



Thema Avond: 'Suïcidaal gedrag onder jongeren'.
Oldehove 14 februari 2017



Het CJG Westerkwartier is een Netwerkorganisatie

Het CJG Westerkwartier werkt samen met:

- ❖ Jeugdgezondheidszorg GGD, SPINN, MEE-Groningen, Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn, Accare, Elker, Reik, Lentis, VNN,
- ❖ Scholen (voortgezet- en basisonderwijs), Bureau Leerplicht, Kinderopvang en Peuterspeelzalen.
- ❖ Gemeenten Zuidhorn, Grootegast, Leek, Marum.

Wat doet het CJG Westerkwartier en voor wie:

- ❖ Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) is de vraagbaak voor ouders, opvoeders en jongeren in het Westerkwartier. Ook professionals en vrijwilligers, die werken met kinderen en gezinnen, kunnen bij het CJG aankloppen voor advies en ondersteuning.
- ❖ Naast advies en ondersteuning: preventie, verwijzing naar specialistische hulp en ondersteuning bij het organiseren van hulp.

Jeugdwet per 01-01-2015:

- ❖ **Wat valt er onder de nieuwe Jeugdzorg wet?**
Alle jeugdhulp: ondersteuning, hulp en zorg aan jeugdigen en ouders bij opgroei- en opvoedproblemen, psychische problemen en stoornissen. Ook worden gemeenten verantwoordelijk voor de uitvoering van kinderbeschermingsmaatregelen en jeugdreclassering, en de advisering en verwerking van meldingen van huiselijk geweld en kindermishandeling.
- ❖ **Financiering van ondersteuning en zorg vanuit de Jeugdwet.**

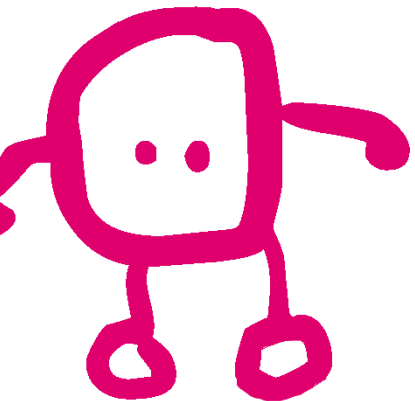
Contact:

- ❖ Op werkdagen van 08.30 uur tot 17.00 uur op **0594-512133**.
- ❖ Bij crisis buiten kantooruren op 050-5239200 (regionale crisisdienst).
- ❖ Per mail bereikbaar op **info@cjgwesterkwartier.nl**.
- ❖ Adressen:
 - Gemeente Zuidhorn: Het Zonnehuis Oostergast, Gemmastraat 12 in Zuidhorn.
 - Gemeente Marum: Het Groene Kruisgebouw, Langestraat 1 in Marum.
 - Gemeente Grootegast: Het dienstencentrum, De Schalck 1 in Grootegast.
 - Gemeente Leek: De Akkerswaert, Lindensteinlaan 44 in Leek.

Dank voor uw aandacht!



centrum voor
jeugd en gezin



SUICIDAAL GEDRAG BIJ KINDEREN EN JEUGDIGEN



accare 
kinder- en jeugdpsychiatrie

Themabijeenkomst Oldehove | 14 februari 2017 |
A. Velten, kinder- en jeugdpsychiater Accare Groningen / UC & UMCG



OPBOUW VAN DE PRESENTATIE



Enkele cijfers, feiten en fabels

Wat verhoogt de kans op suïcidaal gedrag?

Wat verlaagt de kans op suïcidaal gedrag?

Hoe weet je dat iemand aan zelfmoord denkt?

Wat doe je als iemand aan zelfmoord denkt?

OPBOUW VAN DE PRESENTATIE

ENKELE CIJFERS EN FEITEN






NEDERLAND

Bevolking Nederland op 17-1-2017 (CBS)

10 tot 20 jaar: 2 011 607

0 tot 20 jaar: 3 818 499





11,2 % van de jongeren heeft zelfmoordgedachten



6,6% van de jongeren verwondt zich jaarlijks of doet een suïcidepoging

Zelfdoding per leeftijdsgroep (CBS)

	2000	2005	2010	2011	2012	2013	2014
10-19 jaar	48	51	55	44	51	58	55



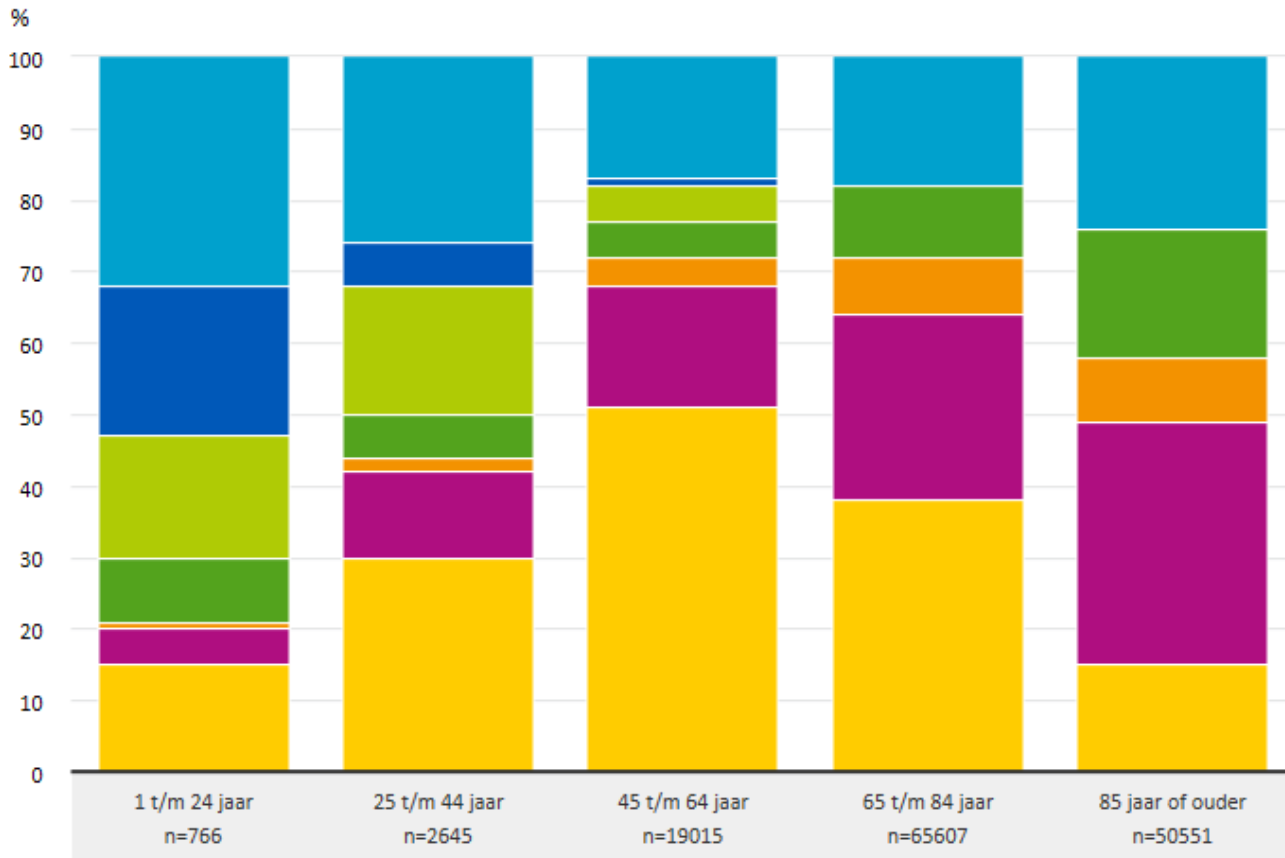
Zelfdoding onder jongeren (2009 - 2015)

Aantal jongeren



<http://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Cijfers-per-onderwerp/Zelfdoding>

Overledenen naar doodsoorzaak en leeftijd (n=aantal), 2014*



- Overig
- Vervoersongevallen
- Zelfdoding
- Psychische stoornissen en ziekten van het zenuwstelsel
- Ziekten van long- en luchtwegen
- Hart- en vaatziekten
- Kanker

NO FUTURE



ENKELE FABELS





ALS JE IEMAND VRAAGT NAAR ZELFMOORD
BRENG JE HEM OF HAAR JUIST OP HET IDEE.

fabel



ALS JE IEMAND VRAAGT NAAR ZELFMOORD
BRENG JE HEM/HAAR NIET OP HET IDEE.





Maar als ik vraag of iemand denkt aan zelfmoord... Breng ik die dan niet juist op het idee?

Nee, veel mensen zeggen dat ze vreselijk opgelucht waren toen eindelijk eens iemand het aan ze vroeg.

Want: als ze er met iemand over kunnen praten, lucht dat op. Het kan echt het verschil maken. Soms zelfs het verschil tussen leven en dood.

**MENSEN DIE EROVER PRATEN
DAT ZE ZELFMOORD WILLEN PLEGEN
DOEN HET NIET.**



MENSEN DIE ROVER PRATEN
DAT ZE ZELF MOORD WILLEN PLEGEN
DOEN HET NIET

fabel



**MENSEN DIE ECHT ZELFMOORD WILLEN PLEGEN
HOUD JE NIET TEGEN; DIE DOEN HET TOCH WEL.**



MENSEN DIE ECHT ZELFMOORD WILLEN PLEGEN
HOUD JE NIET TEGEN; DIE DOEN HET TOCH WEL.



fabel



HULP HELPT!



A black and white photograph of a person sitting on a light-colored floor, leaning against a wall. Their head is buried in their arms, and they appear to be in a state of distress or despair. The person is wearing a dark hoodie and dark sneakers with white laces. The background is a plain, light-colored wall.

EEN ZELFMOORDPOGING IS AANDACHTTREKKERIJ

fabel

EEN ZELFMOORDPOGING IS AANDEKEND TREKKERIJ



*Hoe dan ook:
neem het serieus.*



RISICOFACTOREN

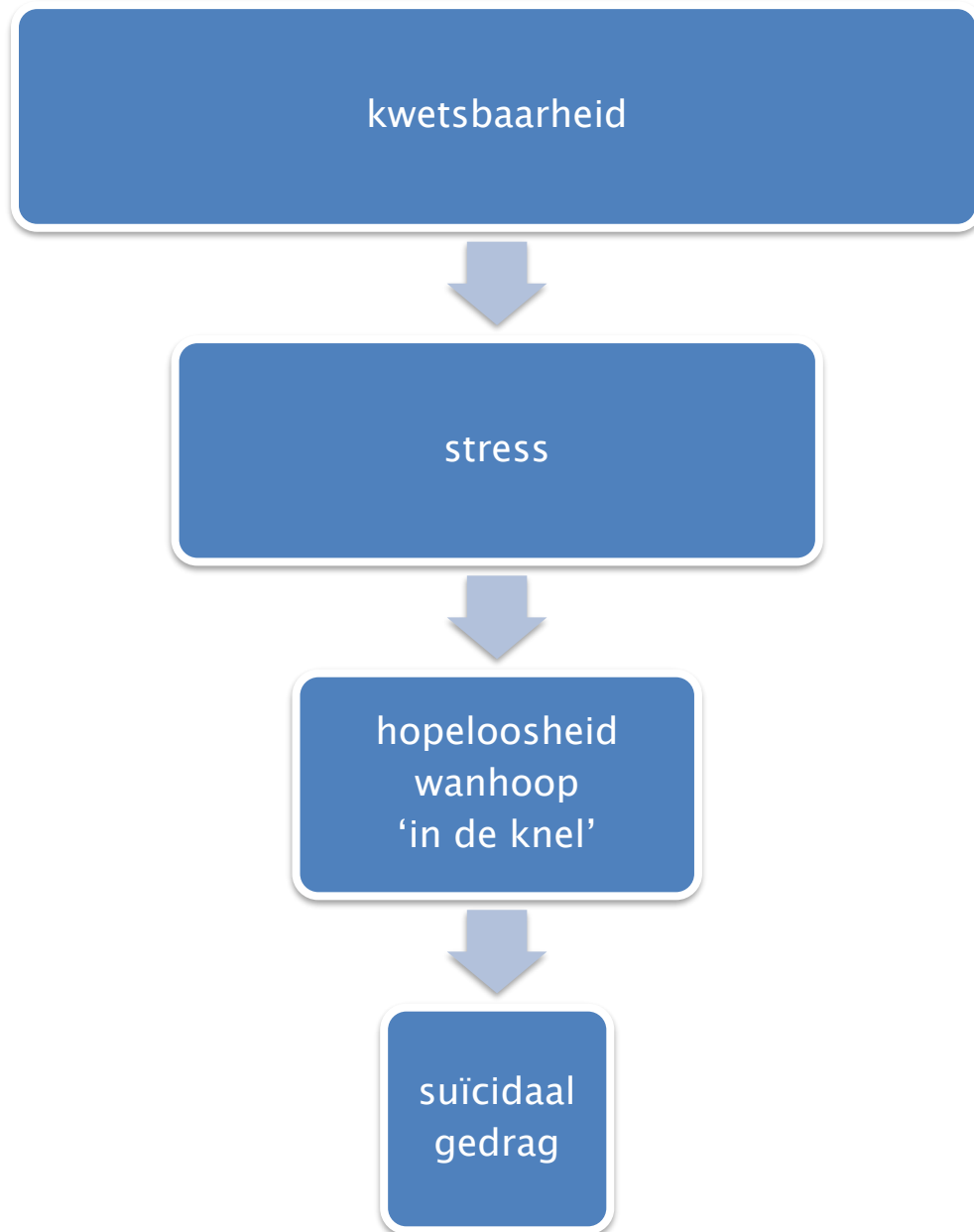
Wat maakt de kans op suïcidaal gedrag groter?



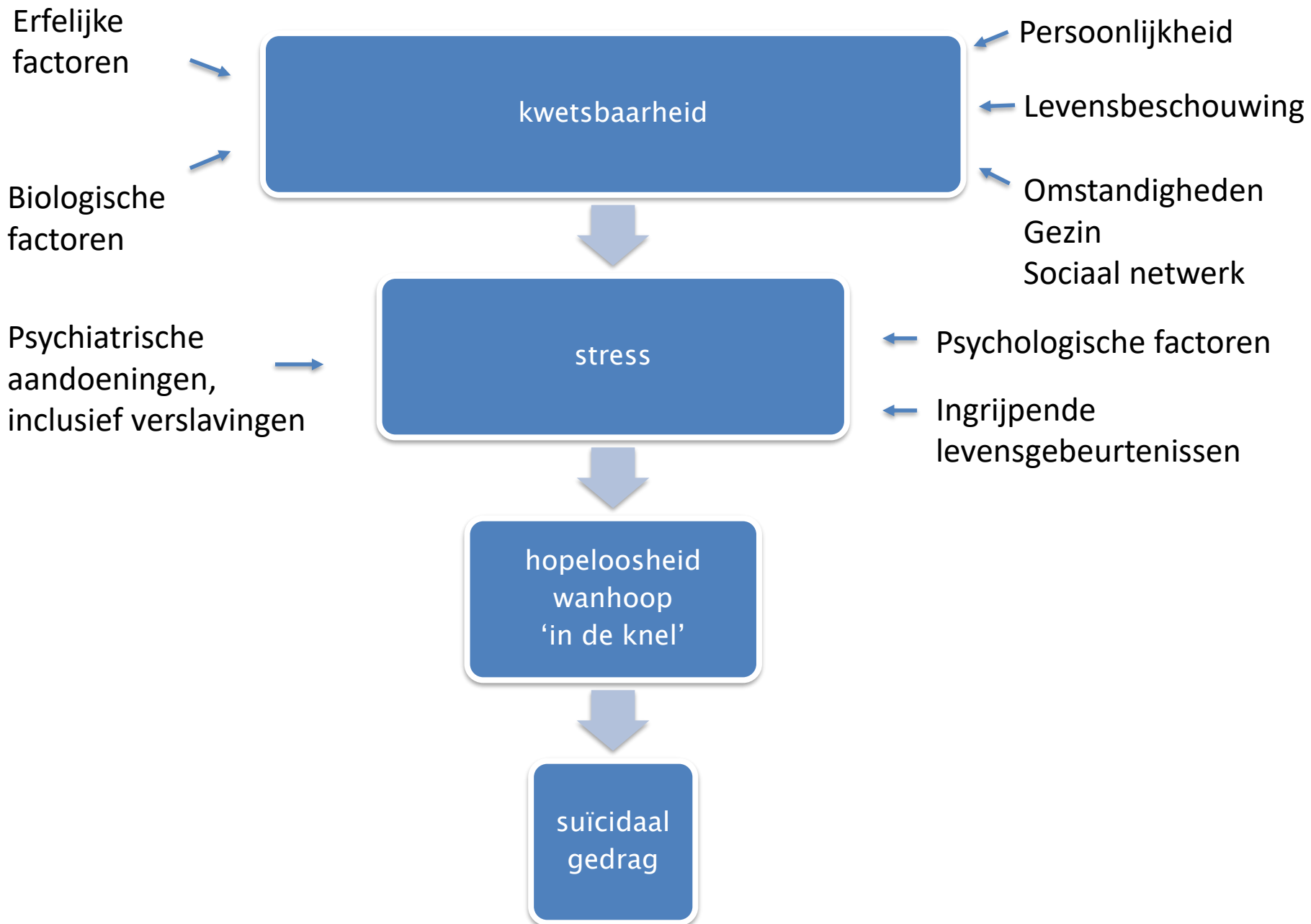
ER IS NIET SIMPELWEG ÉÉN OORZAAK VAN SUÏCIDAAL GEDRAG

Zelfmoord en suïcidaal gedrag zijn het gevolg van een opeenstapeling van factoren





Model van stress, kwetsbaarheid en *entrapment* voor suïcidaal gedrag (naar Goldney 2008, Williams 2005)



Model van stress, kwetsbaarheid en *entrapment* voor suïcidaal gedrag (naar Goldney 2008, Williams 2005)

RISICOGROEPEN EN RISICOFACTOREN

Eerdere suïcidepoging gedaan

Beschikking over middel(en) om zelfmoord mee te kunnen plegen

Hebben van een lichamelijke aandoening



RISICOGROEPEN EN RISICOFACTOREN

Nare gebeurtenissen zoals overlijden dierbare, relatiebreuk

Familielid met suïcidaal gedrag of zelfmoord in familie

Geen vrienden, weinig steun van klasgenoten of familie

Lage opleiding, gezin met laag inkomen e.d.
(lage sociaal economische status)

RISICOGROEPEN EN RISICOFACTOREN

Psychische of psychiatrische problematiek

- Depressie
- Angststoornis
- Schizofrenie of andere psychotische stoornis
- Eetstoornis
- Persoonlijkheidsstoornis
- Verslaving (alcohol, drugs)





**Zeer licht
ontvlambaar**

RISICOGROEPEN EN RISICOFACTOREN

Psychische, persoonlijkheids- of psychiatrische problematiek

- Binnenvetters (soms is ook het tegenovergestelde een risico)
- Laag (of opgeblazen) zelfbeeld
- Negatief denken
- Moeite met emoties om te gaan
- Kort lontje (slecht met frustraties om kunnen gaan)

RISICOGROEPEN EN RISICOFACTOREN

Psychische, persoonlijkheids- of psychiatrische problematiek

- Zwart-wit denken
- Impulsief gedrag
- Zelfbeschadigend gedrag
- Identiteitsproblemen
(‘Wie ben ik?’ ‘Ben ik homo?’ ‘Ben ik man/vrouw?’)

*Ik doe altijd
alles font* 

TRANSGENDER

**NIET OMDAT IK
ANDERS WIL ZIJN**

**MAAR OMDAT IK
MEZELF WIL ZIJN**

Loesje

BESCHERMENDE FACTOREN

Wat maakt de kans op suïcidaal gedrag kleiner?





BESCHERMENDE FACTOREN

Individueel

Hoe intelligenter hoe lager het risico
Voldoende zelfwaardering
Sterke/positieve kanten persoonlijkheid

In relatie met anderen

Goed ouderschap
Positief contact leeftijdsgenoten
Aanwezigheid kinderen (bij vrouwen)

Hulpbronnen

Religie/geloof
Goede kwaliteit van school en buurt
Beschikbaarheid en toegankelijkheid van de GGZ



SIGNALERING

Hoe weet je dat iemand (misschien) aan zelfmoord denkt?



Je kan het gewoon vragen.

Hoe vraag ik dat dan?
Zo bijvoorbeeld:

*'Denk je weleens:
van mij hoeft het
niet meer'*

*'Denk je weleens
aan zelfmoord?'*

*'Denk je weleens: ik
wil zo niet verder
leven?'*

Ook jouw vraag kan
een leven redden.



CONTACT



Neem de tijd, blijf rustig

Maak (oog)contact

Luister

Wees meelevend

Neem hem of haar serieus

Geef hoop/perspectief, zoek lichtpuntjes,
benadruk sterke kanten

Kan ik het zien of iemand
misschien denkt aan
zelfmoord?

ZELFMOORD:

Kan ik het zien of iemand
misschien denkt aan
zelfmoord?

ZELFMOORD:

Soms wel. Dit zijn de alarmsignalen:

Kan ik het zien of iemand misschien denkt aan zelfmoord?

ZELFMOORD:

Soms wel. Dit zijn de alarmsignalen:



Iemand is al lange tijd down of depressief

Iemand trekt zich terug.
heeft geen zin meer om leuke dingen te doen

Iemand zorgt niet goed meer voor zichzelf,
let niet meer op zijn uiterlijk, eet slecht

Denk ook aan de zojuist besproken risicofactoren en risicogroepen

SUÏCIDAAL GEDRAG BIJ JONGERE

Wat doe je als iemand aan zelfmoord denkt?



Als iemand zegt:

*'Ja, ik denk weleens:
van mij hoeft het niet meer.'*

Wat doe je dan?

Wat doe je dan?

vraag:
hoe kan ik je helpen?

blijf rustig

schakel een
deskundige in

luister

Wat doe je beter niet?

schiet niet in de stress
(hoe moeilijk ook)

**zeg niet: doe niet zo
gek**

**beloof niet dat je het
geheim houdt**

Wat doe je beter niet?

draag dit niet in je
eentje,
neem iemand in vertrouwen,
bijvoorbeeld van 113

ga geen psycholoogje
spelen,
schakel een professional in

VEILIGHEID

In noodsituaties: 112

Beschikbaarheid potentiële suïcidemiddelen verminderen

Zorg voor voldoende sociale steun

Schakel hulp in; via CJG, huisarts of spoed voor jeugd)

www.113online.nl

TOT SLOT

Wat neem je mee naar huis van dit alles?



SAMENVATTING SUÏCIDAAL GEDRAG

Suïcidaal gedrag komt veel voor, zelfmoord komt weinig voor

Zelfmoord is wel een van de grootste doodsoorzaken bij jongeren

Suïcidaal gedrag is het gevolg van een opeenstapeling van factoren

Er zijn vele factoren die het risico op zelfmoord verhogen

- Zoals een eerdere zelfmoordpoging, psychiatrische stoornis, verslaving, verlies van een dierbare, relatiebreuk, weinig steun van ouders/vrienden, laag zelfbeeld

Er zijn ook factoren die het risico verlagen (beschermende factoren)

- Zoals goede band met ouders/vrienden, geloof, goede school, beschikbare GGZ

BELANGRIJKSTE BOODSCHAP



Wees alert op hoe het gaat met de jongere

Praat erover als u zorgen heeft en vraag naar zelfmoordgedachten

Neem de jongere (met suïcidaal gedrag) altijd serieus

Schakel deskundige hulp in want hulp helpt

Weet waar u de hulp kan vinden (CGJ, huisarts, spoed voor jeugd)

www.113.nl



*Online
zelfmoordpreventie*

Nu praten

Online therapie

Zelfhulp

Informatie

Ervaringen

Hulp in mijn buurt



**'Mijn leven is een strijd; help me
dit vol te houden'**

HOME

Home

Over het CJG

Aanbod in het CJG

Partners

Professionals

Nieuws

Melding

Kies een CJG bij u in de buurt:

- ▶ Grootegast
- ▶ Leek
- ▶ Marum
- ▶ Zuidhorn



KINDERWENS

ZWANGER

BABY

PEUTER

BASISSCHOOLKIND

PUBER

JONGVOLWASSENE

ouderschap

Home

Centrum voor Jeugd en Gezin Westerkwartier

SPOED VOOR JEUGD GRONINGEN

050-5239851



Spoed voor jeugd biedt in Groningen spoedeisende jeugdhulp in crisissituaties voor:

- Gedrags- of opvoedproblemen
- Gezinsproblemen

[Home](#) [Hoe werkt het?](#) [Ervaringsverhalen](#) [Over spoed voor jeugd](#) [Veelgestelde vragen](#)



'Mijn hoofd zit vaak zo vol en

Met spoed jeugdhulp nodig?

Tot 18 jaar!

050 - 523 98 51

Dag en nacht bereikbaar bij crisis!



**Bedankt voor jullie
aandacht!**

Zijn er nog vragen?



VRAGEN VOOR DE DISCUSSIE

Wat hebben de kinderen nodig om gezond en veilig te wonen in Oldehove?

Wat houdt mijn zoon/dochter bezig?

Wat hebben ouders nodig om gezond en veilig te wonen in Oldehove?

Maak ik mij zorgen om mijn kind?

