

Help! Wanneer de dood in de kamer is.

Is er faalruimte als het over zelfdoding gaat?

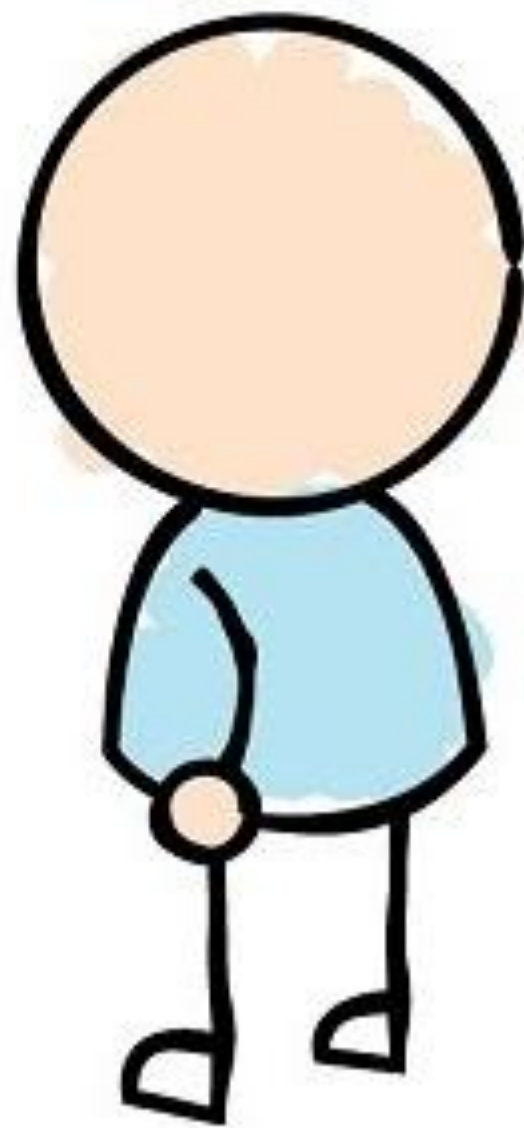
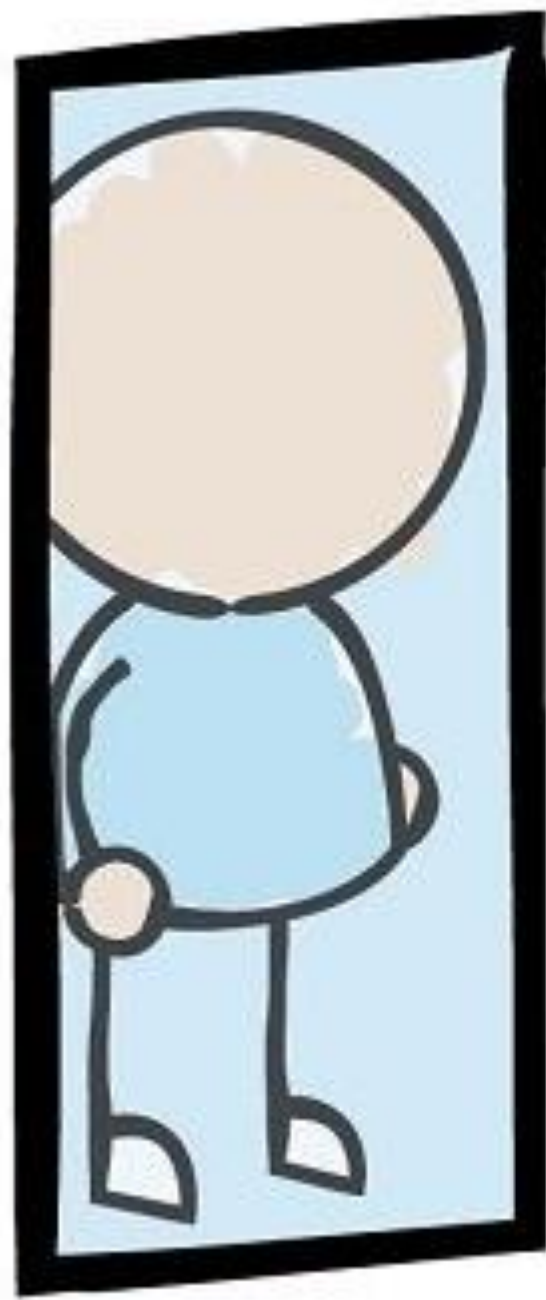


Ruthie Werner

Klinisch psycholoog/ psychotherapeut

Praktijk Werner/ Taytelbaum Psychologen Amsterdam

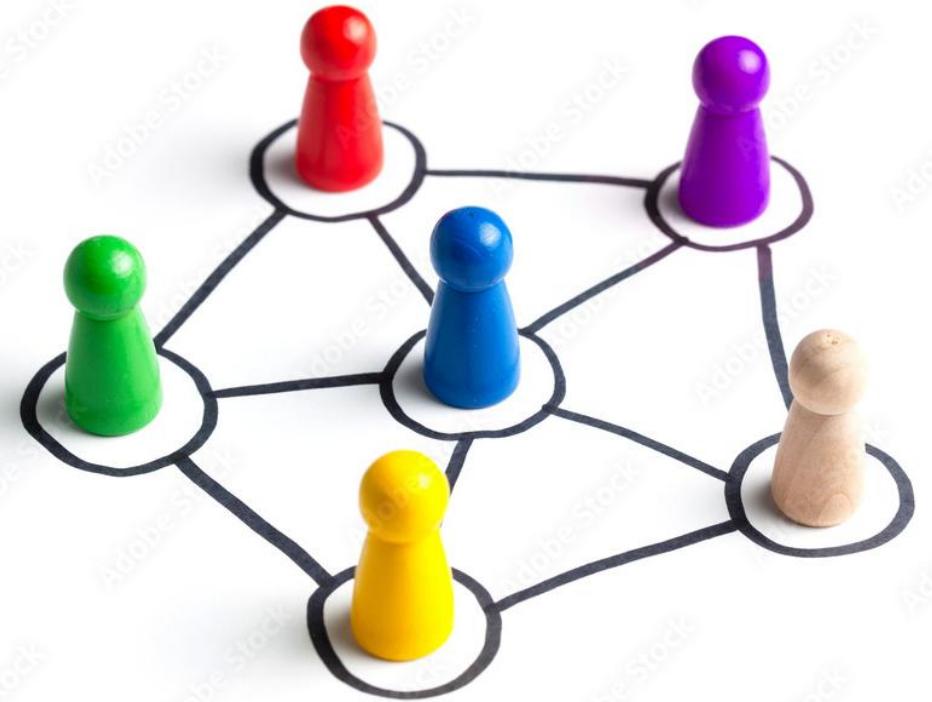




Geruststellende boodschap

Er is faalruimte, zolang je maar

1. Contact maakt met cliënten en de wanhoop
2. Contact maakt met de naasten
3. Contact maakt met het eigen gevoel
4. Contact maakt het professionele netwerk



Kunnen we dan helemaal niet falen?



“Ik ben een eenpitter, dus ik moet wel doorverwijzen wanneer er sprake is van suicidaliteit”

Er is nog nooit een hulpverlener schuldig bevonden aan een suicide, wel zijn regio's aangesproken op dat zij niet samenwerken

Definitie doorverwijzen in deze workshop

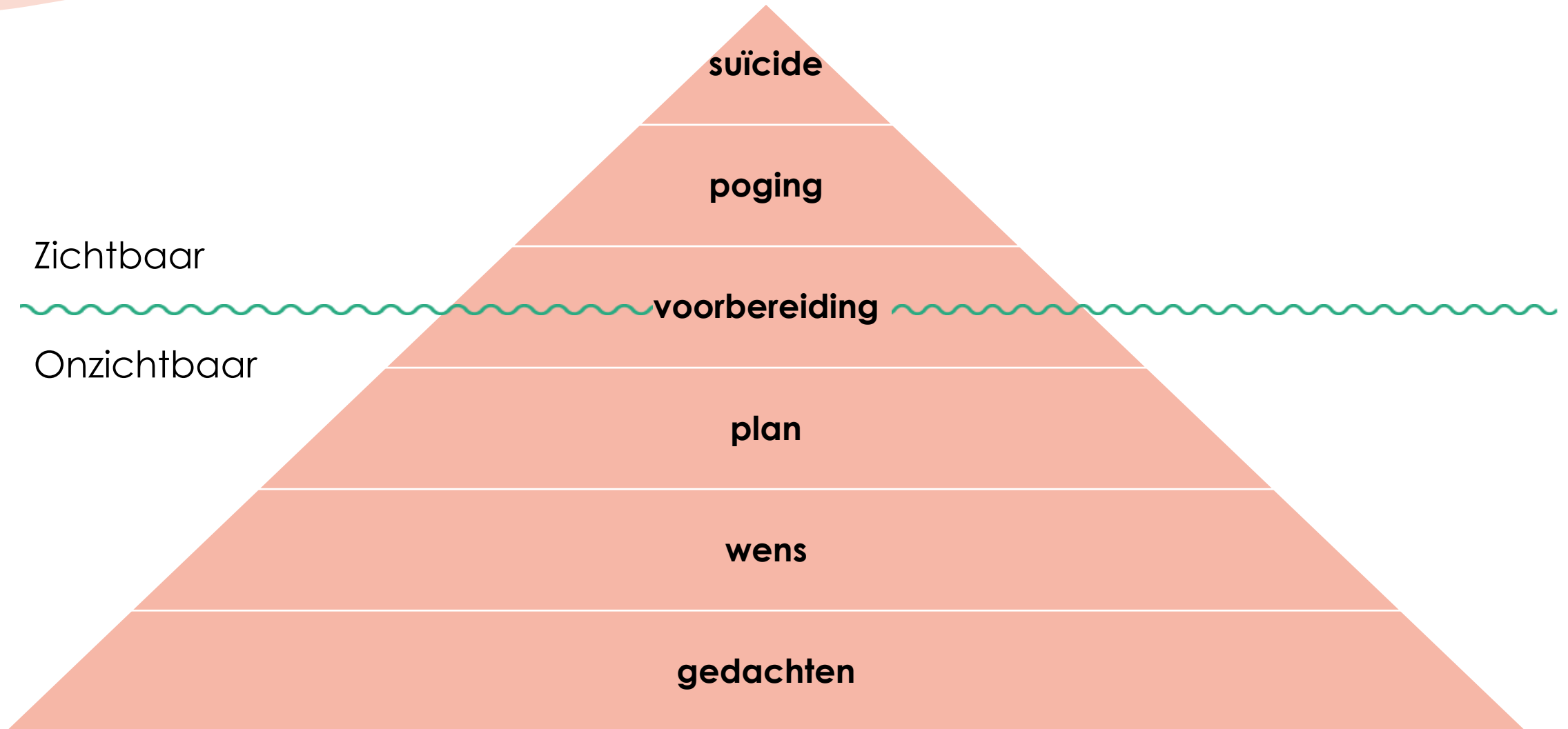
Doorverwijzen

≠

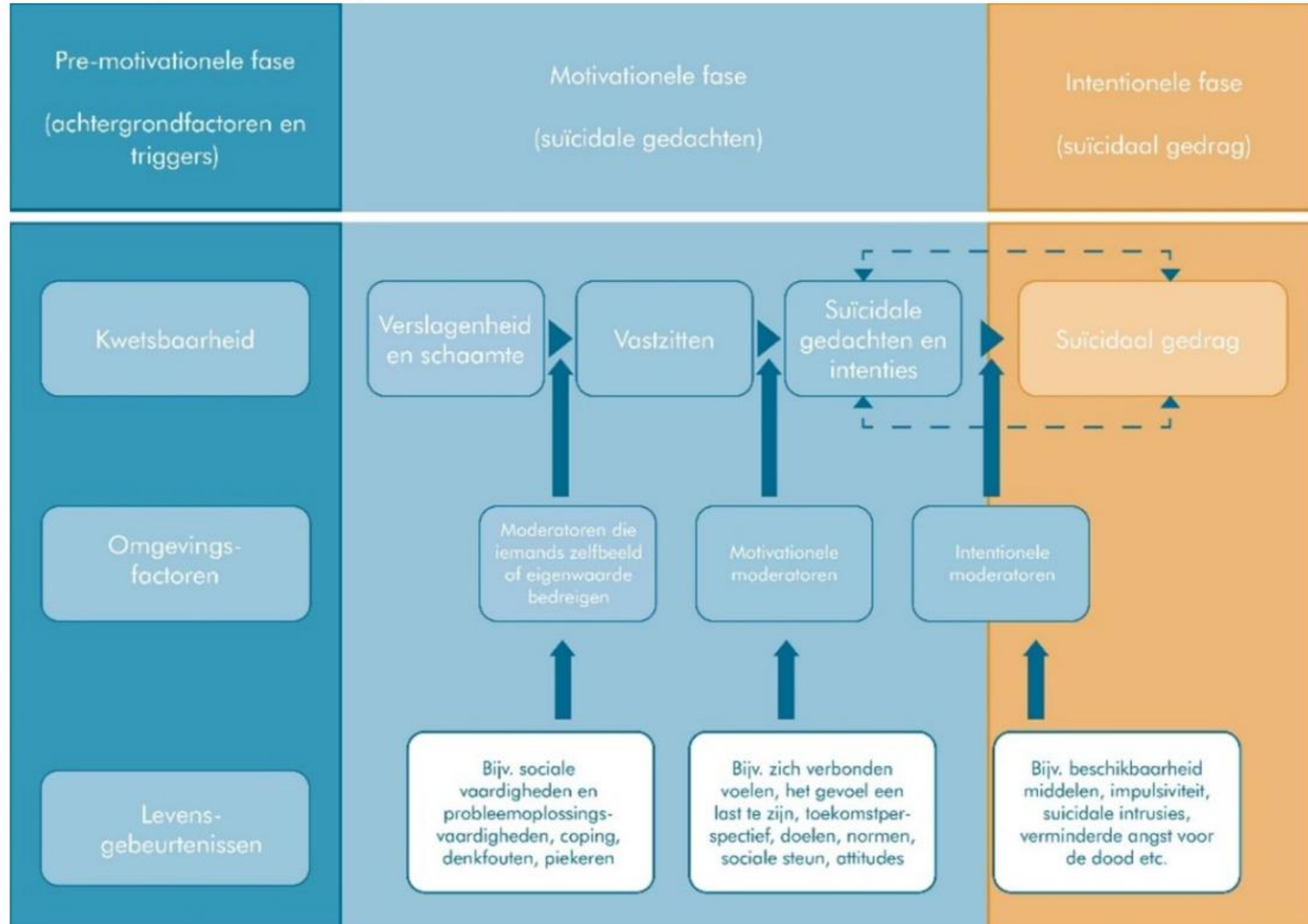
Samen werken



Definitie suïcidaliteit



Figuur 1. IMV model. Visuele weergave van 'integrated motivational - volitional (IMV) model of suicidal behaviour' (O'Connor 2018)



Suicidepreventie in behandeling

- Herken de signalen van suïcidaliteit
- Maak en houdt contact met de client en diens wanhoop
- Bespreek de suïcidaliteit
- Zorg voor veiligheid, met aandacht voor autonomie
- Werk samen met naasten
- Heb aandacht voor zingeving en hoop
- Zet een indirecte of directe psychotherapie in
- Zorg voor continuïteit in de zorg
- Evalueer de suïcidaliteit continue

Suicidepreventie in behandeling

- Herken de signalen van suïcidaliteit
- Maak en houdt contact met de client en diens wanhoop
- Bespreek de suïcidaliteit
- Zorg voor veiligheid, met aandacht voor autonomie
- Werk samen met naasten
- Heb aandacht voor zingeving en hoop
- Zet een indirecte of directe psychotherapie in
- Zorg voor continuïteit in de zorg
- Evalueer de suïcidaliteit continue



Risicofactoren

- Suïcidaliteit
- Persoonskenmerken
- Psychologische factoren
- Gebeurtenissen
- Gezinsfactoren
- Psychische klachten
- Behandelfactoren
- Sociale media



Schema's en suicidaliteit

Er is een correlatie gevonden met de schema's

- Mislukking
- Sociaal isolement
- Emotioneel te kort
- Afhankelijkheid/ onbekwaamheid
- Onderwerping
- Emotionele geremdheid

Beschermende factoren

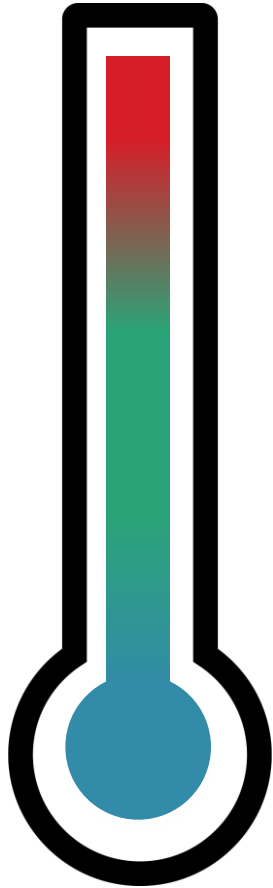
- Verbinding!
- Persoonskenmerken
- Behandelfactoren



Suicidepreventie in behandeling

- Herken de signalen van suïcidaliteit
- Maak en houdt contact met de client en diens wanhoop
- Bespreek de suïcidaliteit
- Zorg voor veiligheid, met aandacht voor autonomie
- Werk samen met naasten
- Heb aandacht voor zingeving en hoop
- Zet een indirecte of directe psychotherapie in
- Zorg voor continuïteit in de zorg
- Evalueer de suïcidaliteit continue

Hoe is jouw eigen spanning?



Over

(vechten, vluchten, verstarren)

Optimaal

(rustig, redeneren, verbonden)

Onder

(onbetrokken, onverschillig, apathisch, afgeleid)

Quotes hulpverleners

Zou ik het wel aankunnen
een fatale suïcide? Die
periode daarna zal heftig
zijn en mijn werkdruk is
hoog

Waar stopt mijn
verantwoordelijkheid,
wanneer ben ik
schuldig?

Het ligt altijd aan
de zorg en de
organisatie gaat
zich indekken en
het op mij
afschuiven

Mijn collega's
zullen mij
veroordelen.
Waar rook is, is
vuur

Van nul suicides naar



naar samen minder suicides



naar nul hulpverleners die zich onbekwaam voelen



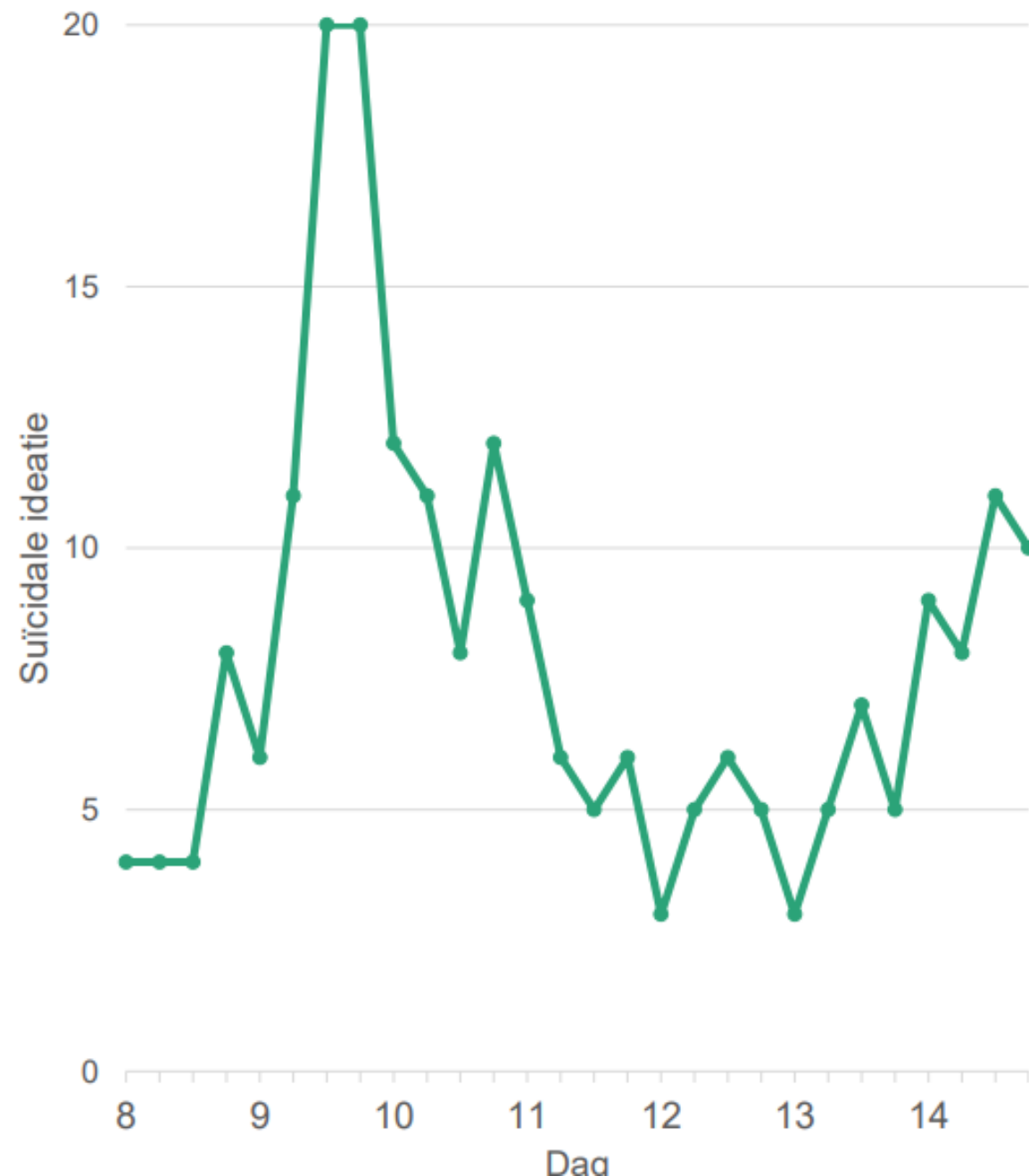
Wat kan je voor jezelf doen?	Wat kan je voor jouw collega doen?
☐ Zoek steun bij collega's en naasten ☐ Geef aan wat je behoeftes zijn ☐ Gun jezelf de tijd om bij je emoties stil te staan ☐ Zoek afleiding ☐ Zorg voor voldoende slaap, gezond eten en lichaamsbeweging ☐ Geef je grenzen op tijd aan ☐ Neem vrij van werk als dat te veel spanning oplevert ☐ Bedenk dat suïcides niet altijd te voorkomen zijn, hoe hard iedereen ook zijn best doet.	☐ Iedereen reageert anders op een (fatale) suïcidepoging, vraag daarom waar de ander behoefte aan heeft ☐ Vraag de ander of deze erover wil praten of baat bij afleiding heeft ☐ Geef je collega de ruimte om erover te praten als deze dat wil ☐ Respecteer het als je collega dat niet wil ☐ Blijf regelmatig vragen hoe het gaat, vraag dan: "Hoe gaat het vandaag met je?" ☐ Vermijd het geven van advies ☐ Verwijs naar professionele hulp als je merkt dat het niet goed gaat ☐ Vraag na een jaar nog eens hoe het is, regelmatig komen de gevoelens een jaar later weer naar boven

Contact maken



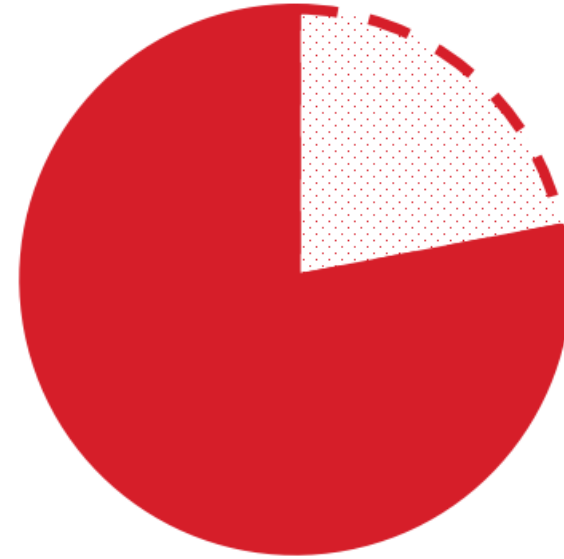
Do's in contact	Don'ts in contact
Benoemen • Je zegt dat je het niet meer ziet zitten, bedoel je dat je aan zelfmoord denkt? • Als ik je goed begrijp, denk je aan zelfmoord, klopt dat? Concretiseren • Je zegt, “ik ben er toch straks niet meer”, wat bedoel je met straks? • Je zegt dat het allemaal ellendig is voor je. Wat is er precies zo ellendig voor je? Erkennen • Dat klinkt zwaar. • Dat lijkt me zwaar of eenzaam voor je. Klopt dat? Veiligheid • Heb je een plan? • Hoeveel haast heb je om dat plan uit te voeren? • Heb je het gevoel dat je jezelf onder controle hebt? Versterken • Wat maakt het leven nog waardevol en wat houd je tegen? • Wat helpt je meestal als je je zo rot voelt? • Hoe denk je dat je vanavond veilig kunt blijven? • Hoe is het je de afgelopen weken gelukt om je weer wat rustiger te voelen?	Direct hulp verlenen • Mmm, eens denken hoe ik je nare gedachten weg kan nemen... In paniek raken • Blijf even zitten, dan bel ik NU de crisisdienst! • Jee wat verschrikkelijk, het is echt te erg. Meepraten/instemmen • Nou ik snap best dat je niet meer wilt leven... • Tja, als ik in jouw schoenen zou staan, zou ik het misschien ook opgeven. Een oordeel vellen • Dat kun je niet maken! • Nou ja, denk eens aan je ouders! Snel adviseren • Misschien helpt het om wat vaker te sporten. • Bel eens een vriend van je op.

Suïcidaliteit wisselt vaak sterk, dus risicotaxaties zijn maar kort houdbaar



78%

Van de risicotaxaties is
'vals alarm'



69%

van de zelfdodingen
wordt **gemist** met risicotaxatie



Risicotaxatie

*Je kunt niet inschatten of iemand
een poging tot zelfdoding gaat doen*

Alternatief

Narratief interview

1. Zoek naar de hoogste piek
2. Zoek naar behandeldoelen
3. Zoom uit en zoek naar knikken
4. Van je bevindingen samen

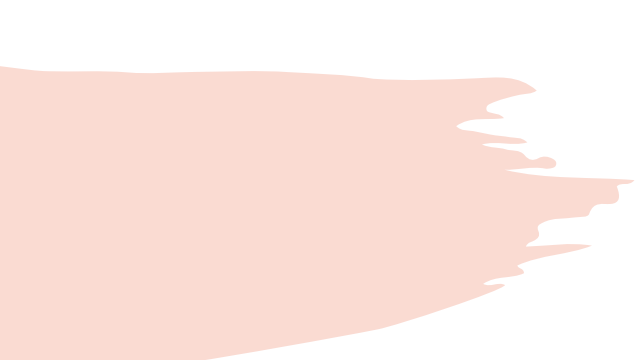
Case methodiek

1. Actuele episode
2. Gebeurtenissen in de recente gebeurtenissen
3. ruimere voorgeschiedenis, inclusief suïcidaliteit
4. Verwachting en plannen toekomst

Meer informatie: zie [Webinar diagnostiek van suïcidaliteit](#) van 113

Suicidepreventie in behandeling

- Herken de signalen van suïcidaliteit
- Maak en houdt contact met de client en diens wanhoop
- Bespreek de suïcidaliteit
- **Zorg voor veiligheid, met aandacht voor autonomie**
- Werk samen met naasten
- Heb aandacht voor zingeving en hoop
- Zet een indirecte of directe psychotherapie in
- Zorg voor continuïteit in de zorg
- Evalueer de suïcidaliteit continue



Het risico op suïcidaal gedrag voor
mensen met een **GEZAMELIJK**
veiligheidsplan is

43%

lager in vergelijking met mensen
zonder een veiligheidsplan

Wat is het veiligheidsplan....

WEL	NIET
Een proces	Een product
Wat je samen maakt	Wat de hulpverlener oplegt
Een plek waar iemand in crisis snel bij kan	In het EPD
Haalbare vaardigheden en hulpbronnen vastlegt	Vaardigheden en hulpbronnen vastlegt die iemand niet wil of kan inzetten
Die erop gericht zijn een crisis levend door te komen	Die er op gericht zijn een crisis te voorkomen
Meermaals geëvalueerd en bijgesteld wordt	In een la ligt te wachten tot de nabestaanden het weggooien

Veiligheidsmaatregelen: middelenrestrictie



Invriezen of intapen
bijv. wapen, munitie, gif,
medicatie, sleutels



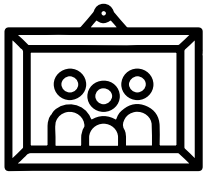
Wegdoen
bijv. overtollige medicatie
inleveren bij apotheek



Onklaar maken
bijv. touw insnijden
of inkorten



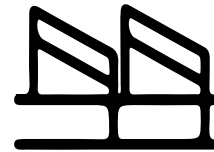
Achter slot bewaren
sleutel apart bewaren
of aan een ander geven



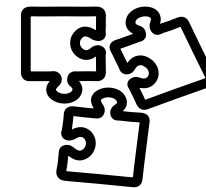
**Aan leefredenen
herinneren**
bijv. foto op de deur
of aan de autosleutels



**In bewaring geven bij
iemand anders**
bijv. wapen uitlenen,
medicatie laten beheren



**Op moeilijk bereikbare
plek bewaren**
bijv. bbq/touw op zolder,
auto ver weg parkeren



**Opdelen en de delen
afzonderlijk bewaren**
bijv. wapen & munitie of
kolen & bbq scheiden

Onderzoek samen de
suïcidaliteit, wat is het
verhaal en kan je
vanuit daar samen
kijken wat er nodig is?

Welke schema en
modi speelde mee?



Suicidepreventie in behandeling

- Herken de signalen van suïcidaliteit
- Maak en houdt contact met de client en diens wanhoop
- Bespreek de suïcidaliteit
- Zorg voor veiligheid, met aandacht voor autonomie
- **Werk samen met naasten**
- **Heb aandacht voor zingeving en hoop**
- Zet een indirecte of directe psychotherapie in
- Zorg voor continuïteit in de zorg
- Evalueer de suïcidaliteit continue

Samenwerken met naasten

Wanneer?

Bij intake, diagnostiek, behandeling, veiligheidsplan én **crisis**

Waarom?

- Voor steun
- Voor informatie
- Als bondgenoot
- Als zorgvrager
- Verantwoordelijkheid van ouders (bij jongeren)
- Isolement doorbreken

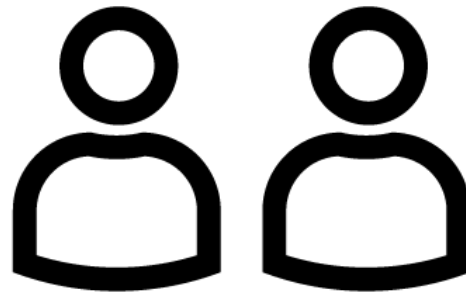
Hoe?

- Als vanzelfsprekend
- Bereid samen voor
- Anticipeer op mogelijke scenario's
- Laat niet los!

Weerstand tegen naasten betrekken

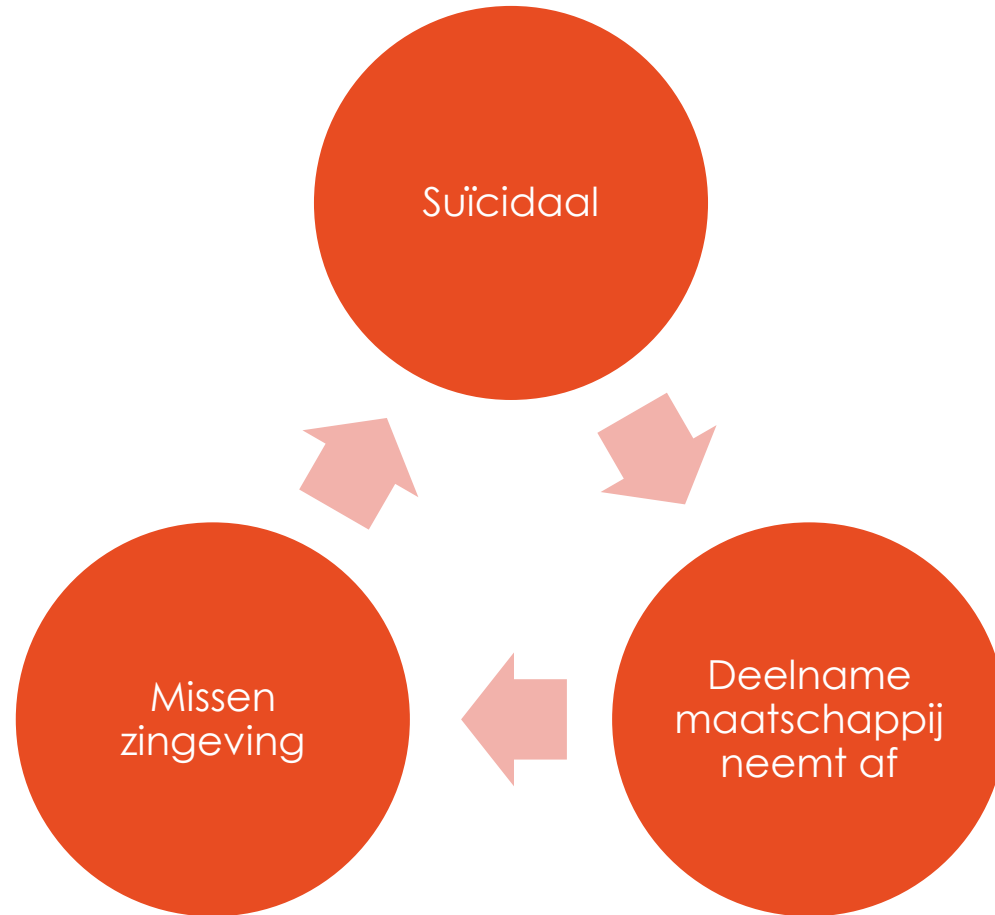
Je mag niets
tegen mijn
naasten
zeggen!

Ja wel...,
want



Tip: podcast van
jurist Jolanda van Boven
over de AVG

Aandacht voor zingeving



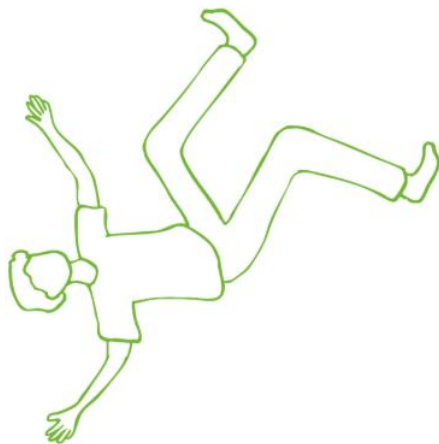
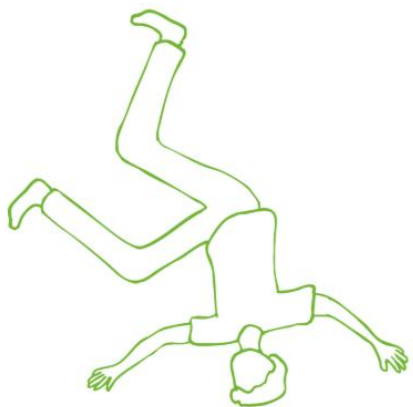
Suicidepreventie in behandeling

- Herken de signalen van suïcidaliteit
- Maak en houdt contact met de client en diens wanhoop
- Bespreek de suïcidaliteit
- Zorg voor veiligheid, met aandacht voor autonomie
- Werk samen met alle betrokkenen aan de suïcidaliteit, het perspectief en de hoop (naasten en het professioneel netwerk)
- Zet een indirecte of directe psychotherapie in
- Zorg voor continuïteit in de zorg
- Evalueer de suïcidaliteit continue

Schematherapie en suïcidaliteit

- Aanwijzingen dat (gecombineerde individuele en groeps-) schematherapie effectief kan zijn in de behandeling van suïcidaal gedrag bij mensen met BPD
 - Een meta-analyse van Setkowski en collega's (2023) vond niet dat schematherapie effectiever is dan standaard zorg, maar wel dat schematherapie suïcidaal gedrag met bijna 50% lijkt te verminderen bij mensen met BPD (RR rond 0.5)
 - Een grote recente studie van Arnzt en collega's (2023) vond een positief effect van schematherapie, met name gecombineerde individuele en groeps-schematherapie, op het verminderen van suïcidaal gedrag bij mensen met BPD.

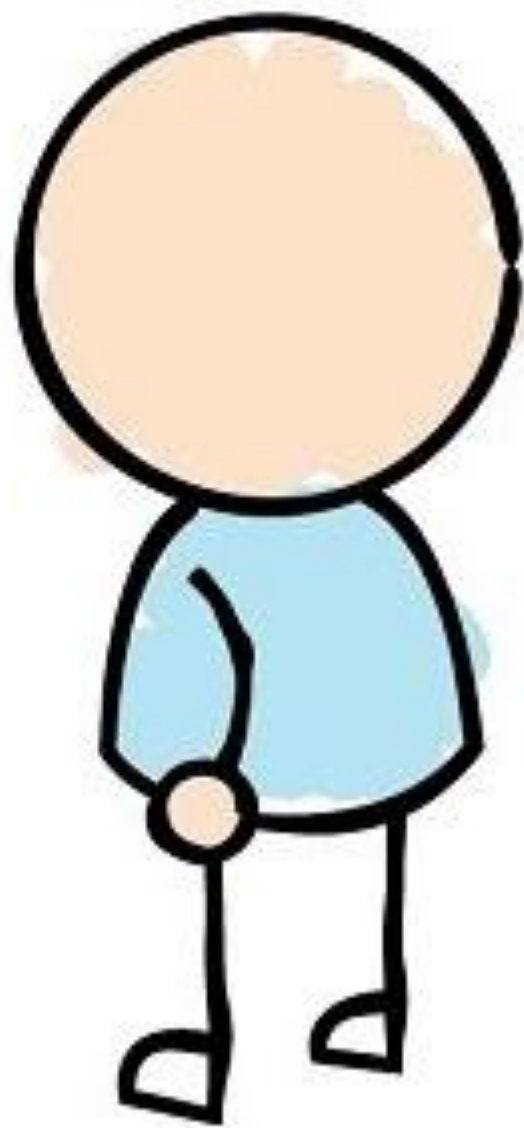
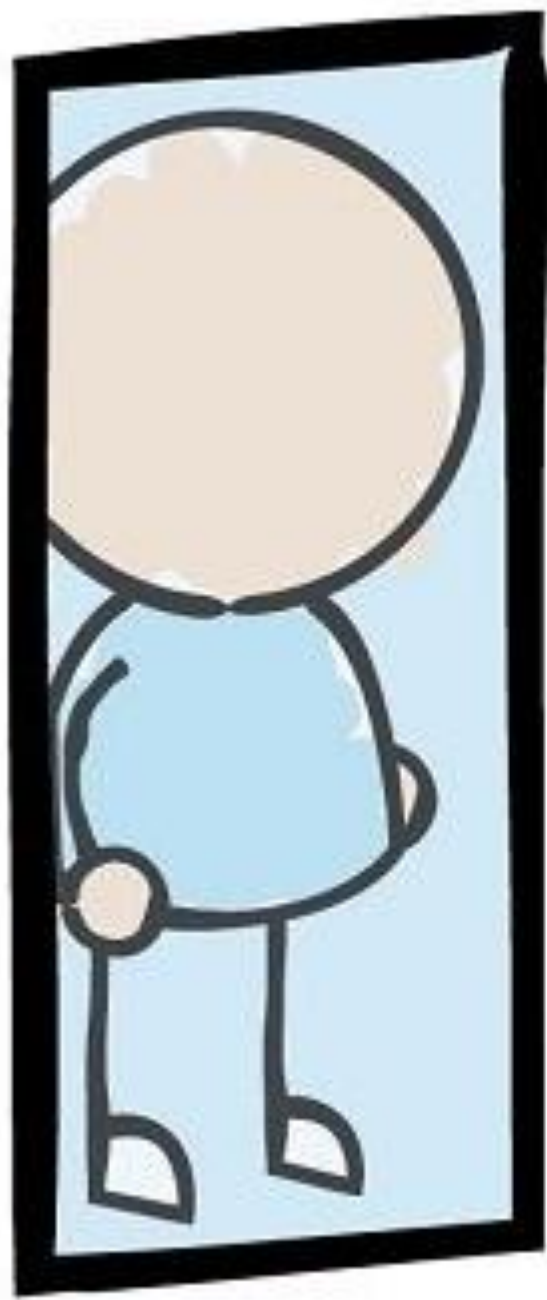
Help! Wanneer de dood in de kamer is.



Is er faalruimte als het over
zelfdoding gaat?

Ja er is ruimte voor falen,
zolang we in contact blijven
met ons zelf, de client, de
naasten en het professioneel
netwerk





Dank voor u aandacht



***Samen zetten we ons in voor
minder suïcide***

&

***Minder collega's die zich
onbekwaam voelen***