## Suïcidaliteit bij ouderen

Prevalentie

Suïciderisico per leeftijdsgroep (5 jaar) - 2020

bij mannen en vrouwen

Selectie: Suïcide



- Mannen vanaf 75 hebben hoogste risico om te overlijden door zelfmoord
- Aantal zelfmoordpogingen ligt opmerkelijk lager dan bij andere leeftijdsgroepen.
  - Hoger risico op fatale afloop
- Meerderheid (70%) vindt thuis plaats
- Silent suicides: onderrapportering?



@Tom Kerwyn

3

## Suïcidaliteit bij ouderen

Suïcidaliteit in Belgische bevolking (2004-2018, Nationale Gezondheidsenquête)

## Hoeveel ouderen zijn dit?

Als we er de bevolkingscijfers naast leggen, gaat het om: ~58.000 ouderen met ideatie en

~4.000 ouderen die een poging ondernemen

**in het laatste jaar**

|                              | 65-74    | 75+       | Algemene bevolking |
|------------------------------|----------|-----------|--------------------|
| Ooit suicide-ideatie         | 7-10%    | 5-8%      | 12-14%             |
| Laatste jaar suicide-ideatie | 2-3%     | 2-3%      | ~4%                |
| Ooit suicidepoging           | 2-4%     | ~2%       | 4-5%               |
| Laatste jaar suicidepoging   | 0,2% (*) | ~0,1% (*) | ~0,3%              |

(\*) ¼ pogingen bij ouderen is lethaal (vlg 1/200 bij jongeren) (Hawton et al., 2008)

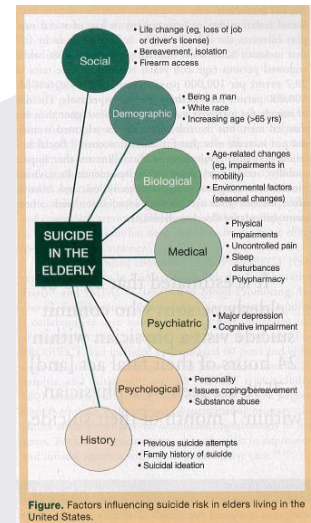
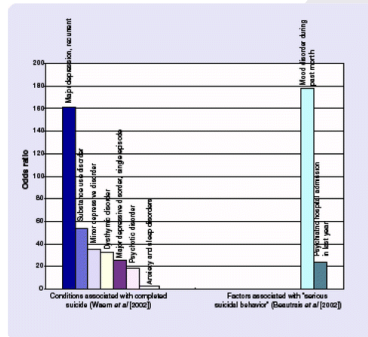
4

## Suïcidaliteit bij ouderen

Het suïcidale proces

## Welke factoren dragen bij aan suïcidaliteit? (Bruffaerts, 2022)

- Psychische stoornissen
- Risicofactoren op persoonlijk vlak én invloed omgeving
- Diversiteit van factoren
- Ambivalentie
- Doelloosheid



5

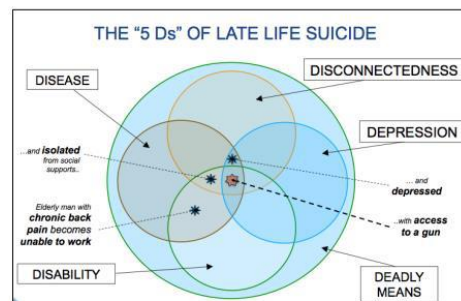
## Suïcidaliteit bij ouderen

Het suïcidale proces

## De 5 D's

- Somatische aandoeningen
- Geen verbondenheid
- Depressie
- Beschikbaarheid van middel
- Beperkingen in functioneren

Conwell, 2013; Bonnewyn et al., 2014



Source: Adapted from Conwell, Y. (2013). Suicide and Suicide Prevention in Later Life. *Focus* 11(1), 39-47. Reprinted with permission from FOCUS, (Copyright ©2013). American Psychiatric Association. All Rights Reserved.

6

Suïcidaliteit bij ouderen

## Het suïcidale proces



### Pikken we deze ouderen op?

- Ouderen komen veel minder vaak in contact met geestelijke gezondheidszorg en zetten ook minder de stap naar een psycholoog of psychiater
- We zien wel een aanwezigheid van ouderen op de spoedgevallendienst met suïcidedreiging of na een poging
- We willen niet wachten tot de oudere in spoedgevallen opgenomen wordt: meer bekendmaking bij de bevolking & inzetten op vroegdetectie en vroegbehandeling in eerste lijn!

(Bruffaerts, 2022)

@Alex Deyaert



7

Suïcidaliteit bij ouderen

## Oud worden en zijn

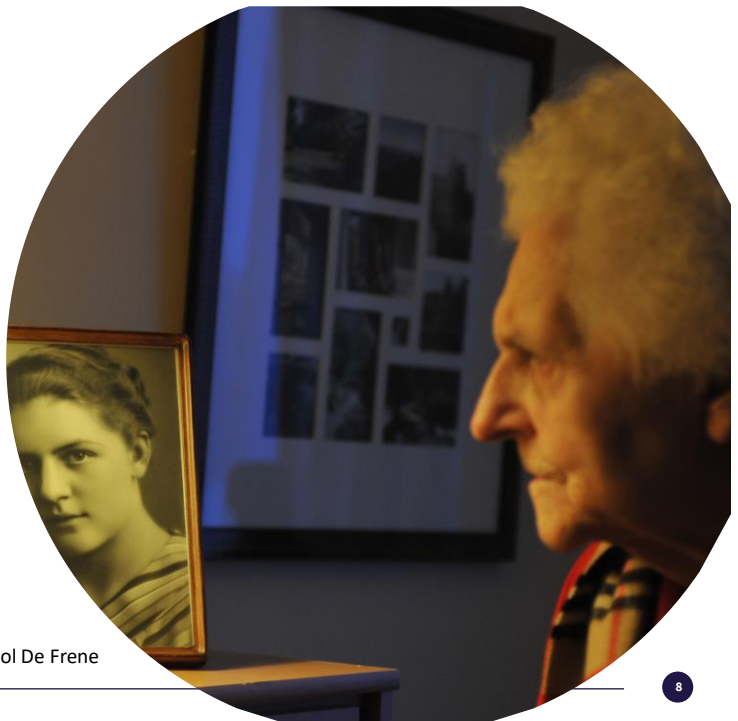
Hoe voel je je bij je leeftijd?

Wat is je eigen gevoel rond ouder worden en aftakelen?

Wat zijn je eigen overtuigingen rond ouder worden?

Wat is je idee over suïcidaliteit?

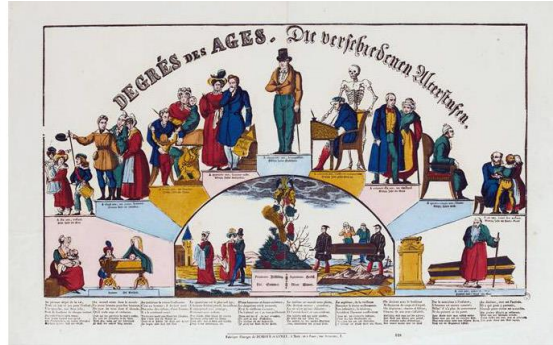
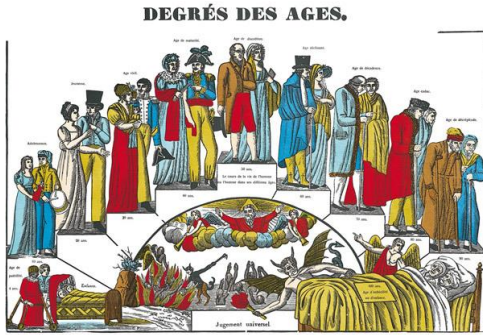
@Pol De Frene



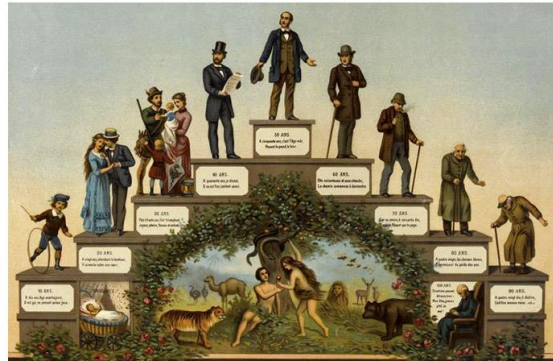
8

8





ZORG



9

9

Suïcidaliteit bij ouderen

## Ageïsme

= op een stereotype en negatieve manier naar ouderen kijken

= discriminatie op basis van leeftijd

- Ouderen kunnen dit zelf ook hebben!
- Leeft in de samenleving, maar ook bij hulpverleners
  - Communicatie
  - Focus op achteruitgang
  - Gebrek aan activering

<https://sociaal.net/achtergrond/ageism-zorgverleners-kijken-steeds-negatiever-naar-ouderen/>

CENTRUM  
GEESTELIJKE  
GEZONDHEIDSZORG  
PASSANT



@Shana De Neve

10

10

Suïcidaliteit bij ouderen

## Ageisme

CENTRUM  
GEESTELIJKE  
GEZONDHEIDSZORG  
PASSANT

Wat kunnen we hiertegen doen?

- Bewust zijn van eigen ageisme
- Ingaan tegen ageisme in organisatie en/of samenleving
- Ouderen maken zelf ook meer een vuist
  - <https://www.victoriadeluxe.be/rebels/>



@Dirk Tonnard

11

11

Suïcidaliteit bij ouderen

## Ontwikkelingsstadia

CENTRUM  
GEESTELIJKE  
GEZONDHEIDSZORG  
PASSANT



@Jan Vanhulle

| Leeftijd                  | Ontwikkelingsstadium              |
|---------------------------|-----------------------------------|
| Zuigeling                 | Basisvertrouwen vs. Wantrouwen    |
| 1-3 jaar                  | Autonomie vs. Schaamte/twijfel    |
| 4-5 jaar                  | Initiatief vs. Schuld             |
| 6-11 jaar                 | Competentie vs. Inferioriteit     |
| Puberteit en adolescentie | Identiteit vs. Rolonduidelijkheid |
| Jonge volwassenheid       | Intimiteit vs. Isolatie           |
| Middelbare volwassenheid  | Generativiteit vs. Stagnatie      |
| Late volwassenheid        | Ego integriteit vs. Vertwijfeling |

12

12

Suïcidaliteit bij ouderen

## Ontwikkelingstaken op oudere leeftijd

CENTRUM  
GEESTELIJKE  
GEZONDHEIDSZORG  
PASSANT

- Omgaan met fysieke veranderingen
- Omgaan met eigen eindigheid
- Integratie van het eigen leven
- Omgaan met verlies en rouw
- Autonomie behouden
- Sociale verbondenheid behouden



@Mariella Claes

13

13

Suïcidaliteit bij ouderen

## Depressie

CENTRUM  
GEESTELIJKE  
GEZONDHEIDSZORG  
PASSANT

- Majeure depressie is even prevalent als in andere leeftijdsgroepen (1 à 4%)
  - Maar! Bij chronische aandoeningen tot 25%
  - In WZC van 25% tot 50%
- Diagnose stellen kan moeilijker zijn
  - Andere symptomen
  - Ook hier ageisme
- Wél net zo behandelbaar
  - Antidepressiva
  - Therapie
  - ECT bij therapieresistentie

Cédric van Moorsel, ouderenpsychiater (Senior, 2022)

@Marc Van Deun



14

## Depressie

### Presentatie van symptomen (Van Moorsel, 2022)

| DSM criteria                                               | Signalen van mogelijke depressie bij ouderen  |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Depressieve stemming                                       | Angst en agitatie, storend/aanklampend gedrag |
| Sterk verminderde interesse/plezier                        | Gedragsstoornissen en agressiviteit           |
| Duidelijk gewichtsverlies of gewichtstoename               | Verandering eetpatroon en gewichtsverlies     |
| Slapeloosheid of overmatig slapen                          | Veranderingen in slaappatroon                 |
| Psychomotore agitatie of remming                           | Psychomotore vertraging tot mutisme/katatonie |
| Moeheid/energieverlies                                     | Somatische pijn                               |
| Gevoelens van waardeloosheid/schuldgevoelens               | Hypochondrie                                  |
| Verminderd denk- en concentratievermogen, besluiteloosheid | Cognitieve tekorten: pseudodementie           |
| Terugkerende gedachten aan dood, suïcideplan               | Zelden openlijk spreken over suïcide          |

15

15

## Wat met levensmoeheid?

### Welke verschillen?

Uit 'levensmoeheid bij ouderen', presentatie Charlotte Brys, 2022

|                                                                                               | Voltooid leven | Klaar zijn met leven | Lijden aan het leven | Levensmoe |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----------------------|-----------|
| De dood verkiezen boven het leven                                                             |                | X                    | X                    | X         |
| Tevreden met het geleide leven                                                                | X              |                      |                      |           |
| Niet noodzakelijke een levensbedreigende ziekte aanwezig                                      | X              | X                    | X                    | X         |
| Psychisch lijden aanwezig                                                                     |                |                      | X                    | X         |
| Vrees voor eventuele toekomstige aftakeling                                                   | X              |                      | X                    |           |
| Het is genoeg: de waarde van het leven is drastisch afgenomen                                 | X              | X                    |                      |           |
| Het is teveel: slechte levenskwaliteit door aanwezige ouderdomskwalen/aftakeling in het heden |                |                      |                      | X         |

16

16



Suïcidaliteit bij ouderen

## Signalen van levensmoeheid



### Actief

- De dokter om een spuitje vragen
- Vragen waarom bepaalde onderzoeken nog moeten gedaan worden of waarom bepaalde medicatie nog genomen moet worden
- Binnen een gesprek over vroegtijdige zorgplanning aangeven
- Aangeven vanavond rustig te willen sterven in de slaap
- Aangeven dat men dood wil
- Kenbaar maken dat men er eigenlijk niet meer wil zijn
- Aangeven dat het leven niet meer verder hoeft

Charlotte Brys, chartoloog

17

17

Suïcidaliteit bij ouderen

## Signalen van levensmoeheid



### Passief

- Maaltijden overslaan
- Lichamelijke klachten uiten
- Er gelaten/niet vrolijk uitzien
- Zich meer terugtrekken
- Meer in bed blijven liggen
- Vermoeidheid
- Afstand/vervreemding ten aanzien van de omgeving

Charlotte Brys, chartoloog

18

18

## Aanpak

### Handvaten (Brys, 2022)

#### 1. Inzetten op preventie

2. Herken en bespreek signalen
3. Inzetten op psychodiagnostiek
4. Netwerk uitbouwen
5. Behandeling/begeleiding
6. Ondersteuning omgeving
7. Aandacht voor zelfzorg

- ✓ Preventief inzetten op levensmoeheid
- ✓ Aandacht voor zingeving en doel in het leven
- ✓ Aandacht voor uniekheid van persoon
- ✓ Inzetten op menswaardig omgaan met ouderen
- ✓ Menselijk en kleinschalig wonen stimuleren
- X Valkuil: levensmoeheid is een maatschappelijk probleem

19

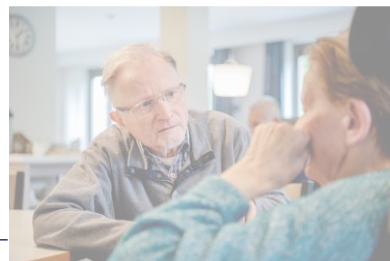
19

## Aanpak

### Handvaten (Brys, 2022)

1. Inzetten op preventie
- 2. Herken en bespreek signalen**
3. Inzetten op psychodiagnostiek
4. Netwerk uitbouwen
5. Behandeling/begeleiding
6. Ondersteuning omgeving
7. Aandacht voor zelfzorg

- ✓ Aandacht voor signalen door hulpverlening
- ✓ Signalen onderzoeken en bespreken
- ✓ (Meer) actief luisteren
- ✓ Er zijn geen taboes
- X Valkuil: niet in gesprek durven gaan over moeilijke thema's als levensmoeheid of de dood



@Sien Verstraeten

20

20

Levensmoeheid bij ouderen

## Aanpak



### Handvaten (Brys, 2022)

1. Inzetten op preventie
2. Herken en bespreek signalen
- 3. Inzetten op psychodiagnostiek**
4. Netwerk uitbouwen
5. Behandeling/begeleiding
6. Ondersteuning omgeving
7. Aandacht voor zelfzorg

- ✓ Aandacht voor grondige diagnostiek
- ✓ Lijst het aantal verlieservaringen van een persoon op
- ✓ Bij levensmoeheid zit je vaak in een niet terminale setting
- ✗ Valkuil: er is weinig vakkennis rond levensmoeheid
- ✗ Valkuil: ondraaglijk lijden is subjectief

21

21

Levensmoeheid bij ouderen

## Aanpak



### Handvaten (Brys, 2022)

1. Inzetten op preventie
2. Herken en bespreek signalen
3. Inzetten op psychodiagnostiek
- 4. Netwerk uitbouwen**
5. Behandeling/begeleiding
6. Ondersteuning omgeving
7. Aandacht voor zelfzorg

- ✓ Bouw en betrek het (in)formeel netwerk
- ✓ Huisarts is een belangrijke partner
- ✓ Zoek met meerdere collega's naar mogelijke 'oplossingen'
- ✓ Omgeving dient geen behandelaar te spelen maar kan, als ze het aankunnen, een rol spelen
- ✗ Valkuil: niet alle huisartsen zijn of kunnen even betrokken zijn

22

22

## Aanpak

### Handvaten (Brys, 2022)

1. Inzetten op preventie
2. Herken en bespreek signalen
3. Inzetten op psychodiagnostiek
4. Netwerk uitbouwen
- 5. Behandeling/begeleiding**
6. Ondersteuning omgeving
7. Aandacht voor zelfzorg

- ✓ Behandel onderliggende factoren
- ✓ Heb aandacht voor zingeving en doelen in het leven
- ✓ Heb aandacht voor uniekheid van persoon
- ✓ Biedt (psychische) hulp/ondersteuning aan
- ✓ Bemiddeling tussen ouder/kind kan soms helend zijn

#### Valkuilen:

- ✗ Familie doet soms te hard hun best om 'op te lossen'
- ✗ Psychologische hulp is niet altijd (snel) voorhanden
- ✗ (Psychische) hulp invoeren is voor sommigen een grote drempel
- ✗ Mensen willen/kunnen bepaalde hulp niet betalen
- ✗ Existentiële thema's kan je niet oplossen

23

23

## Aanpak

### Handvaten (Brys, 2022)

1. Inzetten op preventie
2. Herken en bespreek signalen
3. Inzetten op psychodiagnostiek
4. Netwerk uitbouwen
- 5. Behandeling/begeleiding**
6. Ondersteuning omgeving
7. Aandacht voor zelfzorg

#### Psychische hulp: mogelijke insteken

- ✓ Inzetten op preventie: copingmechanismen, veerkracht, draagkracht, emotionele beleving, psychosociale vaardigheden
- ✓ Zelfmotivatie
- ✓ Fundamenteel zelfvertrouwen
- ✓ Invullen van behoeftes (cfr. Maslow)
- ✓ Systeemtherapie
- ✓ Rouwtherapie: emotie- en herstelgericht
- ✓ Existentiële therapie
- ✓ ACT
- ✓ Cognitieve gedragstherapie
- ✓ Narratieve therapie: de kracht van het levensverhaal
- ✓ Traumatherapie
- ✓ ...

24

24

Levensmoeheid bij ouderen

## Aanpak



### Handvaten (Brys, 2022)

1. Inzetten op preventie
2. Herken en bespreek signalen
3. Inzetten op psychodiagnostiek
4. Netwerk uitbouwen
5. Behandeling/begeleiding
- 6. Ondersteuning omgeving**
7. Aandacht voor zelfzorg

- ✓ Aandacht voor netwerk rondom persoon
- ✓ Psycho-educatie aan omgeving

#### Valkuilen:

- ✗ Onvoldoende opleiding rond psychosociale thema's voor zorgmedewerkers
- ✗ Onvoldoende handvaten om met mensen met psychiatrische problematiek om te gaan
- ✗ (Voor)oordelen rond betrokkenheid van omgeving

25

25

Levensmoeheid bij ouderen

## Aanpak



### Handvaten (Brys, 2022)

1. Inzetten op preventie
2. Herken en bespreek signalen
3. Inzetten op psychodiagnostiek
4. Netwerk uitbouwen
5. Behandeling/begeleiding
6. Ondersteuning omgeving
- 7. Aandacht voor zelfzorg**

- ✓ Existentiële thema's kan je niet oplossen

#### Valkuilen:

- ✗ De psycholoog dient op te lossen wat er met de persoon scheelt
- ✗ Je als hulpverlener laten leiden door identificatie

[www.dezorgsamen.be](http://www.dezorgsamen.be)

26

26



## Eigen casussen

Wat herkennen jullie in de praktijk?

Hoe ga je om met signalen van depressie, suïcidaliteit, levensmoeheid?

Wat vind je moeilijk in het omgaan met ouderen met psychische problemen?



@Lien Arits

27

27

**Bedankt voor uw  
aandacht!**

**Vragen?**

28