

Risicofactoren en waarschuwingssignalen

Hoewel er niet één reden voor zelfdoding is, zijn er risicofactoren en waarschuwingssignalen die de kans op een poging kunnen vergroten.

Als je weet wat deze signalen zijn, kun je levens redden.

Wat kan leiden tot zelfdoding?

Er is niet één reden voor zelfdoding. Zelfdoding komt het vaakst voor als stressfactoren en gezondheidsproblemen samenkomen en er een gevoel van hopeloosheid en wanhoop ontstaat. Depressie is de meest voorkomende aandoening die gepaard gaat met zelfdoding en wordt vaak niet gediagnosticeerd of behandeld. Aandoeningen zoals depressie en angst, en problemen met alcohol of drugs verhogen het risico op zelfdoding, vooral als er niets aan wordt gedaan. Toch is het belangrijk om te onthouden dat de meeste mensen die hun psychische aandoeningen weten te beheersen, het leven weer oppakken.

Risicofactoren voor zelfdoding

Risicofactoren zijn kenmerken of omstandigheden die de kans vergroten dat iemand suïcidaal wordt.

Risicofactor: gezondheid

- Psychische aandoeningen
 - Depressie
 - Problemen met alcohol- of drugsgebruik
 - Bipolaire stoornis
 - Schizofrenie
 - Persoonlijkheidskenmerken als agressie, stemmingswisselingen en slechte relaties
 - Gedragsstoornis
 - Angststoornissen
- Ernstige lichamelijke gezondheidsproblemen, waaronder pijn
- Traumatisch hersenletsel

Risicofactor: omgeving

- Toegang tot dodelijke middelen, waaronder vuurwapens en drugs
- Langdurige stress door bijvoorbeeld intimidatie, pesten, relatieproblemen of werkloosheid
- Stressvolle levensgebeurtenissen zoals afwijzing, echtscheiding, financiële crisis, verlies of andere veranderingen
- Blootstelling aan de zelfdoding van iemand anders of aan gedetailleerde of sensationele verhalen over zelfdoding

Risicofactor: voorgeschiedenis

- Eerdere zelfdodingspogingen
- Zelfdoding in de familie
- Kindermishandeling, -verwaarlozing of -trauma

Waarschuwingssignalen voor zelfdoding

Als je vreest dat iemand mogelijk suïcidaal is, wees dan alert op een gedragsverandering of volledig ander gedrag. Dit is het meest zorgwekkend als het nieuwe of andere gedrag verband houdt met een pijnlijke gebeurtenis, verlies of verandering. De meeste mensen die zelfdoding plegen, geven een of meer waarschuwingssignalen door wat ze zeggen of doen.

Waarschuwingssignaal: praten

Als iemand praat over:

- Zichzelf om het leven brengen
- Zich hopeloos voelen
- Geen reden hebben om te leven
- Een last zijn voor anderen
- Het gevoel hebben geen kant meer uit te kunnen
- Ondraaglijke pijn

Waarschuwingssignaal: gedrag

Gedrag dat op een risico kan duiden, vooral als het verband houdt met een pijnlijke gebeurtenis, verlies of verandering:

- Toenemend gebruik van alcohol of drugs
- Zoeken naar een manier om het leven te beëindigen, zoals online zoeken naar methoden
- Niet meedoen aan activiteiten
- Zich afzonderen van familie en vrienden
- Te veel of te weinig slapen
- Mensen bezoeken of bellen om afscheid te nemen
- Kostbare bezittingen weggeven
- Agressie
- Vermoeidheid

Waarschuwingssignaal: stemming

Bij mensen die zelfdoding overwegen, is vaak sprake van een of meer van de volgende stemmingen:

- Depressie
- Angst
- Verlies van interesse
- Prikkelbaarheid
- Vernedering/schaamte
- Onrust/boosheid
- Verlichting/plotselinge verbetering