

Doodsdrang en suïcide

De psychiatrische invalshoek



H.J. Keegstra, psychiater

08-08-2018

Suïcide en 'Zelfgekozen dood'

- 'Zelfgekozen dood' staat meestal in de advertentie.

Zelfgekozen dood?

- In de voordracht zal ik proberen duidelijk te maken dat achter deze titel een vraagteken kan worden geplaatst

Definities

- Suïcidaliteit:

Suïcide en het proces dat tot suïcide kan leiden

1. Proces:

- ◆ Suïcidegedachten of suïcide-ideatie
- ◆ Suïcideplannen
- ◆ Suïcidepoging (Parasuicide, een poging tot suïcide die niet tot de dood leidt), Intentional self harm (automutilatie).
Een poging is niet altijd gericht op het bewerkstelligen van de eigen dood, maar heeft wel als doel gewenste veranderingen aan te brengen voor de ervaren problemen.

2. Suïcide: Zelfmoord of zelfdoding

Inhoud

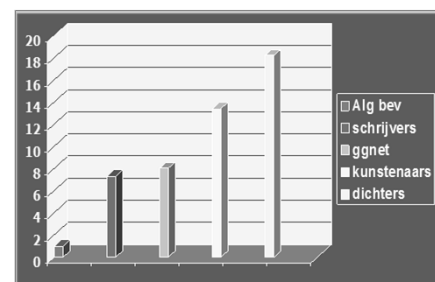
- Kenmerken van bekende personen die zich hebben gesuïcideerd
- Historische achtergrond
- Epidemiologie van suïcide
- Een model van suïcidaal gedrag
- Inschatten suïciderisico
- Risicofactoren: *Lange termijn en korte termijnfactoren, acute suicide crisisyndroom*
- De uiteindelijke 'eigen overwegingen' en de ambivalentie
- Behandeling en preventie
- Conclusie

I-1 Suïcide Bij bekende persoonlijkheden

Aan de hand van 9 bekende persoonlijkheden, vnl kunstenaars, volgt een analyse van de meest belangrijke achterliggende factoren:

- Erfelijke factoren
- Psychiatrische stoornis: vooral bipolaire stoornis
- Persoonlijkheid
- Drugs en alcohol afhankelijkheid
- Eerdere zelfmoordpogingen
- Preoccupatie met suïcide
- Behandeling vaak niet goed tot stand gekomen

I-2 Suïcide komt vaak voorbij kunstenaars



II-1 Suïcide in de Oudheid

- *Mors voluntaria* werd over het algemeen aanvaard (Stoa), maar ook wijsgerige scholen die zelfmoord afwezen (Plato)
- *Motieven*: In de meeste overgeleverde gevallen was bij mannen *schaamte* het motief. Bij vrouwen: *seksuele onttering*. Ook *ondraaglijk lijden* (impatia doloris) en *Genoeg van het leven* (taedium vitae)
- *Methode*: Vaak door wapens (militairen). Ook wel gif. Verhanging werd als inferieur beschouwd, maar kwam waarschijnlijk wel het meeste voor (onderrapportage)

Voorbeelden: Ajax: zwaard (schaamte); Seneca: (In opdracht van Nero) polsen snijden, gif; Hannibal: gif of doodsteken
Ptolemeus: gif; Brutus en Marcus Antonius: zwaard (liefdesverdriet, schaamte om nederlaag); Nero: zwaard

Suïcide van Ajax op een oude amfoor



II-2 Methodes van suïcide in de Oudheid

Dood door wapens (36%):

- Zwaard, dolk, lans

Dood door verwurging of ophanging (17%):

- 10.000 Jaar geleden leerde de mens spinnen en weven en was touw beschikbaar
- Veenlijken; door verwurging of ophanging omgekomen (man van Tollund, 400 v Chr.)

Dood door te springen (15%):

- Van grote hoogte, in de Etna

Dood door vergif (9%)

Dood door voedselweigering (8%)

Dood door verbranding (5%)

De (gedwongen) dood van Seneca



II-3 Suïcide in de bijbel

In de bijbel zijn er 6 vermeldingen van zelfdoding:

1. Saul door een wapen (viel in zijn lans). Wapenknecht van Saul volgt voorbeeld van Saul (voorkomen vernedering door vijand)
2. Simson door een gebouw in te laten storten; neemt daardoor honderden vijanden mee (zelfdoding niet het doel maar een middel in oorlogvoering). *Vergelijk hedendaagse zelfmoordaanslagen*
3. Abimelech laat zich door zijn wapendrager doorsteken (schande, schaamte). Hij werd door een vrouw uitgeschakeld.
4. Achitofel hangt zich op nadat koning David zijn advies niet opvolgt (schande, schaamte). Hij had voor Absalom gekozen, die David van de troon wilde stoten.
5. Zimri verbrandt zichzelf na een nederlaag (schande)
6. Judas hangt zich op nadat hij berouw heeft (wroeging)

De dood van Judas



De dood van Abimelech



II-4 Suïcide in het Christendom

- In de Bijbelteksten zelf wordt zelfmoord vrij neutraal beschreven (Ahitofel wordt begraven in zijns vaders graf!)
- Sinds Augustinus wordt suïcide afgewezen; hij wijst op het gebod: "Gij zult niet doden".
- "Qui se ipsum occidit homicida est"
- Schaamte als motief in de oudheid wordt vervangen door schuld

Voorbeeld is Judas die zich verhangt en zo geen beroep meer kan doen op de goddelijke genade. Hij beging de doodzonde van de **Desperatio**

Sindsdien werden zelfmoordenaars gestraft en niet in gewijde grond begraven



II-5 Eerste Nederlandse verhandeling over zelfmoord (1660)

De titel is veelzeggend

Bescherminge des levens tegens Selsmoorderije



II-6 Het dilemma van Hamlet (Shakespeare)

To be, or not to be? That is the question—
Whether 'tis nobler in the mind to suffer
The slings and arrows of outrageous fortune,
Or to take arms against a sea of troubles,
And, by opposing, end them? To die, to sleep—

**Ham. To be, or not to be, that is the question,
Whether 'tis nobler in the minde to suffer
The slings and arrowes of outrageous fortune,
Or to take Armes against a sea of troubles,
And by oppofing, end them, to die to sleepe
No more, and by a sleepe, to say we end**

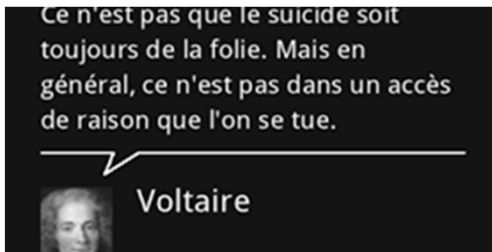
II-7 Suicide in de vroege moderne tijd

- In de Renaissance komen er denkers die zelfbeschikking over het leven als een onvoorwaardelijk mensenrecht zien (de Montaigne). In aansluiting aan Griekse filosofen (Stoa)
- Suïcide als gevolg van gekwelde psyche (Shakespeare, Hamlet)
- Melancholie als katalysator (Burton)
- Deze denkers stonden vrij geïsoleerd.
- Sinds de Franse revolutie ziet men zelfmoordenaars niet meer als misdadigers. Heel geleidelijk ziet men iemand die een einde aan zijn leven maakt meer als zieke dan als zondaar
- Sociaalpsychologisch paradigma (Durkheim 1897)
- Maar pas in 1961 werd in Engeland de wet die zelfmoord strafbaar stelde opgeheven (in Ierland pas in 1993)

II-8 Emile Durkheim: Le Suicide (1897)

- Niet alleen persoonlijke factoren spelen een rol, maar ook sociale.
- 2 sociale factoren bepalen zelfmoordcijfer:
 1. De mate van regulering
 2. de mate van sociale cohesie
- Godsdienst speelt een grote rol (verschil tussen protestantse en katholieke landen).
- Daarom verschillen zelfmoordcijfers in de verschillende samenlevingen sterk.

II-9 De Verlichting



The man who, in a fit of melancholy, kills himself to-day, would have wished to live had he waited a week.

II-10 Welke geestelijk raadsman?

- In de Oudheid: de filosoof
- In de middeleeuwen: de priester
- In de (vroeg) moderne tijd: de dokter, de psychiater, de psycholoog, de socioloog, de politicus, de 'ervaringsdeskundige'
- In de toekomst: de consultant? (De Einder)

III-1 De epidemiologie van suïcide

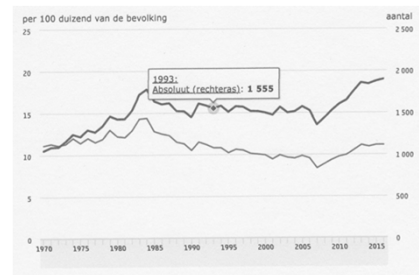
1 894 zelfdodingen in 2016

28-6-2017 02:00

Het aantal zelfdodingen neemt al enkele jaren toe, maar gerelateerd aan de bevolkingsopbouw blijft het zelfdodingscijfer sinds 2013 op hetzelfde niveau. Dit meldt het CBS op basis van nieuwe cijfers.

In 2016 maakten 1 894 mensen een einde aan hun leven, 23 meer dan in 2015. Dit zijn gemiddeld 5,2 zelfdodingen per dag. Gerelateerd aan de groeiende bevolking, die gemiddeld ook ouder wordt, ligt het zelfdodingscijfer (<https://www.cijfers.net/artikelen/nieuws/2017/26/1-894-zelfdodingen-in-2016/zelfdodingscijfer>) met 11,1 per 100 duizend inwoners op het niveau van begin jaren negentig. In Nederland overlijden tweemaal zoveel mannen als vrouwen door zelfdoding. In 2016 waren dit 1 279 mannen en 615 vrouwen.

III-2 De epidemiologie van suïcide



III-3 Aantal zelfmoorden in 2018

tot 06-08-2018

Wereld (1 miljoen per jaar)

- Vandaag: 2 519
- Dit jaar: 596 217

Europese Unie

- Vandaag: 146
- Dit jaar: 34 577

Vereinigde Staten

- Vandaag: 81
- Dit jaar: 19 077

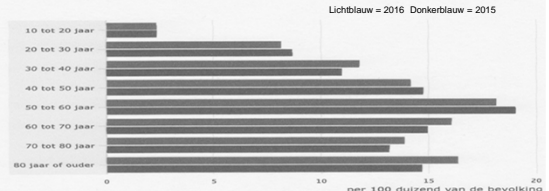
Nederland

- Vandaag: 5
- Dit jaar: 1 143

<https://www.cijfers.net/zelfmoord.html>

III-4 De epidemiologie van suïcide

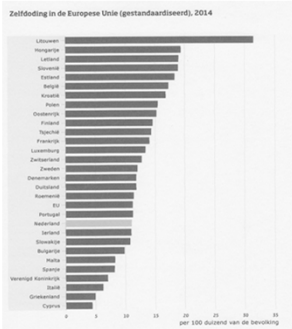
Zelfdoding naar leeftijdsgroep



Meeste zelfdodingen op middelbare leeftijd, toename bij 60-plussers

Vier op de tien zelfdodingen vinden plaats op middelbare leeftijd. In 2016 waren er in deze leeftijdsgroep, tussen 40 en 60 jaar, 5 procent minder zelfdodingen dan het jaar ervoor. Vooral bij mensen van 60 jaar of ouder kwam zelfmoord vaker voor; in deze leeftijdsgroep neemt het aantal zelfdodingen toe sinds 2012; tot 64,7 in 2016. Van alle mensen die zelfmoord plegen, is een derde 60 jaar of ouder. Zowel in 2015 als in 2016 brachten 48 jongeren onder de 20 jaar zichzelf om het leven.

III-5 De epidemiologie van suïcide



III-6 De epidemiologie van suïcide

Minste zelfdodingen in Zuid-Europa

Het zelfdodingscijfer in Nederland (11,1 per 100 duizend) ligt in 2014 nagenoeg op het EU-gemiddelde (11,3 per 100 duizend). De meest recente cijfers laten zien dat in Litouwen zelfdoding het meest voorkomt (31,5 per 100 duizend inwoners), gevolgd door Hongarije en Letland. Ook in de buurlanden ligt het zelfdodingscijfer hoger dan in Nederland. Opvallend is het relatief geringe aantal zelfdodingen in de meeste Zuid-Europese landen. Cyprus (4,5 per 100 duizend) en Griekenland (5 per 100 duizend) hebben de minste zelfdodingen, gevolgd door Italië en het Verenigd Koninkrijk.

III-7 De epidemiologie van suïcide Samenvattend nog wat wat cijfers

- Jaarlijks plegen naar schatting 1 000 000 wereldburgers zelfmoord
- Meer suïcides dan gewelds- en verkeersslachtoffers (In de EU sterven jaarlijks 58 000 mensen door zelfmoord. Dat is meer dan het jaarlijks aantal Europese gewelds- en verkeersslachtoffers [resp. zo'n 5 300 en 50 000 doden] bij elkaar).
- Ruim 400 000 Nederlanders denken aan zelfmoord.
- 100 000 volwassen Nederlanders doen een suïcidepoging
- Daarvan 'slaagt' ruim 1,5 procent; dat zijn om en nabij de 1 895 mensen.
- 80 jongeren tot 20 jaar plegen suïcide.
- Mensen met een bijstands- of arbeidsongeschiktheidsuitkering plegen 5 tot 8 keer vaker zelfmoord
- In Vlaanderen plegen verhoudingsgewijs veel meer mensen zelfmoord: 1100 op een bevolking van 6,5 miljoen = 17 per 100.000 (Nederland: 11 per 100.000)

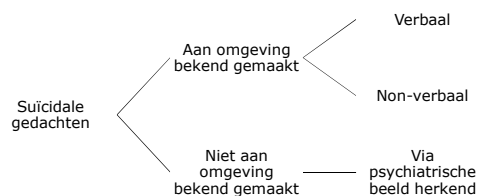
IV-1 Het suïcidale proces

Suïcidale gedachten

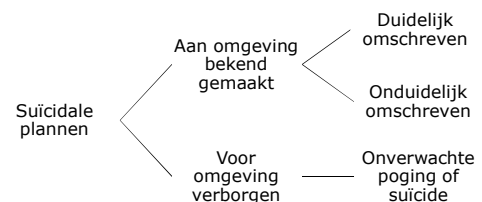
Suïcidale plannen

Suicide poging

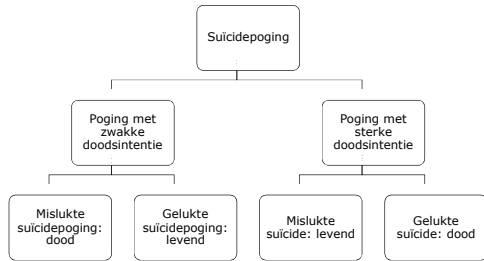
IV-2 Ingang voor behandeling: Suïcidale gedachten



IV-3 Ingang voor behandeling: Suïcidale plannen



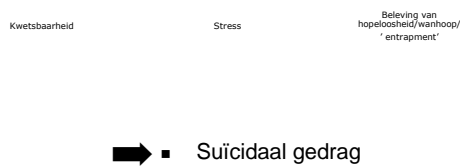
IV-4 Ingang voor behandeling:
Suicidepoging



IV-3 Het suïcidale proces, een model

- De achterliggende factoren van suïcidaal gedrag zijn in de richtlijn geordend in een geïntegreerd model voor van stress-kwetsbaarheid (Goldney, 2008) en entrapment (Williams et al., 2005). Het model is gebaseerd op het uitgangspunt dat suïcidaal gedrag voortkomt uit duurzame (lange termijn) factoren die de individuele kwetsbaarheid verhogen of verlagen, in combinatie met stressoren (korte termijnfactoren) die het suïcidale gedrag 'losmaken' en onderhouden.
- Entrapment omvat het psychologische proces waarlangs kwetsbare individuen onder invloed van stressoren suïcidaal gedrag kunnen ontwikkelen.

IV-3 Geïntegreerd model van stress,
kwetsbaarheid en 'entrapment' voor
suïcidaal gedrag



IV-4 Kwetsbaarheid

Erfelijke en
biochemische
factoren
Demografie

Levens-
beschouwing

Kwetsbaarheid

Persoonlijkheid

Maatschappelijk
en
interpersoonlijk
steunsysteem

IV-5 Stress

Psychiatrische
aandoeningen
Inclusief
alcohol/drugs

Psychologische
factoren

Stress

Ingrijpende
levens-
gebeurtenissen/v
erlies-
ervaringen

V-1 Het suïcidale proces, dus niet zo
eenvoudig

- Zeer veel factoren spelen een rol
- Er zijn factoren die vooral bepalen of je tot een risicogroep behoort en factoren die meer het moment van suicide bepalen
- De factoren zijn niet allemaal dezelfde bij mensen die een suicidepoging doen en die suicide plegen
- Elke suicide heeft veel impact, voor de nabestaanden, maar ook voor de behandelaar

V-2 Multidisciplinaire richtlijn diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag

- Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (NVvP)
- Nederlands Instituut voor Psychologen (NIP)
- Verpleegkundigen en Verzorgenden (V en VN)

• **454 bladzijden!**

VI-1 Inschatten van het suïciderisico

- Door het bepalen van risicofactoren:

1. Lange termijn (distale) factoren
2. Korte termijn (proximale) factoren

VI-2 Lange termijn factoren (distale factoren)

- Psychiatrische stoornis (+alcoholisme)
- Persoonlijkheidsstoornis
- Demografische factoren
- Sociale factoren
- Erfelijke factoren

Deze factoren bepalen of iemand tot de risicogroep behoort;

of hij ooit suïcide zal plegen

VI-3 Lange termijn factoren, kans verhogende factoren, demografische factoren

	Suïcidepogingen	Suïcide
Geslacht	1 man/1,48 vrouw; recente toename onder jonge mannen	3-4 mannen/1 vrouw
Leeftijd	Jong, zelden ouder dan 35 jaar	Ouderen (dalend) Jonge mannen (recent sterk gestegen)
Sociaaleconomische status	Lage sociale klassen	Lage sociale klassen
Huwelijkse staat	Verweduwden > gescheidenen > alleenstaanden > gehuwden	Veelal is er sprake van een instabiele partnerrelatie.
Etniciteit	Personen van Indische en Antilliaanse afkomst hebben een verhoogd risico	?

VI-4 Psychiatrische aandoeningen

Tabel 2.3 Suïciderisico en geselecteerde psychiatrische aandoeningen. Gestandaardiseerde mortaliteitsratios (SMR) (Neeleman, 2001)

Aandoening	SMR (95% CI)
'Neuroticisme'	2.3 (0.6-8.0)
Persoonlijkheidsstoornis	9.2 (5.5-13.0)
Alcoholmisbruik/afhankelijkheid	8.5 (5.9-12.1)
Middelenmisbruik	10.1 (6.7-15.3)
'Minor psychiatric morbidity' (angst/depressie)	6.1 (4.2-8.8)
Depressieve stoornis	19.7 (12.2-32.0)
Bipolaire stoornis	17.1 (9.8-29.5)
Schizofrenie	12.3 (8.6-17.6)
Rouw	2.4 (2.0-2.8)
Psychiatrische stoornis ongeacht diagnose	8.1 (5.3-12.3)

SMR = geobserveerde sterfte/verwachte sterfte in een qua sekse en leeftijdsverdeling overeenkomende populatie

VI-5 Korte termijn (proximale) factoren (stressoren)

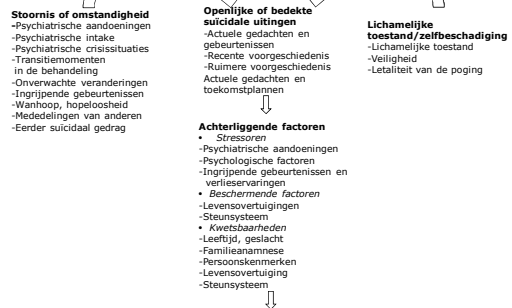
- Suïcidaliteit (toedracht actuele t.s)
- Risico verhogende omstandigheden (verlies, vernedering, afwijzing etc.)
- Ernst van het actuele klinisch psychiatrische beeld (hopeloosheid)
- Cognities die geassocieerd zijn met suïcide (piekeren, rumineren)

Deze factoren bepalen het moment van de suïcide:

VI-6 Wat moet de dokter allemaal beoordelen?

- De gehele psychiatrische en biografische geschiedenis
- De actuele risicofactoren
- De mate van suicidaliteit op moment van beoordeling
- En, natuurlijk, ook allemaal in zijn dossier noteren.
- Welke maatregelen genomen moeten worden:
 - op korte termijn (bescherming, opname, juridische maatregelen, beïnvloeding suicidale gedachten)
 - op langere termijn (behandeling, ondersteuning)

VI-7 Onderzoek suïcidaal gedrag



VI-8 Onderzoek suïcidaal gedrag (vervolg)



Diagnostische formulering

- Suïcidale toestand
- Achterliggende factoren
- Werkhypothese etiologie
- Risicoformulering

Behandelplan

- Veiligheidsafspraken
- Indicatiestelling behandelsetting
- Eerste interventies
- Vervolgbehandeling

VI-9 Toedracht actuele t.s.

Bepalen mate van doodsintentie risico van herhaling):

- Voorbereiding en voorzorgmaatregelen
- Gewelddadige methode
- Kans op ontdekking

VI-10 Risico verhogende omstandigheden

- Verlatingsituaties
- Verhuizingen (Migratie)
- Ernstige lichamelijke ziekte, verslaving
- Psychiatrische opname
- Recent ontslag na opname

VI-11 Klinische beeld

- Hevige angst en/of paniek
- Hopeloosheid
- Agitatie/rusteloosheid
- Ernstige slaapstoornis
- Anhedonie
- Suïcidale gedachten
- Sociaal terugtrekken
- Alcohol misbruik
- Verminderde concentratie

VI-12 Pre-suïcidaal syndroom

- In zichzelf terugtrekken (depressief gedrag)
- Disregulatie van agressie (impulsiviteit)
- Vlucht in fantasie (cognities)
- Suïcidale gedachten (cognities)

VI-13 Entrapment

- 'a felt urgency to escape from an unbearable situation from which there is no perceived escape, could be a core psychological mechanism in causal pathways to suicide'.

VI-14 Voorwaardenscheppende factoren

- Imitatie (Werthereffect)
 - Toename van suicides na veel media-aandacht voor suicides van beroemde personen
- Beschikbaarheid van middelen
 - Daling suicides nadat stadsgas werd vervangen door aardgas of Noordzeegas. Geen toename van andere methodes
 - Daling suicides door slaapmiddelen na vervanging barbituraten door benzodiazepines
 - Pro Rail: Het plaatsen van hekken, anti-loopmatten, schrikverlichting en borden die verwijzen naar 113 Zelfmoordpreventie bij risicolocaties hebben het aantal zelfdodingen daar met 30 tot 40 procent verlaagd.

VI-15 Bekende plaatsen om suicide te plegen

- China: Nanjing Yangste River Bridge (>50 per jaar)
- Japan: Aokigaharabos (50/jaar)
- USA: The Golden Gate Bridge in San Francisco (20-25 per jaar)
- Canada: Prince Edward bridge in Toronto (30 per jaar tot 2007). Sindsdien 1

VI-16a Bekende plaatsen om suicide te plegen



Nanjing Yangste River Bridge

VI-16b Bekende plaatsen om suicide te plegen



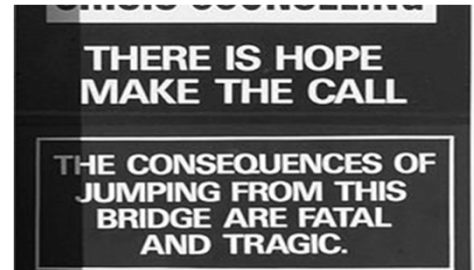
Japan-Aokigaharabos

VI-16b Bekende plaatsen om suïcide te plegen



The Golden Gate Bridge

VI-16d Waarschuwbord op Golden Gate Bridge



VI-16e Bekende plaatsen om suïcide te plegen



Prince Edward Viaduct in Toronto met Luminous Veil

VI-17 Het Werthereffect:
de rol van de media

Het clusteren van suïcides in de tijd of ruimte. De rol van 'sociale besmetting', of 'social learning'

- Point cluster: in een bepaalde plaats. Navolging van een suïcide in zelfde omgeving
- Mass cluster : in een bepaalde tijdspanne. Suïcidebericht via de media. Boek: ' Die Leiden des jungen Werthers'

Er bestaat enig wetenschappelijk bewijs voor het imitatie-effect.

Berichten in kranten hebben grotere impact dan berichten via de TV. - Omvang en duur van de berichtgeving is belangrijk.

Aantal suïcides voor Weense metro daalt met 75% nadat pers er niet meer over publiceert.

Veel navolging na de suïcide van een bekend en beroemd persoon (Marilyn Monroe). Simplificatie over het motief

VI-18 Vragenlijsten bij voorspellen
risico bij t.s.

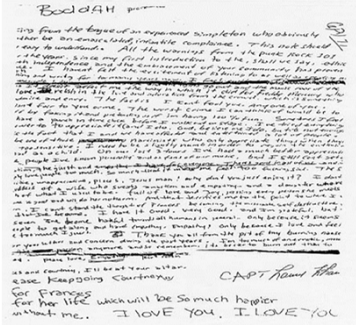
- SIS score: Hoge SIS scores voorspellen grotere kans op suïcide in eerste jaar na de poging
- SIS score: voorspellende waarde SIS score is laag: 4%
- Vooral symptoom 'hopeloosheid' sterke predictor (= 'entrapment')

Harris, L. et al. Brit. J. of Psychiatry, 186, 60-66 (2005)

VII-1 Problemen bij inschatten
beweegredenen

- De "laatste overweging" blijft altijd verborgen
- Psychiatrische dossiers onvolledig en moeilijk toegankelijk en niet systematisch
- Meeste onderzoek verricht bij suïcide-pogers
- Onderzoek bij suïcides retrospectief

VII-2a Afscheidsbrief Kurt Cobain



VII-2b Afscheidsbrief Kurt Cobain

- ...De ergste misdaad die ik mezelf kan voorstellen is mensen voor de gek houden, **net te doen alsof ik honderd procent plezier heb**. Soms heb ik het gevoel dat ik een kaart in de prikkeloek moet stoppen voor ik het toneel opga. Ik heb ontzettend mijn best gedaan om het leuk te vinden...

VII-2c Afscheidsbrief Kurt Cobain

- ...Ik zal wel een van die narcisten zijn die dingen alleen kunnen waarderen als ze in hun eentje zijn. **Ik ben te gevoelig. Ik moet een beetje verdoofd zijn om dat enthousiasme te hebben dat ik als kind had...**

VII-2d Afscheidsbrief Kurt Cobain

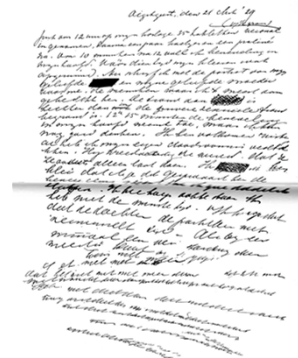
- ...dat ik me er klote door voel. Treurig, klein, gevoelig, ondanikbaar. Ik dank jullie vanuit het diepst van mijn pijnlijke, brandende maag voor al jullie brieven en steun. **Ik ben te grillig, te veel aan stemmingen onderhevig en ik voel gewoon geen passie meer.**

VII-2e Afscheidsbrief Kurt Cobain

- "Frances en Courtney, ik zal er zijn als jullie bidden. Hou alsjeblieft vol, Courtney, voor Frances, **want haar leven zal zoveel gelukkiger zijn zonder mij**. IK HOU VAN JULLIE. IK HOU VAN JULLIE!"

VII-3a

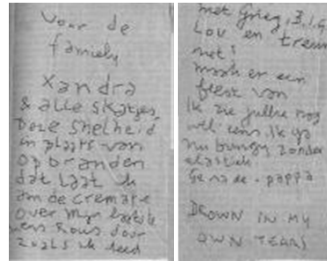
Afscheidsbrief tijdens suïcide



VII-3b Tekst afscheidsbrief

„Juist om 12 uur op mijn horloge 35 tabletten veronal ingenomen. Daarna een paar kockjes en een praliné na. Na 10 minuten na 12 voel ik beneveling in mijn hoofd. Voor dien tijd mijn kleren wat opgeruimd. Nu schrijf ik met het portret van mijn geliefde . . . en mijne geliefde moeder voor mij: de mensen, waar ik 't meest aan gehecht ben. De trouw aan . . . is hechter, dan in de zuivere sexuele trouw begrond is. 12 u 15 minuten, de beneveling in mijn hoofd neemt toe, maar ik kan nog goed denken. Ik ben volkomen rustig al heb ik mijn eigen doodsvonniss vestokken. Hij wreedaeardig de wereld, dat ze zeodiets alleen laat doen. Ik . . . ben blei dat ik je dit gespraad ben de benevelling neemt toe ik gue ddelik slapen. Ik wil hulp dokke maar ik heb met de minste tijd. Ik hoop dat de dochter de pastillen niet verwisselt zijn. Als bij een een”

VII-4 Afscheidsbrief Herman Brood



Voor de family
"Xandra & alle skatjes,
Deze snelheid in plaats van
opbranden dat laat ik aan
de crematie over. Mijn
laatste wens Rous door
zoals ik deed met Grieg,
3,1.. Lov en treur niet!
maak er een feest van. Ik
zie jullie nog
weleens. Ik ga nu bungy
zonder elastiek. Genade -
pappas.
DROWN IN MY OWN
TEARS."

VII-5 Kevin Hines, 19 jaar

Overleeft sprong van Golden Gate Bridge:

"There was a millisecond of free fall. In that instant, I thought, what have I just done? *I don't want to die.* God, please save me."

VII-6 Springers van de Golden gate Bridge

<https://www.youtube.com/watch?v=WcSU9iZv-g>

Verhaal van Kevin die de sprong overleefde. Duur 5 minuten

VIII-1 Zelfmoordpreventie

Eerste hulp bij levenspijn

- Tel. 0900-1130113
- Crisislijn: 0900-0113; chatlijn
- Website: www.113online.nl

VIII-2 NPO nieuws over 113 (2014)

- <https://youtu.be/wO2a65IVl-k>

Interview met Jan Mokkenstorm en patiënten die een poging hebben gedaan

"Mensen willen niet dood. Mensen willen alleen **zo** niet verder leven".

VIII-3 Preventie van suïcide

- <https://www.youtube.com/watch?v=8MIDNZKsVGA>
Verslag van SPV
- <https://www.youtube.com/watch?v=aWc2GiAsgqo>
Verslag van suïcidepoging ("Ik ben heel blij dat ik nog leef")
- <https://www.youtube.com/watch?v=qVLsWyzuGsw>
Verslag van suïcidepoging na behandeling. Duur: 8 minuten
- <https://youtu.be/tjZbtGbi2Y>

Verslag van Pro Rail uit 2011 (8 min; eerste 5 min)
<https://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2173173-maatregelen-prorail--voorkomen-jaarlijks-70-zelfmoorden.htm>
<https://youtu.be/EIHBEIyIY60>
<https://youtu.be/Vo8HczmoaQc>

VIII-3 Wat is nodig om suïdefrequentie te verminderen?

Op sociaal niveau:

- Onderkennen van het probleem, door onderzoek, publiciteit en bereidheid hiervoor fondsen ter beschikking te stellen

Op individueel niveau:

- Vaststellen suïcidaliteit
- Vaststellen risicofactoren
- Beïnvloeden van deze risicofactoren

VIII-4 Preventie van suïcide op individueel niveau

- Algemene psychiatrische interventies
- Specifieke behandelmodellen

VIII-4A Algemene psychiatrische interventies

- Goede behandelsetting
- Therapeutische relatie
- Coördinatie van verschillende hulpverleners
- Risicofactoren beïnvloeden
- Klinische toestand beoordelen en ten positieve beïnvloeden
- Veiligheid van de patiënt
- Therapietrouw
- Naast betrokkenen
- Praktische afspraken: telefoonnummers, crisisafspraken, data
- Voortzetting lopende behandeling met aandacht voor stagnatie en therapeutische relatie

VIII-4B Specifieke behandelmodellen

- Psychofarmaca, ECT
- Psychosociale interventies
- Psychotherapie: IPT, CBT; Bij borderline: psychodynamische therapie en dialectische gedragstherapie
- Cognitieve therapie gericht op de suïcidale cognities (piekeren, rumineren)

VIII-5 Effectieve interventies bij suïcidepogers

- ASSIP (Attempted Suicide Short Intervention Program)
Herhaling suïcidepoging: 8,3% in interventiegroep en 26,7 in controlegroep (n = 60)
In beide groepen 1 suïcide gedurende follow-up van 24 maanden
(Anja Gysin-Mallart et al, PLOS Medicine, March 1, 2016)

VIII-6 Behandeling van kwellende obsessieve suïcidale gedachten (Kerkhof)

Lezing van Kerkhof over zelfdoding

Onderzoek naar mensen die suïcide hebben overleefd:

1. Situatie is ondraaglijk; mijn gedachten waren zo kwellend dat ik er vanaf wilde. Uitzichtloosheid. Depressies, verslaving, psychoses met deze gedachten.
2. Men verliest de controle over deze gedachten: gedachten worden obsessief; het zijn depressieve gedachten (ik kan het niet meer aan, iedereen is beter af als ik er niet meer ben).
3. Suïcide als laatste nooduitgang:
4. Voorbeeld een liedje van Frans Bauer dat maar niet weg gaat; je kan niet meer slapen, je kan het niet kwijt. Vooral de herhaling. Je kan er niet aan ontsnappen. Voorbeeld Stefan Groothuis: malen in zijn hoofd; sliep niet meer gedurende een maand
5. Behandeling. Gericht op het dwangmatige piekeren. "Piekertherapie". Je niet verzetten, maar het op een andere manier doen. Het werkt. Ook als zelfhulptherapie op 113.

VIII-7 Suïcide, de impact op de naasten

- <https://www.youtube.com/watch?v=OaToYsHWJ50>

Interview met zus van een jongen die
suïcide heeft gepleegd 20 jaar na dato.
De impact die dat nog steeds heeft op haar.

**wie lijkt verstikking een prettig gevoel
wie knoopt zelfs zijn schoenveter tot een strop
wie kiest er voor de elektrische stoel
wie loopt de zee in en duikt nooit meer op**

**wie hunkert naar de aanstormende trein
wie danst op het dak van een torenflat
wie druppelt arsenicum in zijn wijn
wie heeft de gaskraan al opengezet**

**ik bid voor het volmaakte zelfverlies
het herhaald gebed blijft onverhoord
ik weet niet welke manier ik verkies**

**uit zoveel verlokkingen van zelfmoord
ik denk dat ik mij voorlopig invries
en wacht tot god zich verhangt aan zijn woord**

Joost Zwagerman. *Roeshoofd Hemelt.*

Einde

