

Digitale Suïcidepreventie

Stichting 113Online



Han Smit, psychotherapeut
Cindy Bekkers, psycholoog
31-05-2013





Uitzending Altijd Wat, met Alje Kamphuis

<http://youtu.be/Tj5dH11Htpk?t=1m>





Online zelfmoordpreventie

Nu praten Online therapie Zelfhulp

Informatie Ervaringen Hulp in mijn

'Denk je aan zelfmoord? Vertel, ik luister'



lees ook eens de ervaringen van ar

Online in therapie

- [e-mail](#) of [chat](#) met jouw therapeut
- doelgericht werken aan oplossingen

Nu praten over zelfmoord

- praten over zelfmoord helpt
- onze vrijwilligers zitten klaar

Bel nu: 0900 - 113 0 113

Zelfhulp

- [cursus](#) omgaan met zelfmoordgedachte
- [zelftesten](#) met direct advies



Informatie
Educatie

Zelftesten

Advies

Crisis-
lijnen



Chat/Mail
Therapie

Lotgenoten
contact

Verwijzing

Zelfhulp
cursus





Gebruik diensten 113Online

Diensten in 2011.


- Beantwoorde crisis-chats: 7849 (gemiddeld 22 per dag)
- Aantal oproepen 0900 nummer: 4965 (gemiddeld 14 per dag)
- Afgeronde online e-mailtherapie en chattherapie: 902
- Aanmeldingen zelfhulpcursus: 226
- Geregistreerde leden forum: 1029
- 70.000-80.000 unieke bezoekers per jaar

ProRail

ProRail
Verboden toegang
voor onbevoegden
Artikel 22 - Toegang tot
werken bij ProRail is
Aanrijd- en
elektrocutiegevaar!

ik luister...

Lijkt je leven uitzichtloos?
Wat je verhaal ook is, ik luister graag.
Bel 0900 113 0 113 (5 ct per min)

 ik ben van 113.nl
anoniem & vertrouwelijk

Het onzichtbare zichtbaar maken





Hulpverlening bij suïcidaliteit

- 40% van mensen die een poging tot zelfdoding hebben gedaan, hebben geen hulp* voor hun psychische problemen gezocht in het jaar voorafgaand aan de poging
- 33% van mensen die een poging tot zelfdoding hebben gedaan, hebben nog nooit hulp* gehad voor hun psychische problemen
- Een derde van de eerste suïcidepogingen komt voort uit een schreeuw om hulp, zonder de bedoeling om dood te gaan

* hulp: AGZ, GGZ en informele zorgcircuit

Ten Have, M., Dorsselaer, S., Tuithof, M., Graaf de, R. Nieuwe gegevens over suïcidaliteit in de bevolking. Resultaten van de "Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS-2)". Trimbos Instituut 2011.



Suïcidepreventie: uitdagingen

- 1) Beschikbaarheid van hulpverlening
- 2) Kennis over de beschikbare hulpverlening
- 3) Mate waarin er daadwerkelijk gebruik wordt gemaakt van de beschikbare hulp



Drempels bij het zoeken van hulp

- Behoeftte aan autonomie: het zelf op willen lossen
- Stigma in de samenleving: angst voor afwijzing
- Praktische en financiële belemmeringen
- Angst voor teleurstelling: het werkt toch niet
- Gebrek aan kennis over beschikbare hulp
- Angst voor opname: verlies van controle

Bruffaerts,R., Demyttenaere, K., Hwang, I., Chiu, W.T. Sampson, N. ,Kessler, R.C., Alonso, J., Borges, G., Girolamo, G de , Graaf, R. de, Florescu, S, Gureye, O., Hu, C., Karam, E.G., Kawakami, N., Kostyuchenko, S., Kovess-Mastety, V., Lee, S., Levingson, D., Matschinger, H., Posada-Villa, J., Sagar, R., Scott, K.M., Stein, D.J., Tomov, T., Viana, M.C., Nock, M.K. Treatment of suicidal people around the world BJP 2011; 199(1): 64–70.

Pagura J, Fotti S, Katz LY, Sareen J. Help seeking and percieved need for mental health care among individuals in Canada with suicidal behaviors. Psychiatr Serv 2009; 60: 943-49.





Hulpvragers over hulpverleners:

- “Hij/zij weet niet wat er echt speelt, dat durf ik niet te vertellen”
- “Hij/zij begrijpt me niet”
- “Hij/zij weet dat ik wel eens aan zelfmoord denk, maar niet dat alle voorbereidingen al klaar zijn..”
- “Hij/zij weet niet dat ik suïcidaal ben, als ik dat vertel dan word ik vast opgenomen”
- “Hij/zij vindt vast dat ik me aanstel..”
- “Hij/zij luistert niet naar me”



Digitale suïcidepreventie

Voordelen

- Privacy & Anonimiteit
- Laagdrempelig
- Kosteloos
- Dag en nacht
- Verkleinen van de stap naar reguliere hulp
- Open & eerlijk
- Geen mogelijkheid tot ingrijpen: veilig



Digitale suïcidepreventie

Nadelen

- Veelbellers en veelchatters
- Münchhausen by Internet
- Hulp-verslaafd
- Splitting
- Risico-inschatting
- Diagnostiek
- Vermijding

Voorbeeld chat

- **Vrijwilliger:** he hoe voel je je nu?
- **Hulpvrager:** zelfs met 25 pillen ben ik niet rustig te krijgen pffff
- **Vrijwilliger:** Wat vervelend lijkt me dat als je zo onrustig bent! Begrijp ik het goed dat je de pillen genomen hebt om rustig te worden?
- **Hulpvrager:** ja meer om gewoon even niks te voelen.....ik voel zoveel psychische pijn en die kan ik niet verdragen en door die pijn ben ik vanmorgen op het flat gebouw beland
- **Vrijwilliger:** Wat maakte dat het vanochtend zo heftig was, dat je op een flatgebouw was beland?
- **Hulpvrager:** nou ik stond op en ik voelde me weer zo down en ik hoorde gisterenavond van een vrouw waarmee ik opgenomen heb gezeten dat ze zelfmoord heeft gepleegd en dat was zo'n klap..ik heb zoveel samen met haar beleefd
- **Hulpvrager:** maar het voelt ook heel bevrijdend..ze heeft de rust nu.....dat heeft ze verdiend
- **Hulpvrager:** ik wil die rust ook denk ik dan
- **Hulpvrager:** en weet je..ik heb hoogtevrees maar deze flats zijn geloof ik de hoogste van nederland..ik heb op 19 hoog gestaan zonder hoogtevrees
- **Vrijwilliger:** Je bent er duidelijk van geschrokken, dat ze zelfmoord heeft gepleegd, toch heb je begrip voor haar keuze. Rust, wat betekent dat voor jou?
- **Hulpvrager:** even geen ellende voelen in me hoofd, geen achterdocht, geen wanen, gewoon even geen prikkels
- **Hulpvrager:** maar als ik dat vertel tegen een hulpverlener dan kan je tot rust komen in een prikkelarme isoleercel....maar ik wil dat nu niet...ik wil het heft in handen houden en het liefste gewoon toch springen zometeen
- **Vrijwilliger:** Het klinkt alsof je het gevoel hebt dat je de controle niet meer in handen hebt, en zelfdoding ziet als een manier om die controle weer terug te krijgen, begrijp ik dat goed?
- **Hulpvrager:** ja inderdaad dat bedoel ik

<http://www.113online.nl>
info@113online.nl



Stichting 113Online

Postbus 22232

1100 CE Amsterdam

T +31 (0)20 31 13 883

F +31 (0)20 31 13 884

www.113online.nl

info@113online.nl
