



Verslag Bijeenkomst Suïcidepreventie bij migranten(jongeren)

De voorzitter heet welkom en benoemt de drie programma onderdelen:

1. Een Inleiding door Indra Boedjarath, over culturele factoren bij suïcide
2. Workshop van 113 Zelfmoordpreventie (met accent op jongeren in het algemeen)
3. Samenspraak o.l.v. Fatma Ali, lid kerngroep NCW: gedachten, conclusies en aandachtspunten bij suïcidepreventie migrantenjongeren.

1. Lezing dr. Indra Boedjarath, gz-psycholoog en psychotherapeut

Auteur van Culture and Suicide, An exploration of cultural factors involved in suicide, 2022.

Cijfers /toelichting bij diapresentatie:

Cijfers over suïcide geven geen goed beeld, omdat suïcide is verboden en/of taboe is.

Naast taboe, is er ook vaak sprake van strafbaarheid of zonde.

Er is weinig onderzoek gedaan naar migranten en suïcide, dus zijn hierover weinig adequate cijfers beschikbaar.

Gegevens over suïcides in Nederland:

- Afgelopen jaren is er sprake van een stijging in het aantal zelfdodingen onder *jongeren* (onder jongeren van 10-25 jaar in 2008: 103 en in 2018: 150).
- Neemt met de leeftijd toe.
- Meer jongens dan meisjes, maar t.o.v. 2008 een verdubbeling van suïcide onder meisjes van 15-20 jaar in 2018 (van 9 naar 20).
- Suïcide pogingen: 20 tot 25 x zoveel.
- Relatief kwetsbaarder zijn lhbtq+ en jongeren met migratie achtergrond.

Migranten:

Surinaamse groep hoge suïdecijfers m.n. adolescente Afro Surinaamse mannen en Hindostaanse mannen van middelbare leeftijd. Turkse groep meiden en jonge vrouwen scoort hoog in NL op suïcidepogingen, (o.m. door gebrek aan bewegingsvrijheid, gebrekkige communicatie en andere externe factoren).

Duidelijk is de multifactoriële oorzaak van suïcide (er is dus nooit één oorzaak).

Van de vele factoren die kunnen bijdragen tot suïcide zijn de psychische factoren het meest onderzocht. Suïcidaliteit, de neiging om te sterven door suïcide, wordt wereldwijd gezien als veroorzaakt door individuele medische en geestelijke gezondheidsproblemen. Met als gevolg dat de focus bij de preventie van suïcide ligt op het vaststellen en behandelen van mentale risicofactoren.

Andere factoren, zoals **culturele** factoren die van invloed kunnen zijn, krijgen minder aandacht.

Enkele aspecten van deze culturele factoren:

In sommige culturen, vooral bij voorbeeld in India en de Surinaams Hindoestaanse diaspora wordt suïcide minder geproblematiseerd; het wordt zelfs als mogelijke oplossing gezien voor ontstane problemen in familie of gemeenschap.

Indra onderzocht de Indiase diaspora (in 6 landen verspreid over de wereld) waar het suïcidepercentage ongeveer 25 tot 45 per 100.000 is, terwijl dit wereldwijd op ongeveer 10 per 100.000 ligt. Onderzochte betrokkenen gaven zelf eigen verklaringen die duiden op de invloed van cultuur:

- conflicten gerelateerd aan tradities, religieuze overtuigingen en
- Bollywood

Middelen die worden gebruikt om suïcide te plegen staan onder invloed van sociaal leren. Surinamers gebruiken bij voorbeeld azijnzuur, Amerikanen wapens, in Nederland worden medicijnen gebruikt, op het platteland pesticiden, afhankelijk wat er in de omgeving makkelijk verkrijgbaar is en invloed van de omgeving. In het algemeen vindt er de laatste tijd een verschuiving plaats naar medicatie.

Op spoed eisende hulp doorverwijzing naar suïcide nazorg in deze regio uitgezet naar Indigo.

Beïnvloedende culturele factoren:

In landen als Japan “academic pressure”.

In (Bollywood)films, literatuuruitingen, liedjes, komt suïcide relatief vaak voor, soms als oplossing van grote problemen; dit kan tot relatieve acceptatie leiden; suïcide kan omdat het vaak voorkomt legitiem en vertrouwd worden in de culturele gemeenschap.

Nirwana en *Karma* spelen ook een belangrijke rol in het lot (*kismet*) waardoor ze het lot van bijv. depressie en/of dood over zich heen laten komen.

Invloed heeft ook de sociale controle: *manai ka boli* ('Wat zullen anderen ervan zeggen?')

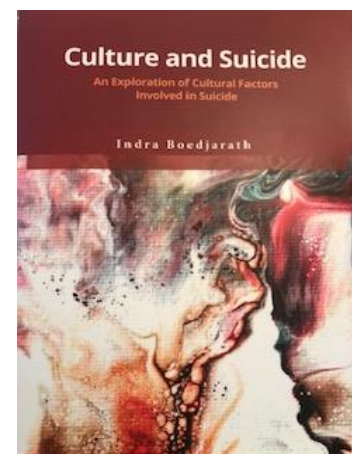
Om suïcide ex post te onderzoeken gaat men meestal op zoek naar mentale stoornissen.

Indra Boedjarath introduceert in haar boek de **culturele autopsie**. Zij onderzocht de impact van **eer** en de impact van tegenslagen/**niet kunnen voldoen aan culturele verwachtingen**.

Eer van de familie speelt vaak mee en is diepgeworteld in diverse groepen.

(Indra pleit ervoor om cultuur losjes te definiëren en niet strak omdat cultuur door de tijd heen verandert.)

Acculturatie en de bijkomende stress problemen van migratie spelen vaak een belangrijke rol. Dit werkt ook door in volgende generaties.



Welk instrument is er om zicht te krijgen op de reden van suïcide?

Beschermende factoren

- Effectieve en toegankelijke hulpverlening
- Geen taboe op hulp zoeken
- Goede communicatie
- Hechte familiebanden
- Steun uit de omgeving
- Probleemoplossend vermogen, conflicthantering
- Culturele en religieuze overtuigingen van actoren

Cultuur gerelateerde risico's zijn o.m. slechte communicatie van meisjes met ouders, weinig bewegingsvrijheid, conflicten in de familie, acculturatieproblemen en sociale stress.

In een rijtje van Handreikingen voor hulpverleners en begeleiders (zie PP presentatie) vallen op:

- ❖ Praten over niet-praten
- ❖ Vertrouwen en zelfbeeld versterken
- ❖ Niet meelijden

Advies: bespreek casuïstiek.

Indra benadrukt ook dat hulpverleners over interculturele competenties moeten beschikken en verwijst hierbij naar de fasering van Milton Bennett: je bent intercultureel competent als je van perspectief/referentiekader kunt wisselen.

Zie verder: [PDF van diapresentatie I. Boedjarath](#)

2. Workshop "Zelfmoord -praat erover!" door Ronny van Lansbergen van 113Zelfmoordpreventie Benoeming

Door termen *zelfmoord/zelfdoding/suicide* of *uit het leven stappen* direct te gebruiken laat je zien dat je er stevig voor staat en erover wilt praten. Gwenda (spv-er en POH-ggz):

Dit is zeer directe Westerse benadering die niet bij iedere cultuur past.

De organisatie **113Zelfmoordpreventie** kiest bewust voor de term 'zelfmoord', terwijl zelfdoding en suicide alternatieven zijn. Een van de deelnemers wijst er op dat de term 'zelfmoord' voor nabestaanden pijnlijk overkomt en bovendien geen adequate term is, aangezien moord een actieve strafbare daad van agressie is die je een ander ongewenst toebrengt. Zelfdoding of suicide zouden daarom betere aanduidingen zijn.

* Hoe vind je het zelf om over zelfdoding te praten, hoe gaat dit jou af? Reacties: Blijft moeilijk, lastig, zwaar, ook voor ervaren hulpverleners, je voelt je er niet bepaald comfortabel bij.

* Weet jij wat je kunt doen?->**Signaleer, praat erover en zoek samen hulp**

Ronny maakt een tekening van een hoofd (2 ogen, 2 oren, 1 mond) De boodschap hiervan is:

actief luisteren is essentieel en noodzakelijk; niet meteen praten/oplossen/repareren (valkuil: adviezen geven en veel praten om het op te lossen).

* **Feit of Fabel?"**

1. "Praten over zelfmoord brengt iemand op idee"-> fabel, echter social media/series e.d. over zelfmoord kan het ook normaliseren

2. "Aan zelfdoding denken betekent nog niet dat je dit gaat doen"->feit, maar:

Jongeren zijn wat impulsiever, let extra op bij ander gedrag en bij teleurstellingen.

*Zie voor **Signalen** (uitspraken, afwijkend gedrag, risicofactoren bij jongeren, do's bij bespreekbaar maken de PDF van de Presentatie.

Mensen zoeken op Internet vaak op *zelfmoord* als ze plannen hebben en er meer over willen weten.

* **Zichtbaar afwijkend gedrag bij jongeren**

- Slaapgedrag
- Verzuim, terugtrekken uit gezin, sociale contacten
- Mindere school- of werkresultaten
- Extreem gedrag (verslaving, uitgavenpatroon)
- Uitingen op social media
- Somberder, emotioneler, meer stress
- Onverzorgd, moe, lege blik, geen oogcontact
- Opgelucht

Jongere gedraagt zich anders dan anders

Wees extra waakzaam na teleurstellingen

* **Bespreekbaar maken algemeen:**

- Maak contact en luister
- Wees respectvol en oprecht
- Oordeel niet
- Toon empathie
- Beloof geen geheimhouding

* **Zelfmoord verloopt vaak in fases:**

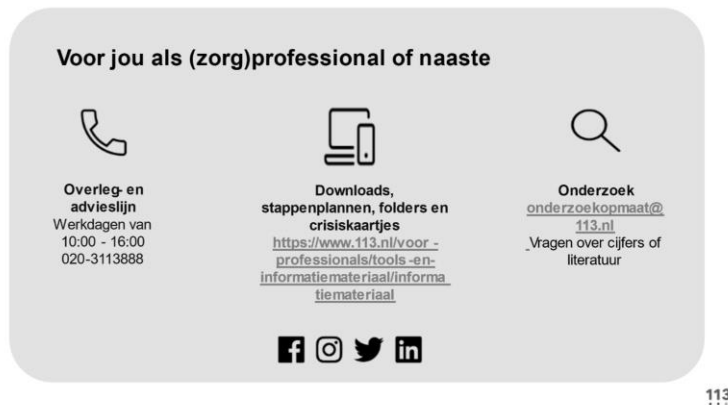
- *eenzaam* proces door het taboe -niet erover praten/het blijft in je hoofd zitten. >
- *wanhoop*, eerst zelfmoord gedachte. Het is heftig en je gaat terug of het zet zich door van gedachte naar *wens* om zelfmoord te plegen. Dan ga je er over denken hoe ga ik het doen (*plan*)-> *voorbereiding*-> *poging / suicide*. Dit proces kan variëren in tijd, van kort tot jaren. De meesten laten zich weerhouden door angst of durven toch niet. Geen acute hulp wel aandacht en zorg.
- Na plan komt voorbereiding: input van buitenaf, irreële gedachten worden sterker en/of worden bevestigd waardoor je er 24/7 mee bezig bent. Bij jongeren kan dit proces sneller doorlopen door impulsiviteit. Naast jongeren vaak mannen (2 op de 3 is man tussen de 45 en 65, ze gaan zich vaak meten gevoel van "mislukt"/ negatieve evaluatie op eigen leven)

N.B. Aandacht is fijn voor iemand die suïcidegedachten heeft, maar als deze al diep in het proces zit helpt praten niet meer. Het is dan zaak om samen hulp te zoeken. Neem contact op met de huisarts/hulpverlener en/of met 113Zelfmoordpreventie, of de JGZ verpleegkundige van de GGD. 40% blijkt in beeld te zijn n.a.v. onderzoek in Nederland.

*** Wat neem je mee van deze workshop?**

Contact aangaan, doorvragen en een constante factor zijn in de opvang van de ander.

*** Wat kan 113Zelfmoordpreventie voor je doen? Zie: www.113.nl en <https://samenmindersuicide.nl/>**



113Zelfmoordpreventie staat altijd open voor meer input, dus graag feedback geven.

3. Samenspraak o.l.v. Fatma Ali, lid kerngroep NCW en werkzaam bij Crisis noodopvang Nijmegen met 1200 asielzoekers en vluchtelingen):

Wat zijn nou dingen die anders zijn als je met migranten werkt? Wat neem je mee wat absoluut van toepassing is?

- Aansluiten op de communicatie door dezelfde woorden te gebruiken en door te vragen.
- Bewust zijn van de Nederlandse directheid; direct taalgebruik kan zorgen dat iemand dichtklapt of jou als te confronterend ervaart.
- Uitleg directe – indirecte communicatie. Een meer indirecte communicatiestijl is voor mensen met migratie achtergrond gebruikelijker. Optie is om eerst bij de context te beginnen en veiligheid te bieden. Hoe doe je dit? Bijv. vertellen over een algemene workshop over suïcidepreventie, of de vraag stellen: heb jij met mensen te maken gehad die over zelfdoding hebben gesproken?
- Vormen van indirect communiceren: Soms wordt er in de 3^e persoon gepraat of wordt er een heel verhaal verteld of een metafoor gebruikt.
- Aangepast intercultureel communiceren is ook: inleiden als je een taboe onderwerp bespreekt. Je vraagt als het ware ‘toestemming’ om iets moeilijks te benoemen. Bij vb.: “Mag ik het zo noemen, zelfdoding?”. (hiermee toon je begrip voor de last die de ander ondervindt om erover te praten en het geef je de ander de mogelijkheid om te reageren)
- Ruth (JGZ verpleegkundige bij GGD)adviseert: Het is van wezenlijk belang om te investeren in de relatie en het vertrouwen te winnen van de ander. Wees een vast gezicht en zorg voor contact ook buiten de spreekkamer en zeg bijv. iets aardigs in de wandelgangen’ of “fijn dat je er bent” waardoor je de drempel ook lager maakt. Laat je gezicht zien. Dit soort kleine dingen draagt bij aan de relatie.
- Hoe doe je dit op scholen met heel veel studenten of leerlingen, met wie vaak geen of korter contact is? Werk samen met de docent of mentor met wie de student/leerling meer vertrouwd is. Warme overdracht, bijv. mentor mee laten komen naar de psycholoog/maatschappelijk werker.
- Esra (gedragskundige bij Time Out Huis): eerst luisteren zonder actie of gevoel dat er directe interventies worden gedaan werkt drempelverlagend. Belangrijke onderwerpen worden vaak

verzwegen en/of gebagatelliseerd. Het in je eigen taal kunnen verwoorden kan hierbij helpend zijn. Vaak hebben de meiden slaapproblemen, dus praat je eerst over slaapproblemen en uiteindelijk bespreek je vaak ook de moeilijke onderwerpen met doorvragen.

- **!** Esra: Onderzoeker en PhD student van de Vrije Universiteit in Amsterdam, Özlem Eylem, is een onderzoek gestart. Via dit onderzoek willen zij hulp bieden die bereikbaar is en aangepast is aan de Turkse doelgroep voor degenen die in stilte lijden. Ze hebben een online zelfhulp cursus ontwikkeld voor mensen die gedachten hebben aan zelfdoding genaamd: 'Kiyima Canina'. Dit is Turks voor: 'Beëindiging van levenslust'. Deelname hieraan is gratis. Hieronder de link voor meer informatie naar het onderzoek en het team: <https://kiymacanina.org/nl/information.php>
- Altijd iemands woorden checken of het een uiting is van emotie / gevoel door bijv. "te vragen wat is er gebeurd, ga zitten, vertel"
- Let op uitspraken en/ of gebaren: voorbeelden: 'Ik ben op': gebaar met hand voor je nek horizontaal.
- Stel contextuele vragen: bij vb. ? Wie zegt dit? Wat zegt jouw omgeving hierover? Wat is de aanleiding?
- Neiging/valkuil: veel dingen uitleggen hierdoor gaat de ander achterover leunen. "Dit moet er gebeuren" maar vindt de ander dat ook (is aanname). Alternatief: laat de ander vertellen of vragen wat belangrijk is, wat spreken we af?
- Bij ouders checken: wat weten jullie van het vorige gesprek? Anders checken: wie heeft er veel invloed op de jongere, belangrijk om te checken wie een goed voorbeeld geeft.
- Gebruik *Cultureel Venster* om jongere te bereiken (zie internet).
- Zelfdoding wordt in een aantal geloven als een zonde, soms als grootste zonde gezien (Islam), met consequenties voor de manier van omgaan door nabestaanden, de echte doodsoorzaak kan niet worden benoemd. Ook met gevolgen in het hiernamaals volgens bepaalde geloven.
- Veel sociale druk in sommige culturen; religie heeft ook een sterke invloed.
- Zonder direct te benoemen kan je met het juiste doorvragen er ook achter komen wat er heeft gespeeld. "waaraan is hij/zij overleden?"
- Etienne (beleidsadviseur Jeugd gemeente Nijmegen) wijst op het project *Storm*, een samenwerking van scholen, GGD, Jeugdhulpverlening, GGZ en gemeenten. De Storm aanpak signaleert vroegtijdig wanneer jongeren zich somber, depressief voelen of suïcidale gedachten hebben. Met de training leren jongeren hoe ze daarmee om kunnen gaan. *STORM* staat voor *Strong Teens and Resilient Minds*.
- **Het is van belang dat suïcidepreventieprogramma's (van 113 en Storm bij vb.) ook diversiteit- en cultuursensitief zijn!**

Hoe benoemt iemand zoal de gedachte aan zelfdoding:

als ik er niet meer ben, zonder mij...

wat is dit voor een leven

ik wil alles los laten

ik wil rust

ik wil er een einde aan maken

ik wil zelf beslissen

ik kan het mijn familie niet aandoen

ik kan het niet meer aan,

ik zie het niet meer zitten (maar wordt vaker gebruikt als iemand zich niet goed voelt, zonder doodswens)

Met dank voor ieders aanwezigheid en inbreng én het uitgesproken voornemen om contact op te nemen met **113**Zelfmoordpreventie over het belang van cultuursensitieve expertise, sluiten we af.

Overige literatuurtips:

Ad Kerkhof en Bert van Luyn

1. "Behandeling van suïcidaal gedrag in de praktijk van de GGZ"
2. "Suicidepreventie in de praktijk"
3. Online gratis training: op website van UVA (Universiteit van Amsterdam)