

Zelfmoordpogingen: cijfers en preventie

FACTSHEET



Cijfers

- In 2014 waren er in Vlaanderen naar schatting ruim 10 000 pogingen tot zelfdoding, wat neerkomt op gemiddeld **28 suïcidepogingen per dag** (Eenheid voor Zelfmoordonderzoek, 2015).
- Zelfmoordpogingen komen meer voor bij **vrouwen** dan bij mannen (zie grafiek 1).
- De grootste risicogroepen zijn vrouwen tussen **20 en 24 jaar** en mannen en vrouwen tussen **45 en 49 jaar** (zie grafiek 1).
- De **helft** van de volwassenen die opgenomen werden op de spoeddienst van een ziekenhuis na een suïcidepoging heeft reeds één of **meerdere pogingen** ondernomen voordien (Eenheid voor Zelfmoordonderzoek, 2015).



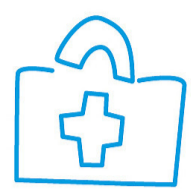
Factoren

Aan de basis van zelfmoordgedachten en zelfmoord ligt **nooit slechts één oorzaak**. Zelfmoord en zelfmoordgedachten ontstaan altijd vanuit een wisselwerking tussen tal van genetische, biologische, psychologische en sociale factoren.

- Een zelfmoordpoging is de belangrijkste **risicofactor voor zelfmoord** (Oquendo et al, 2004; Tidemalm et al, 2008). Hoe meer pogingen en hoe recenter deze hebben plaatsgevonden, hoe groter het risico op overlijden door zelfmoord (Hawton et al 2015).
- Personen die na een zelfmoordpoging op psychologisch en sociaal vlak **opgevangen en geëvalueerd** worden, zijn minder geneigd om later opnieuw een poging te ondernemen (Bergen et al, 2010). Gebrek aan sociale steun daarentegen, vergroot het risico op een zelfmoordpoging (Kleiman & Liu, 2013).

Zelfmoordpogingen: cijfers en preventie

FACTSHEET



Preventie

Overzicht van preventiematerialen en informatie voor hulpverleners, suïcidepogers en hun omgeving:

- Instrument voor de opvang en evaluatie van suïcidepogers (**IPEO en KIPEO**) voor hulpverleners.
- **Brochure** voor suïcidepogers die ontslagen worden uit het ziekenhuis
- Informatie voor suïcidepogers op **Zelfmoord1813**
- App, website en brochure **On Track Again** voor jonge suïcidepogers
- **Brochure** voor ouders van jonge suïcidepogers
- **Vormingen** voor ziekenhuispersoneel dat aan de slag wil met IPEO/KIPEO



Aandachtspunten

Een zelfmoordpoging is het duidelijkste signaal dat er een suïcidaal proces gaande is. Elke poging moet dan ook **ernstig** genomen worden.

Hulpverleners en de omgeving van zelfmoordpogers moeten aangemoedigd worden om het zelfmoordgedrag te **bespreken** met de persoon in kwestie.

Volg bij communicatie over zelfmoord steeds de **mediarichtlijnen**.

Vermeld steeds waar mensen terecht kunnen voor hulp: www.zelfmoord1813.be



Meer weten?

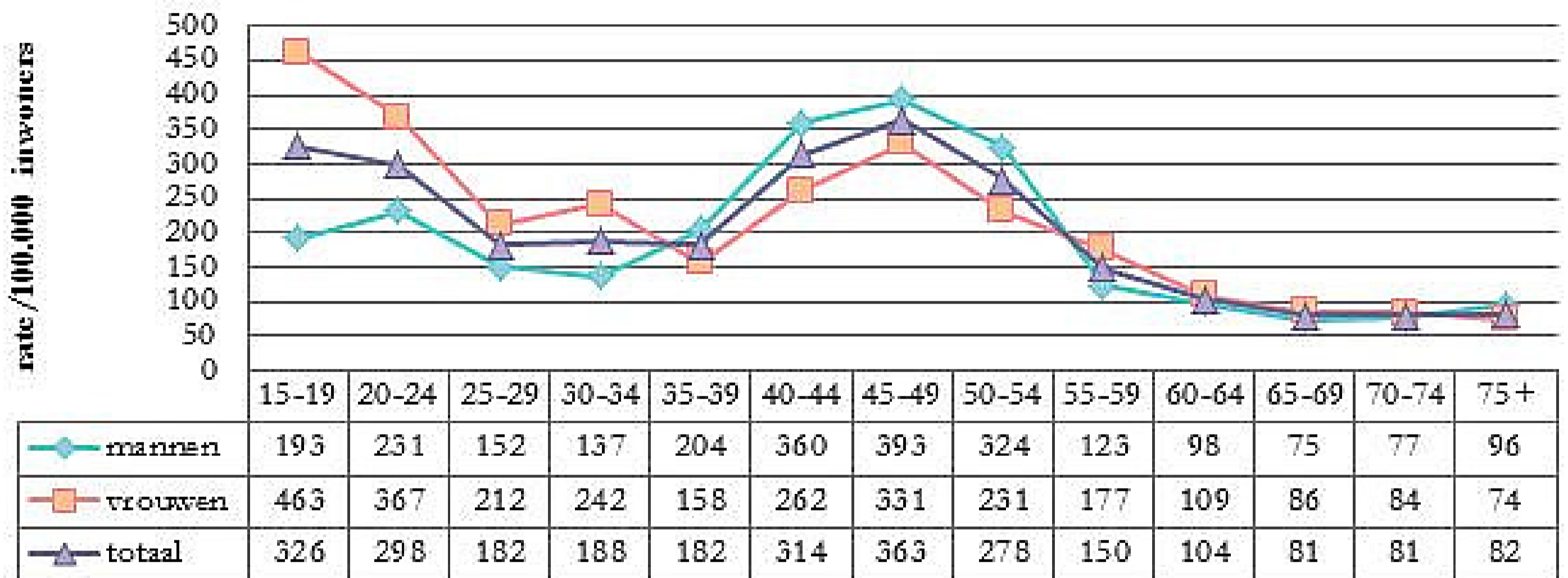
Alle aangehaalde bronnen zijn op vraag beschikbaar. Voor meer informatie of advies over suïcidepreventie kan je terecht bij **VLESP**, het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (09 332 07 75 en info@vlesp.be).

Met specifieke vragen over de opvang van suïcidepogers kan je terecht bij de **suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg** of de organisatie **Zorg voor Suïcidepogers**.

Grafieken

Grafiek 1: Suïcidepogingen in Groot Gent, volgens leeftijd en geslacht, 2014

Person-based rates, Groot Gent, 2014, volgens leeftijd en geslacht



Bron: De epidemiologie van suïcidepogingen in de regio Groot Gent, Jaarverslag 2014, Eenheid voor Zelfmoordonderzoek (UGent)