

Kopieergedrag voorkomen

Het belang van postventie na zelfdoding van een leerling



Bij besmettingsgevaar wordt vaak gedacht aan overdraagbare ziekten, maar ook suïcidaal gedrag kan besmettelijk zijn, zeker onder jongeren. Het is daarom belangrijk om tijdig en adequaat te reageren na een (poging tot) zelfdoding van een leerling op school. Postventie is de gecoördineerde ondersteuning na een zelfdoding, met als doel het risico op de negatieve gevolgen van een zelfdoding op de omgeving te beperken. Dit artikel beschrijft de mechanismen van kopieergedrag en het belang van postventie op scholen.

door Elke Elzinga en Saskia Mérelle

Het Werther-effect beschrijft hoe golven van zelfmoorden elkaar opvolgen in Europa na de verschijning van Goethes roman *Die Leiden des jungen Werthers* in 1774, waarin een jonge man zichzelf doodt wanneer hij niet kan omgaan met de pijn van onbeantwoorde liefde. Het Werther-effect is een voorbeeld van het besmettings-effect van suïcidaal gedrag. In sommige gevallen kan het zelfs leiden tot clustervorming. Het Amerikaanse *Centre of Disease Control* (CDC) spreekt van een suïcidecluster wanneer er meer suïcides en/of suïcidepogingen plaatsvinden binnen een gemeenschap dan verwacht.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen massaclusters en puntclusters. Een massacluster is een tijdelijke toename van het aantal zelfmoorden of zelfmoordpogingen ongeacht de geografische ligging. Dit houdt vaak verband met media-aandacht na de zelfdoding van een prominente beroemdheid of politicus, maar kan dus ook ontstaan na de zelfdoding van een fictief figuur zoals in het voorbeeld van Werther. Bij een puntcluster volgen meerdere suïcides of suïcidepogingen elkaar in korte tijd op binnen een kleine gemeenschap zoals een school. Clusters zijn relatief zeldzaam, er zijn geen cijfers uit Nederland

beschikbaar, maar in verdiepend onderzoek naar zelfdodingen bij jongeren tot 20 jaar zijn er aanwijzingen gevonden voor drie verschillende clusters.¹

Imitatie

Op welke manier suïcidaal gedrag precies kan leiden tot een besmettingseffect is nog niet geheel duidelijk. Een veelgenoemd mechanisme is imitatie. Dit speelt met name een rol wanneer een persoon zich kan identificeren met de persoon die door zelfmoord is omgekomen, bijvoorbeeld wanneer ze vergelijkbare kenmerken hebben, zoals ongeveer dezelfde leeftijd of dezelfde mentale problemen. Ook wanneer zelfdoding in de media als acceptabele oplossing wordt gepresenteerd of heel sensationeel beschreven wordt neemt de kans op imitatie toe. Het kopiëren van methoden, via internet, uit de directe omgeving of van bekende personen, is ook een voorbeeld van imitatiegedrag. In 2009 overleed de populaire Duitse keeper Robert Enke door suïcide op het spoor. Deze gebeurtenis werd uitgebreid besproken in de media. Enke was iemand tegen wie veel mensen opkeken, waardoor zij kunnen zijn gaan denken: 'Als het voor een succesvolle man als Robert Enke al acceptabel is om zelfmoord te plegen, waarom zou ik het dan niet doen?', schrijft Derek de Beurs in zijn boek *Mythen over zelfmoord*. In de jaren na zijn zelfdoding bleek het aantal suïcides op het spoor met 25% significant verhoogd ten opzichte van de jaren ervoor, een effect dat met name onder mannen zichtbaar was.

WAT KUN JE NU AL DOEN WANNEER JE TE MAKEN HEBT MET EEN SUÏCIDE(POGING) OP SCHOOL?

Scholen kunnen direct contact opnemen met het Calamiteitenteam Stichting School en Veiligheid (030 2856 616).

Het Trimbos Instituut heeft een protocol ontwikkeld voor mbo-scholen om hen te ondersteunen bij de communicatie na een (poging tot) zelfdoding van een student. Er worden concrete acties, aandachtspunten, instructies en tips genoemd die van toepassing zijn na een zelfdoding en/of poging tot zelfdoding van een student. Hoewel het protocol is opgesteld voor mbo-scholen, is het met enkele aanpassingen ook bruikbaar voor andere scholen. Het *Protocol na (poging tot) zelfdoding van een student* is gratis te downloaden via de website van het Trimbos Instituut, www.trimbos.nl (productcode AF1888)

hier een grote rol in. Sociale media kan bijdragen aan de verheerlijking en normalisering van suïcidaal gedrag. Bepaalde *challenges* die via sociale media worden verspreid geven spelers opdracht om zichzelf (herhaaldelijk) te beschadigen en zet zo aan tot suïcidaal gedrag. In het verdiepende onderzoek naar zelfdoding onder tieners in Nederland werd onder meer de invloed van sociale media onderzocht. Uit de gesprekken met nabestaanden bleek dat 20 van de 35 overleden jongeren actief waren op sociale media. Sommigen hadden een tweede account waar hun ouders niet van afwisten of waar ze geen toegang toe hadden. Op dit geheime account deelden de jongeren foto's van zelfbeschadiging, suïcidepogingen en deprimerende *memes* (afbeeldingen met zwaarmoedige teksten).

Besmettelijkheid van suïcidaal gedrag speelt met name bij jongeren en adolescenten tot een leeftijd van 25 jaar. In Nederland is suïcide de belangrijkste doodsoorzaak onder jongeren van 10-25 jaar; in 2020 stierven 62 jongeren tot een leeftijd van 20 jaar aan suïcide.² Wereldwijd stierven er in 2016 naar schatting 62.000 adolescenten aan suïcide. Over het algemeen speelt het besmettingseffect naar verwachting een rol in ongeveer 60% van de suïcides binnen de populatie jongeren. Ongeveer 1-5% van alle suïcides binnen deze doelgroep vindt plaats in een cluster.

Een leeftijdsgenoot verliezen aan suïcide kan een traumatische ervaring zijn voor jongeren. Als gevolg hiervan

Ook bij suïcidaal gedrag speelt besmettingsgevaar een rol

Invloed van (sociale) media

De media speelt dus een belangrijke rol bij het besmettingseffect van suïcidaal gedrag, omdat media-aandacht kopieergedrag kan uitlokken en informatie over suïcide-methoden kan verspreiden. Ook sociale media speelt



is het risico op suïcidale gedachten of gedrag tot twee jaar lang verhoogd. Met name bij kwetsbare jongeren lijkt zelfdoding van een klasgenoot bestaande negatieve levensgebeurtenissen te versterken en ernstige suïcidale gedachten of gedrag te vergroten. Voorbeelden van zulke kwetsbaarheidsfactoren zijn: huidige of vroegere psychiatrische aandoeningen, familiegeschiedenis van zelfmoord of zelfmoordpogingen in het verleden, middelenmisbruik, stressvolle gebeurtenissen in het leven, toegang tot dodelijke middelen, opsluiting, sociale beperkingen, omgevingsfactoren en gebrek aan beschermende factoren. Andere negatieve gevolgen van een zelfdoding meemaken in de nabije omgeving zijn mentale problemen, zoals depressieve klachten, angstklachten, posttraumatische stressstoornis, of complexe rouw.³

Postventie: een vorm van preventie voor nabestaanden en betrokkenen van zelfdoding

Postventie

Een adequate reactie na een (poging tot) zelfdoding is dus van cruciaal belang, met name in de schoolcontext waar het risico op kopieergedrag en negatieve gevolgen van een (poging tot) zelfdoding groter zijn. Postventie is de gecoördineerde ondersteuning na een zelfdoding met als doel het risico op de negatieve gevolgen van een zelfdoding op de omgeving te beperken.⁴ Postventie is dus eigenlijk een vorm van preventie voor nabestaanden en betrokkenen van zelfdoding. 113 Zelfmoordpreventie heeft het ontwikkelen van een postventieaanpak voor scholen opgenomen als speerpunt in de Landelijke Agenda 2021-2025.

Een Australisch onderzoek liet zien dat meer dan een derde van de deelnemende basis- en middelbareschool-docenten tenminste één leerling in hun loopbaan heeft verloren aan suïcide. Meer dan de helft van deze docenten maakte dit vaker dan eens mee en bij een derde vond de meest recente suïcide plaats in het afgelopen jaar. Het meemaken van een zelfdoding van een leerling heeft een grote impact op docenten. Veel docenten laten een verhoogd stressniveau zien na een suïcide van een leerling. Daarnaast gaven de meeste docenten aan dat deze gebeurtenis hun stemming negatief beïnvloedde en rapporteerde de helft klachten als slecht slapen en piekeren. Bovendien meldde ongeveer een derde van de docenten een verminderd zelfvertrouwen. Na suïcide van een leerling te hebben meegemaakt, gaven de docen-

ten aan zich meer bewust te zijn van het suïciderisico, meer gebruik te maken van bestaande protocollen en anders om te gaan met potentieel suïcidale studenten. Veel docenten hadden behoefte aan begeleiding na de gebeurtenis, zowel op school als in de vorm van professionele ondersteuning.⁵

Docenten spelen een cruciale rol bij postventie op scholen. Als gatekeepers zijn zij in de positie om het mentale welzijn van leerlingen te monitoren en bij signalen van suïcidaliteit te verwijzen naar zorg. Meerdere landen, zoals Australië en Amerika, hebben postventie opgenomen in hun suïcidepreventiebeleid. Ook in Nederland zal hier de komende jaren aan gewerkt worden en is het één van de projecten binnen de Landelijke Agenda Suïcidepreventie 2021-2025. Doel is dat elke school in Nederland de mogelijkheid krijgt om na een suïcide (-poging) van een leerling ondersteuning en nazorg te bieden aan medeleerlingen volgens een evidence-based protocol om kopieergedrag te voorkomen.

REFERENTIES

1. Mérelle, Saskia Y.M., D. D. Van Bergen, en Arne Popma. 2019. 'Suïcide Onder 10-Tot 20-Jarigen in 2017: Een Verdiepend Onderzoek.' Amsterdam. https://www.113.nl/sites/default/files/113/113_in_media/113_Suicide_onder_10-tot_20-jarigen_in_2017_-_Een_verdiepend_onderzoek.pdf.
2. Nederlands JeugdInstituut. 2021. "Cijfers over Zelfdoding." April 28, 2021. <https://www.nji.nl/cijfers/zelfdoding>.
3. Gould, Madelyn S., Alison M. Lake, Marjorie Kleinman, Hanga Galfalvy, Saba Chowdhury, and Alison Madnick. 2018. 'Exposure to Suicide in High Schools: Impact on Serious Suicidal Ideation/Behavior, Depression, Maladaptive Coping Strategies, and Attitudes toward Help-Seeking.' *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15 (3). <https://doi.org/10.3390/ijerph15030455>.
4. Andriessen, Karl. 2009. 'Can Postvention Be Prevention?' *Crisis* 30 (1): 43–47. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.30.1.43>.
5. Kölves, Kairi, Victoria Ross, Jacinta Hawgood, Susan H Spence, and Diego De Leo. 2017. 'The Impact of a Student's Suicide: Teachers' Perspectives.' *Journal of Affective Disorders* 207: 276–81. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.058>.

Elke Elzinga – Gezondheidswetenschapper en onderzoeker bij 113 Zelfmoordpreventie

Saskia Mérelle – Klinisch epidemioloog en senior onderzoeker bij 113 Zelfmoordpreventie