



Foto: Erik van 't Woud/HANP

Sinds 2011 staan er op de perrons van stations borden met 'Ik luister' met een verwijzing naar het telefoonnummer en de website van 113.

Psychosociale autopsie

Een reconstructie van elke zelfdoding in Nederland

Er is nog te weinig kennis in Nederland om elke inwoner met suïcidale gedachten te helpen en iedere zelfdoding te voorkomen. Daarom streeft 113 Zelfmoordpreventie met samenwerkingspartners ernaar dat verdiepend onderzoek naar zelfdoding in Nederland standaard wordt.

door Saskia Mérelle, Elias Balt, Karlijn Heesen, Daan Creemers en Renske Gilissen

Veilig Verkeer Nederland onderzoekt al jarenlang de toedracht van ernstige verkeersongevallen, en preventieve maatregelen hebben tot een sterke daling geleid. In 2020 overleden 610 mensen in het verkeer, terwijl 1825 mensen om het leven kwamen door zelfdoding. Met de onderzoeksmethode psychosociale autopsie

kan met behulp van verhalen van nabestaanden een reconstructie gemaakt worden van het pad richting de zelfdoding. Alhoewel bij elke zelfdoding verschillende risico- en beschermende factoren meespelen, zijn er overkoepelende lessen te leren, die we in kunnen zetten voor preventie.

Psychosociale autopsie

Psychosociale autopsie is een beproefde aanpak voor het verzamelen van kennis over risicofactoren en over de aanleiding van suïcides. In de meeste gevallen bestaat deze methode uit interviews met familieleden van de overledene. Soms worden ook goede vrienden, psychologen of artsen bevestigd. Ook andere informatiebronnen, zoals medische verslaggeving, worden waar mogelijk geraadpleegd voor aanvullend inzicht.

Een nieuwe risicofactor is de invloed van sociale media

In andere Europese landen is deze onderzoeksmethode al veel vaker toegepast. In België zijn onlangs nabestaanden van 45- tot 60-jarigen geïnterviewd. Belangrijke bevindingen waren dat de overleden personen minder vaak in behandeling waren voor hun psychische problemen dan de controlegroep (personen met psychische problemen, maar niet overleden). Dit had vaak te maken met een taboe op het zoeken naar hulp. Daarnaast hadden de overleden personen vaker ernstige werkgerelateerde en financiële problemen dan de controlegroep.

Eerste Psychosociale Autopsie studie over suïcides onder jongeren

In 2017 zagen we een piek van 81 suïcides onder adolescenten tot 20 jaar. Onder leiding van Arne Popma, professor en hoofd Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Psychosociale Zorg bij Amsterdam UMC, voerde een werkgroep met experts de eerste psychosociale autopsie studie in Nederland uit. De resultaten zijn eerder gepubliceerd in *PLoS One* en samengevat in het *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*. Dit artikel beschrijft de uitkomsten van deze studie, die input gaven voor een tweede studie naar zelfdoding via het spoor, en de ambitie dat psychologische autopsie na zelfdoding standaard wordt.

Statistiek en literatuur

Data van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) gaf al enig inzicht in kenmerken en trends van jeugdsuïcides, maar het beeld was nog incompleet. Uit deze analyses bleek dat in 2017 meer jongens dan meisjes waren overleden, meer oudere adolescenten dan jongere adolescenten en een meerderheid had zich verhangen, gevolgd door treinsuicide.

Vanuit de literatuur zijn er verschillende redenen bekend dat juist de adolescentiefase risicovol is voor het

ontstaan van suïciditeit. Depressie is een van de meest voorkomende psychische stoornissen en treft 7,4% van de adolescenten. Verder geven traumatische ervaringen in de jeugd, zoals seksueel misbruik, een verhoogd risico op suïcide.

Ook transitieproblematiek speelt mogelijk ook een rol. Dat zijn de problemen die jongeren ervaren bij het proberen te voldoen aan de eisen die de samenleving aan hen stelt. Adolescenten die niet voldoen aan verwachtingen, kunnen het gevoel krijgen te mislukken en gevoelens van hopeloosheid en depressiviteit krijgen.

Daarnaast speelt perfectionisme mogelijk een rol. Middelbare scholieren, met name meisjes, ervaren veel vaker prestatiedruk dan enkele jaren geleden. Jongeren zijn bovendien kwetsbaar voor risicovolle gedragingen, omdat zij hun impulsen minder goed kunnen reguleren. Alcoholmisbruik kan dit gedrag versterken en komt bij adolescenten vaak vlak voor de zelfdoding voor.

Een nieuwe risicofactor is de invloed van sociale media. Die kunnen gevaarlijk zijn vanwege cyberpesten, en het normaliseren en imiteren van suïcidaal gedrag. Tot slot vormen LHBTIQ+ jongeren een risicogroep omdat zij vaker een suïcidepoging doen dan heteroseksuele en genderconforme jongeren.

Opzet onderzoek

Als opzet is voor kwalitatief onderzoek gekozen, aangevuld met vragenlijsten. Deze vorm sluit het beste aan bij de verdiepende onderzoeksvragen, de mogelijke emoties bij de nabestaanden en het lage aantal suïcides. Een deel van het interview had een open karakter, waarbij ouders vertelden over het ontstaan van de suïciditeit en de laatste periode voor het overlijden. Het gestructureerde gedeelte ging over thema's zoals adolescentie, gezondheidszorg, sociale media en seksuele oriëntatie. De medisch-ethische toetsingscommissie van Amsterdam UMC gaf toestemming voor uitvoering.

Procedure en deelnemers

Forensisch artsen achterhaalden jeugdsuïcides uit 2017 en huisartsen namen contact op met de ouders of verzorgers. In totaal werden 95 naasten en betrokken professionals geïnterviewd in de omgeving van 35 overleden jongeren. Ouders werden voorafgaand aan het interview gescreend op suïciditeit en de huisarts werd op de hoogte gebracht van hun deelname. Het interview werd gehouden door een senior interviewer en junior onderzoeker. Het gesprek duurde rond de 2,5 uur en vond plaats bij de nabestaanden thuis.



Foto Shutterstock

Resultaten

Op individueel niveau speelde een complex samenspel van negatieve ervaringen uit de kindertijd een rol, zoals pesten, echtscheiding ouders, seksueel misbruik, maar ook psychische stoornissen en eerdere suïcidepogingen. De meeste adolescenten (63%) ontvingen zorg op moment van overlijden, hadden vaak meerdere diagnoses en moeite om passende zorg te vinden. Verder vielen drie subgroepen op:

- Meisjes met een perfectionistische houding die op de basisschool goed presteerden, maar eenmaal op de HAVO/VWO psychopathologie ontwikkelden en uitvielen op school door klinische opnames.
- Jongens die door een combinatie van leerproblemen, gedragsproblemen en/of psychische problemen (vooral autisme, ADHD) werden overgeplaatst naar speciaal onderwijs en zich afgewezen voelden.
- Adolescenten zonder duidelijke signalen, die nooit hulp hadden ontvangen en bij wie de suïcide voor veel ouders onverwachts kwam.

Sociale media

Aanwijzingen voor imitatie van suïcidaal gedrag werden vooral in de klinische setting gevonden. Tijdens klinische opname werkten sociale media positief om vriendschappen op te bouwen en herstelverhalen te volgen, maar negatief wanneer ervaringen en foto's van zelfbeschadiging en suïcidepogingen werden gedeeld. Bij sommige jongeren leidde dit tot ziekelijk competitief gedrag en de ontwikkeling van een suïcidale identi-

teit. Ouders gaven hierbij het probleem van geheime accounts en algoritmes aan, waardoor hun kinderen zich bleven voeden met negativiteit. Verder vonden de overleden jongeren gemakkelijk online informatie over dodelijke middelen en hotspots.

Sommige ouders vonden het interview zelfs een helende of troostrijke ervaring

Suïcidale uitingen

Daarnaast werden opvallende verschillen gevonden tussen suïcidale uitingen van jongens en meisjes. Meisjes communiceerden duidelijker over hun gedachten aan zelfdoding, en begonnen hier vaak al langer voorafgaand aan de zelfdoding mee. Er was daarnaast meer focus op steun en het omgaan met suïcidale gedachten. Jongens communiceerden meestal minder eenduidig over suïcidale gedachten. Ze zeiden bijvoorbeeld dat het van hen 'allemaal niet meer hoefde', of maakten macabere grappen over doodgaan of zelfdoding.

Positieve waardering en leeftijdsgenoten

Een waardevolle opbrengst van dit onderzoek was de positieve waardering van ouders van het interview. Bijna alle ouders vertelden na afloop dat zij het prettig vonden om in een rustige en begripvolle sfeer het complete verhaal van hun kind te kunnen vertellen. Sommige ouders vonden het zelfs een helende of troostrijke ervaring. Vaak was het de eerste keer voor ouders dat zij dit konden doen.

Een nadere analyse liet zien dat het betrekken van leeftijdsgenoten waardevolle informatie opleverde. De vrienden of broers/zussen van de overleden adolescenten gaven andere informatie of wisten juist meer informatie te geven dan ouders, bijvoorbeeld over gebeurtenissen in de gezinssituatie, het functioneren op school en activiteiten op sociale media.

Tweede Psychosociale Autopsie studie over suïcides via het spoor

Medio 2021 is 113 Zelfmoordpreventie een tweede psychosociale autopsie studie gestart in samenwerking met NS, ProRail en Nationale Politie. De onderzoekers interviewen nabestaanden die een dierbare via het spoor hebben verloren tussen januari 2019 en nu. Elk jaar overlijden gemiddeld 200 Nederlanders door suïcide met deze methode.

Preventieve maatregelen op risicolocaties, zoals hekken, verlichting en borden van 113 Zelfmoordpreventie, zijn maatregelen die kunnen helpen om zelfdoding te voorkomen. Naast de fysieke maatregelen aan het spoor, wordt zelfdoding ook voorkomen door het opleiden van personeel, betere samenwerking tussen vervoerders en kenniscentra, en bijvoorbeeld publiekscampagnes.

Om deze vormen van preventie goed te organiseren is het belangrijk om meer inzicht te krijgen in de omstandigheden, voorafgaande gebeurtenissen en persoonlijke risicofactoren. Een recente studie toonde aan dat preventieve maatregelen tot een vermindering van 30% suïcides hebben geleid, wat neerkomt op 85 minder doden per jaar dan verwacht.

Stakeholders implementatie

Gezien de opbrengsten van de psychologische autopsie, heeft deze aanpak een belangrijke plek gekregen in de Landelijke Agenda Suïcidepreventie 2021-2025. Momenteel onderzoeken wij de inhoudelijk meerwaarde van de psychosociale autopsie en welke rol veldpartijen zouden kunnen hebben bij een mogelijke implementatie. De onderzoekers interviewen belangrijke stakeholders zoals GGD, Slachtofferhulp Nederland, Nationale Politie, Landelijke Huisartsvereniging, ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum en Vereniging Nederlandse Gemeenten.

Lerend systeem en nazorg

Naast een mogelijke rol in de uitvoer van de psychosociale autopsie, vinden wij het belangrijk dat de verkregen kennis terugkomt bij alle partijen die een rol hebben in het voorkomen van suïcides, zowel binnen als buiten de zorgcontext. Zo ontstaat een lerend systeem,

waarbij continu gereflecteerd wordt op trends en achtergronden van suïcides en deze kennis wordt vertaald in beleid. Bovendien helpt psychologische autopsie nabestaanden de kans om hun verhaal te delen, waardoor ook de nazorg aan hen meer vorm krijgt. Het verdriet bij nabestaanden zit onvoorstelbaar diep en hun wonden zijn blijvend. Door te leren van de verhalen van nabestaanden, hopen we volgende suïcides te voorkomen. Daarin schuilt voor ons allemaal een grote uitdaging.

ouders over het belang van psychologische autopsie

'Mogelijk zou dat er eentje minder zijn in de toekomst. En alleen daarom vind ik het nuttig. Want ja, dan heb je nog het gevoel dat je iets kan doen zeg maar. Je staat zo met lege handen hè?'

'Ik heb haar niet kunnen beschermen, als ik dan toch nog iemand ermee zou kunnen helpen, zou dat het waard zijn.'

'Op het moment dat ik werd benaderd voor dit interview. Toen dacht ik: als hier een ander wel mee geholpen kan worden, wil ik daar graag deel van uit maken.'

'Omdat ik [naam] verhaal verteld wil hebben. Zeker als het over zelfmoord gaat bij jeugd, er heel veel redenen voorbijkomen en ik steeds weer denk, ja, ik herken het daar niet in. Vandaar dat ik dit verhaal graag verteld wilde hebben en wil dat jullie dat meenemen in het geheel.'

REFERENTIES

Het artikel met literatuurverwijzingen kunt u vinden op oorlog.arq.org/suicide.

Saskia Mérelle – Klinisch epidemioloog en senior onderzoeker bij 113 Zelfmoordpreventie

Elias Balt – Gezondheidswetenschapper en promovendus bij 113 Zelfmoordpreventie en Amsterdam UMC

Karlijn Heesen – Orthopedagoog en onderzoeker bij 113 Zelfmoordpreventie

Daan Creemers – Klinisch psycholoog, senior onderzoeker en Directeur behandelen Kind en Jeugd bij GGZ Oost Brabant

Renske Gilissen – Gedragswetenschapper en manager onderzoek bij 113 Zelfmoordpreventie