

Vorming Suïcidepreventie bij Ouderen - 14/12/2023

Iris Claeys

Psychologe OZ Sint – Annendael vzw

Katrien Vanderbist

Psychologe OZ Zorggroep Alexianen Tienen



SINT-ANNENDAEL

G R A U W Z U S T E R S



Alexianen

ZORGGROEP TIENEN

Nadenkertjes

Rationele suïcide/ Balanssuïcide

- Linus van Laere: “in de ‘mainstream’ ethiek wordt zelfdoding bij ouderen doorgaans benaderd als een uiting van individuele vrijheid en als een rationele keuze. Legitimeert deze benadering een vorm van ‘ageism’? Maskeert deze benadering het onvermogen in het omgaan met vragen (cf zingeving) waar geen onmiddellijk antwoord voor bestaat?”
- www.zelfmoord1813.be: “Ouderen zouden een balans opmaken van hun leven en vanuit deze rationele overweging beslissen om uit het leven te stappen. Dit gaat echter voorbij aan het feit dat deze mensen wel degelijk lijden en dat die “keuze” vaak gedreven wordt door hopeloosheid. Het is dan ook belangrijk dat er benadrukt wordt dat ook bij ouderen zelfmoord kan voorkomen worden.”



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Definities

- **Suicide** = Zelfmoord = zelfdoding
 - Daad met dodelijke afloop
 - Gesteld door de betrokken persoon zelf
 - Met de wetenschap of verwachting van dodelijke afloop
- **Suïcidepoging** = Zelfmoordpoging
 - Niet-habitueel gedrag zonder dodelijke afloop
 - Opzettelijk en weloverwogen
 - Doel = gewenste verandering bewerkstelligen
- **Suïcidale ideatie** = Zelfmoordgedachten
 - Het actief denken aan of overwegen van suicide of suicidepoging als gedrag om ervaren problemen te verminderen of op te lossen
- **Automutilatie** = Zelfverminking
 - Intentie
 - Habitueel karakter
 - Risicofactor voor SG



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Verskil in suïcidaliteit

- **Acute suïcidaliteit**

In geval van crisis/acuutheid dient er binnen 24 U. actie te worden ondernomen. Dit is onder andere van toepassing bij personen die concrete en duidelijk zelfmoordplannen hebben. (hoe/wanneer). Het ontbreken van een vangnet en ander signalen (onder invloed/verwardheid/...) dienen ernstig genomen te worden.

Onderneem actie of verwijz snel gericht door(huisarts,...)

- **Chronische suïcidaliteit**

Suïcidaliteit kan hier bijvoorbeeld gezien worden als een vorm van coping, een omgaan met niet te verdragen wanhoop, een communiceren van ontredding of een troostend flirten met de dood. Chronische suïcidaliteit vergt een andere aanpak en houding (geduldig en reflectief aanwezig blijven) (Van Luyn, 2010)



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Stelling 1

In België zijn er elke dag 5 à 6 zelfdodingen

Waar

Niet Waar



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



Sint-Annendael
GRAUWZUSTERS

Stelling 2

Er zijn bijna evenveel mannen als vrouwen die
overlijden
t.g.v. zelfdoding

Waar

Niet Waar



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Stelling 3

Bejaarden overlijden vaker door suïcide dan jongeren

Waar

Niet Waar



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



Sint-Annendael
GRAUWZUSTERS

Stelling 4

Meestal is er één duidelijk aanwijsbare oorzaak voor een suïcide

Waar

Niet Waar



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



Sint-Annendael
GRAUWZUSTERS

Stelling 5

Als je met iemand over suïcide praat, kan dat gevaarlijk zijn, want je kan hem/haar op het idee brengen

Waar

Niet Waar



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



Sint-Annendael
GRAUWZUSTERS

Stelling 6

Mensen die over zelfdoding praten, doen het niet.

Waar

Niet Waar



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Stelling 7

Hoe meer iemands suïcidegedachten uitgewerkt zijn tot een plan, hoe groter de kans dat hij/zij een poging zal doen

Waar

Niet Waar



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Stelling 8

Als je ervoor zorgt dat iemand die suïcidaal is niet aan het door hem/haar gekozen middel kan, zal hij/zij niet onmiddellijk een ander middel gebruiken

Waar

Niet Waar



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Stelling 9

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

Waar

Niet Waar



Alexianen

ZORGGROEP TIENEN



Sint-Annendael

GRAUWZUSTERS

Stelling 10

Mensen met een lager opleidingsniveau hebben vaker zelfmoordgedachten

Waar

Niet Waar



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



Sint-Annendael
GRAUWZUSTERS

Stelling 11

Alleenstaanden, personen die gescheiden zijn
ondernemen meer suïcidepogingen dan gehuwden
of samenwonenden

Waar

Niet Waar



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Stelling 12

Er is vaak middelenmisbruik in het spel

Waar

Niet Waar



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



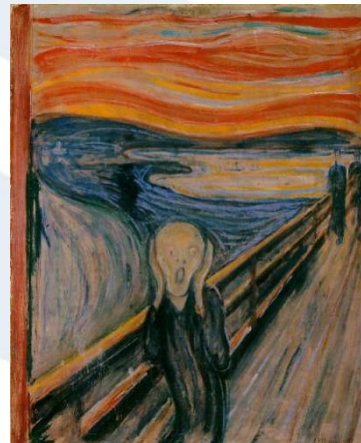
Sint-Annendael
GRAUWZUSTERS

Stelling 13

De huidige theorie beschrijft een
suïcidepoging als een 'hulpkreet'
(cry for help)

Waar

Niet Waar



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



Sint-Annendael
GRAUWZUSTERS

Uitgangspunten

- Suïcide kan voorkomen worden
- Suïcidaliteit krijgt voorrang
- Suïcidaal gedrag is een op zichzelf staande problematiek
- Suïcidepreventie is een taak voor iedere hulpverlener
- Suïcidepreventie speelt zich af op verschillende niveaus



Alexianen

ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL

GRAUWZUSTERS

Cijfers (WHO: 2018)

- Wereld:

- Elke 40 seconde een suïcide
- Elke 3 seconde een suïcidepoging

- België:

- Elke dag 5 à 6 zelfdodingen
- Elke 4 uur een zelfdoding
- Elke 50 minuten een poging (Vlaanderen)



Alexianen

ZORGGROEP TIENEN

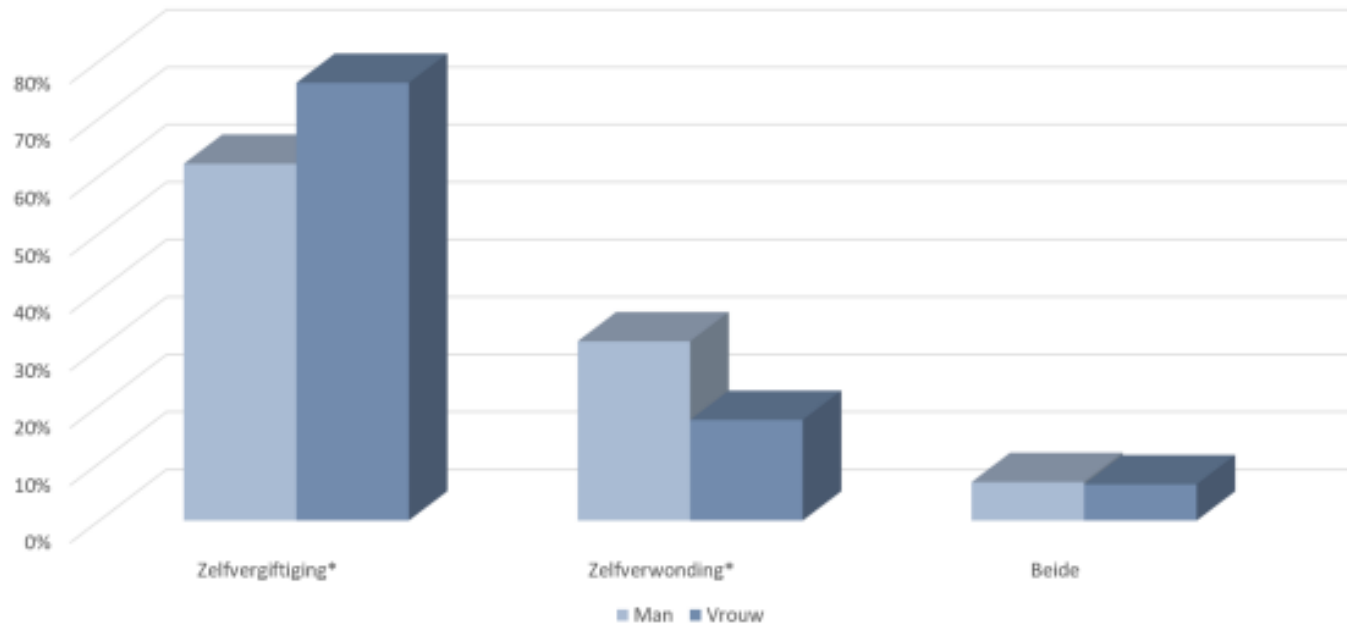


Sint-Annendael

GRAUWZUSTERS

Cijfers

Fig. 14: Methode van suïcidepoging, Vlaanderen, volgens geslacht, 2020



*Significant geslachtsverschil ($p < .001$)

Cijfers eenheid voor zelfmoordonderzoek



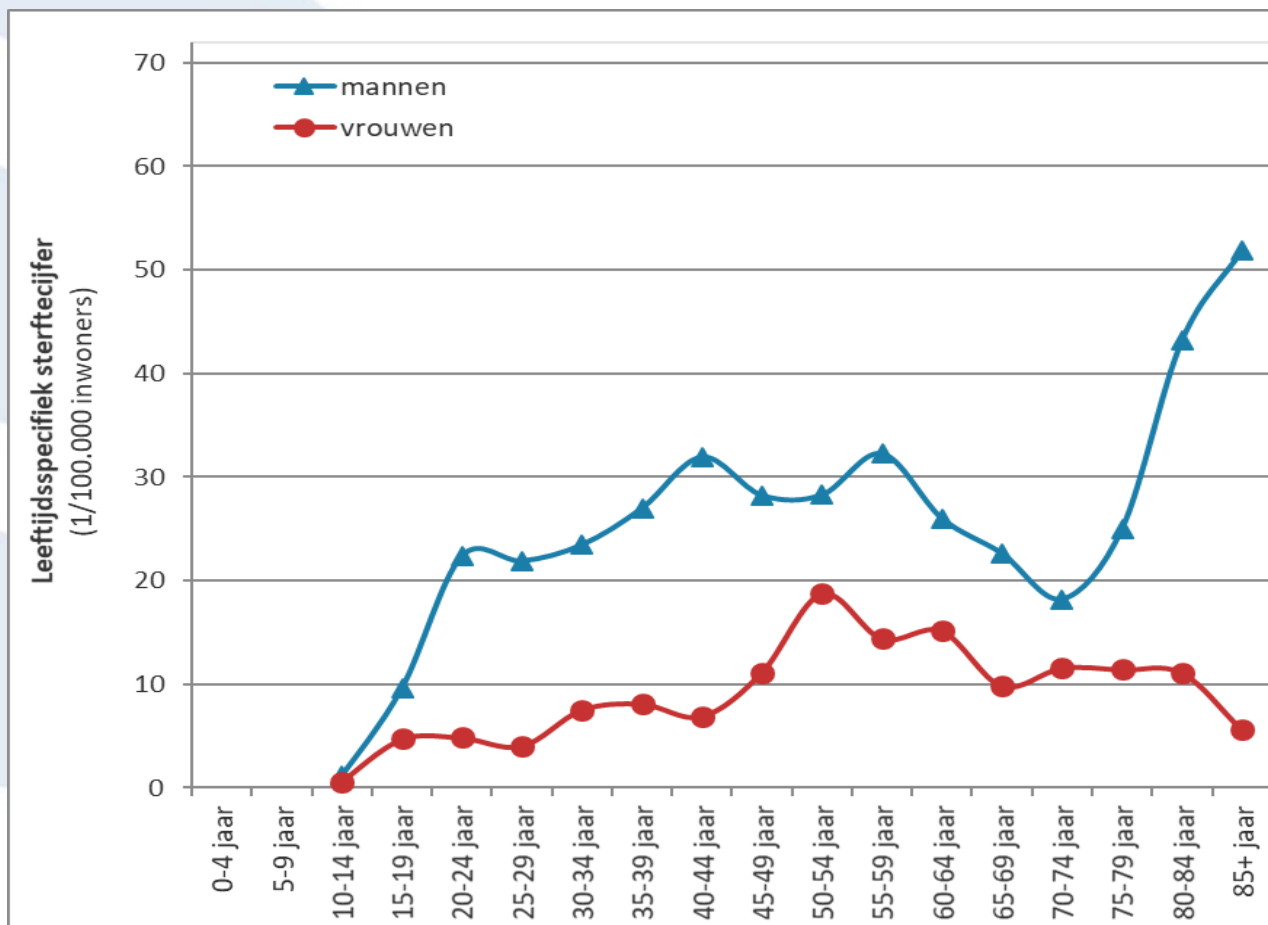
Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



Sint-Annendael
GRAUWZUSTERS

Cijfers (bron: agentschap Zorg en Gezondheid)

Leeftijdverdeling Sùicide volgens leeftijd en geslacht
(Vlaams Gewest, 2017)



Alexianen

ZORGGROEP TIENEN



Sint-Annendael

GRAUWZUSTERS

Cijfers

- België bevindt zich in het gezelschap van Europese lidstaten die kampen met hogere suïcidecijfers: het **Belgisch suïcidecijfer** ligt **1.5 keer hoger** dan het gemiddelde binnen de Europese Unie. Het suïcidecijfer voor Vlaanderen ligt 1.4 keer hoger dan het Europese gemiddelde.

Maar! Vlaams Actieplan suïcidepreventie III (2022-2030) beoogt een steeds verdere afname van de suïcide pogingen en daden

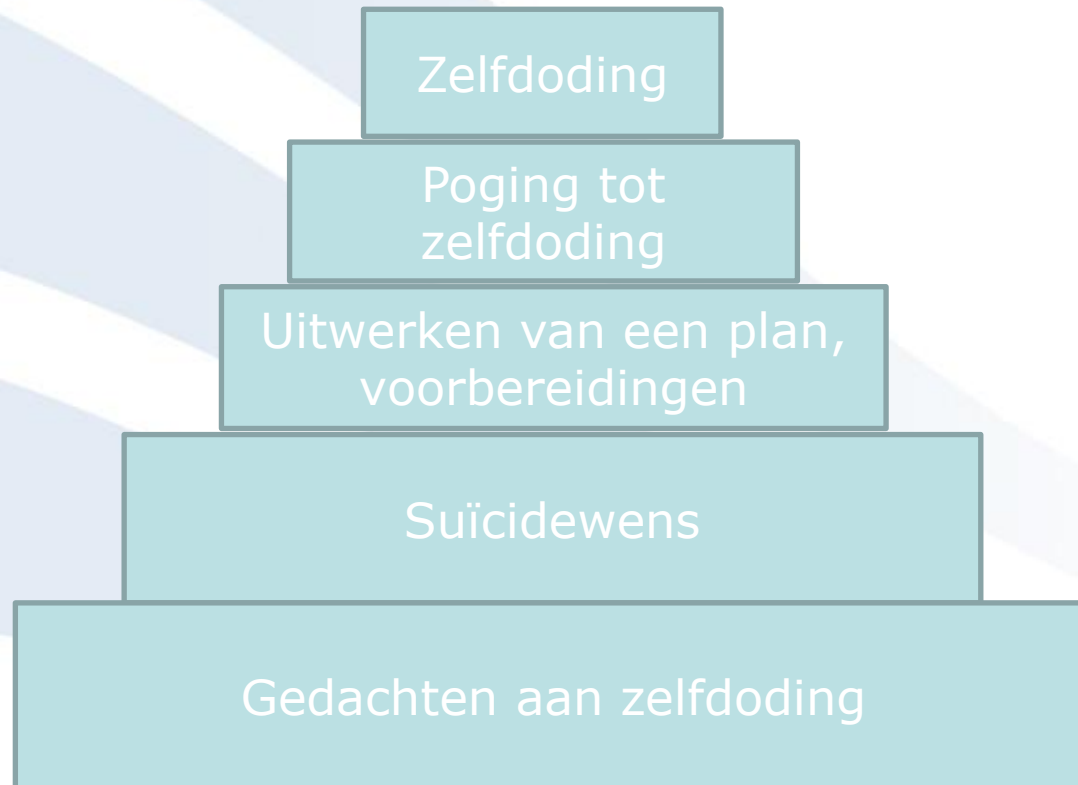


Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Het suïcidaal proces



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



Sint-Annendael
GRAUWZUSTERS

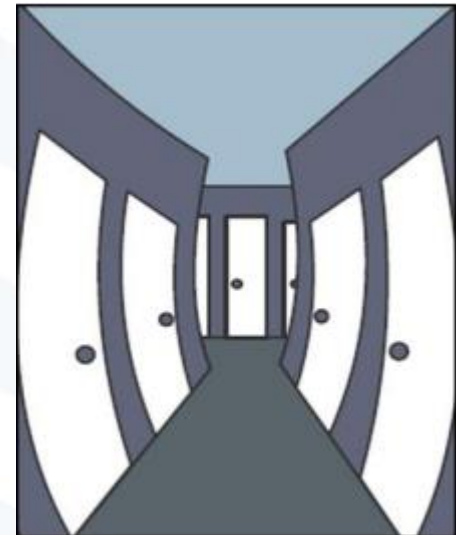
Suïcidaal proces

- Dynamisch proces: van gedachte naar plan naar daad
- Patiënt zendt deze **signalen** (on)bewust uit
- 3 belangrijke pijlers:
 - Het suïcidaal proces is **omkeerbaar**
 - De wens te willen sterven gaat vaak samen met de hoop op een ander leven: **ambivalentie**
 - Er blijft behoefte aan **communicatie**

- **Cry of pain:**

Pijnlijke, **P**roblemen die als **O**ndraaglijk, **O**noplosbaar en **O**neindig worden ervaren

- **Blikvernauwing**



Signalen herkennen

- Directe / expliciete signalen die onmiddellijke hulp vereisen:
 - Dreigen om zichzelf te verminken of doden
 - Methoden zoeken of toegang zoeken tot middelen om zichzelf te doden
 - Praten of schrijven over de dood, sterven of zelfmoord
- Uitingen van hopeloosheid en zinloosheid
 - Directe “Ik wil er een eind aan maken”
“Ik wou dat ik dood was”
 - Indirecte “Dit heb ik straks niet meer nodig.”
“Ik zie het niet meer zitten.”
“ Van mij zal je geen last meer hebben”



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Signalen herkennen

- Zich isoleren, terugtrekken, stiller zijn
- Lusteloosheid, futloosheid, sombere stemming
- Slaapstoornissen
- Concentratiestoornissen-vergeetachtigheid
- Plotse huilbuien
- Woede-uitbarstingen, agressieve buien
- Stoornissen in het activiteitsniveau (inactiviteit, hyperactiviteit)
- De neiging om vroegere interessedomeneinen te verwaarlozen
- Weglopen



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Ouderen : Signalen herkennen

- Ouderen zijn minder geneigd om over hun gevoelens te communiceren!
- Zelfmoordgedachten
 - zijn meestal niet de primaire klacht waarvoor ouderen hulp zoeken.
 - Worden vaak gemaskeerd door lichamelijke klachten
 - als vermoeden: specifiek bevragen!
- Speciale aandacht voor
 - Somatische klachten (al dat niet als uiting van suïcidaliteit)
 - Vermoeidheid
 - Slaapproblemen
 - Pijn
 - vaak onterecht toegeschreven aan fysieke aandoeningen!
 - Mentale klachten
 - Besluiteloosheid
 - Concentratieproblemen
 - Vaak onterecht toegeschreven aan dementie!



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Ouderen : Signalen herkennen

– Uitspraken

- “ik kan het niet meer aan”
- “ik zou liever nooit meer wakker worden”
- “ze mogen me komen halen”
- “ik hoop dat ik er in blijf”

!! Niet noodzakelijk suïcidaaliteit, kan ook minder concrete doodswens zijn. Verhoogt wel het risico op een poging → achterliggende gedachten en gevoelens exploreren

– Risicovolle momenten

- Vakantieperiodes
- Feestdagen
- Verjaardag van een overleden naaste
- Overgangperiodes tussen types zorg (thuis -> WZC)



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Casusbespreking

- Welke signalen merk je op?
- Waar zou je extra aandacht aan besteden?
- Wat zou je bespreekbaar maken? Wat zeg je?
- Welke valkuilen probeer je te vermijden?



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Casusbespreking

M. is herstellende van een val en verblijft in een WZC Ondanks het feit dat er geen ernstige breuk of complicaties zijn, evolueert haar situatie amper. Het lijkt alsof M. geen moeite doet om te herstellen. Ze eet amper en weigert deelname aan activiteiten, alsook kiné. Ze zegt dat ze de huisarts heeft gesproken, dat hij haar zal helpen wanneer het niet meer lukt. M. was altijd een flamboyante, actieve en enthousiaste dame. Ze wil zo haar dagen niet slijten zegt ze. Binnenkort komen de feestdagen eraan en ze geeft aan er enorm tegenop te zien.



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Casusbespreking

Je hebt af en toe contact met J. Hij is een 85 jarige man, die recent een suïcidepoging ondernam en opgenomen werd in het algemeen ziekenhuis. J. wil niet dat de kinderen op de hoogte zijn van deze suïcidepoging. Vanuit het algemeen ziekenhuis werd dit gerespecteerd. Aan jou vertelt meneer dit wel. Meneer heeft mobiliteitsmoeilijkheden waardoor hij zich moeilijk kan verplaatsen. Buitenshuis activiteiten ondernemen, is moeilijk. Meneer geeft aan levensmoe te zijn en stelt zich de vraag wat hem nog te wachten staat. Naar zijn gevoel is zijn toekomst niet rooskleurig (aftakeling, naar een WZC moeten,...) Meneer is bovendien een moeilijke prater en erg introvert.



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



Sint-Annendael
GRAUWZUSTERS

Eigen casus?



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



Sint-Annendael
GRAUWZUSTERS

Interventie - acties

ALERT ZIJN EN CONTACT MAKEN

- Waarom praten mensen niet spontaan over hun zelfmoordgedachten?
 - Ze gaan denken dat ik gek ben
 - Ik schaam me
 - Ik kan de ander er niet mee lastigvallen
 - Niemand kan mij helpen
 - Wat houdt ons soms tegen om er naar te vragen?
 - Breng ik hem/haar niet op ideeën?
 - Stel dat het niet zo is, shockeer ik dan niet?
 - Wat moet ik doen als het antwoord ja is?
- ! Eigen waarden en normen, eigen gevoelens**



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Bespreekbaar maken gesprekstechnieken: do's

- Neem een open en rustige luisterhouding aan
- Breng structuur in de chaos
- Probeer te begrijpen
- Laat stiltes bestaan
- Geef erkenning aan gevoelens
- Laat de hulpvrager ventileren
- Neem tijd en respecteer de ander zijn tempo
- Bevraag hoe patiënt eerder een crisis heeft overleefd, en wat hiervan opnieuw kan helpen
- Vraag door naar uitzonderingen
- Zoek naar bronnen van steun – omgeving



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Bespreekbaar maken gesprekstechnieken: don'ts

- Meteen positieve zaken aanhalen ('Je hebt toch je vrienden, denk daaraan')
- Veroordelen ('je gaat dat je ouders toch niet aandoen')
- Onderschatten en minimaliseren ('als je daar al zelfmoord voor moet plegen')
- Oplossingen aandragen ('zou je de relatie niet beter verbreken?')
- In discussie gaan ('toen ik zo oud was als jij...')
- Uitdagen ('doe het dan als je het zo graag wil')
- Ontwijken
- Je defensief opstellen
- Beloof geen geheimhouding!



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL
GRAUWZUSTERS

Preventie van suïcide bij ouderen

Enkele kernstrategieën:

- bevorderen van de fysieke en geestelijke gezondheid;
- sociale participatie aanmoedigen en versterken;
- een laagdrempelig zorgverleningsaanbod voorzien;
- vroegdetectie en behandeling van depressie en suïcidaliteit;
- beperken van de toegang tot middelen.



Alexianen

ZORGGROEP TIENEN



SINT-ANNENDAEL

GRAUWZUSTERS

Verwijzing/tools?

- Crisiskaart
- Huisarts
- Psycholoog : ELP – CGG
- Spoeddienst
- MCT (mobiel crisisteam)
- Zelfmoordlijn 1813
- Tele onthaal 1712
- CGG passant suïcidepreventie werking



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



Sint-Annendael
GRAUWZUSTERS

Vragen?



Bedankt voor uw deelname!



Alexianen
ZORGGROEP TIENEN



Sint-Annendael
GRAUWZUSTERS