



Suicidaliteit bij autisme *mijn kind wil dood*

Janneke Hengeveld-Sloetjes (verpleegkundig
specialist ggz/zorgethicus)

Stichting Onbegrijpelijk Brein

12 maart 2025



onbegrijpelijk brein
Onbegrijpelijk

The logo features a light blue, cloud-like shape. Inside the cloud, the words "onbegrijpelijk" and "brein" are written in a dark brown, serif font. The word "brein" is in a larger, red, serif font. Below the cloud, there are three small blue circles of increasing size, suggesting a thought bubble or a trail.



*mijnkindwildood
of
mijnclientwildood*

*Riekie over het initiatief en over de site van
mijnkindwildood.nl*

Pijn, onmacht, verdriet, wanhoop,
alleen/eenzaam, gebroken, verscheurd,
uitzichtloos.....



Over de website mijnkindwildood.nl

- Een informatieplatform voor en door ouders
- Op basis van ervaringen van 220 ouders
- Sinds 5 september 2024 gelanceerd
- Tot feb. 2025 bijna 5000 unieke bezoekers
- M.i.v. 1 februari 2025 overgedragen aan Stichting Suicide Preventie Centrum
- Ook een middel voor hulpverleners, familie en vrienden; stuur het door!
- De url: taboe en schaamte voorbij

mijn

kind

wil

dood .nl



Overeind blijven

Hulp voor jezelf, de impact op het gezin, omgaan met emoties, familie en vrienden en hoe verder op je werk?



De weg vinden

Zorg voor je kind tot/vanaf 18 jaar, steun voor ouders, regelingen, euthanasie, zorgverlof en woordenboek



Ervaringskennis

Verhalen van andere ouders, lotgenotencontact, signalen herkennen, social media, taboe, stigma en meer...



Meer weten

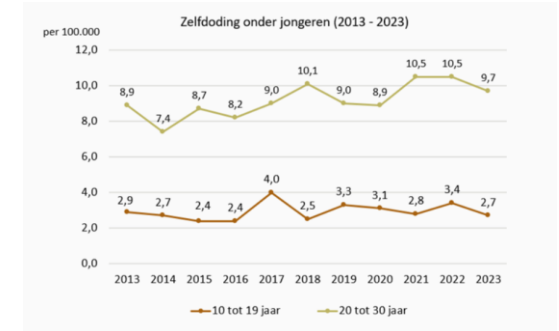
Boeken, websites, podcasts, documentaires, publicaties, nooit compleet. Suggesties altijd welkom!

mijn kind
wil dood .nl

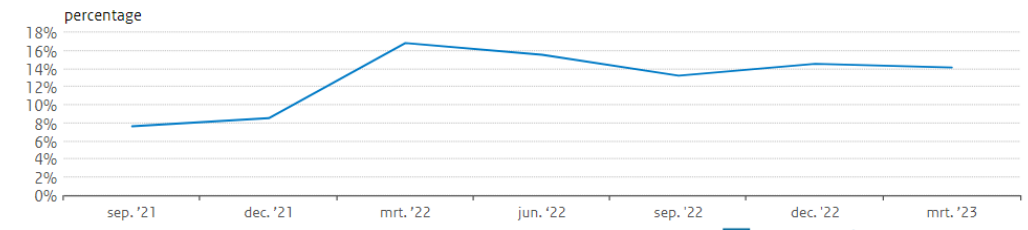


Feiten & cijfers

- In 2023 gaat het over 53 kinderen en jongeren tot 20 jaar en 226 jongeren tussen 20 en 30 jaar (Nederlands Jeugdinstituut, 2025)
- Gedachten over zelfdoding heeft 14,1 % van de jongeren tussen 12-25 jaar (RIVM, 2025).
- Gemiddeld genomen lijkt 25,2% van de jongeren met autisme suïcidegedachten te hebben en geeft 8,3% aan ooit een poging te hebben ondernomen. Verder lijken jongeren met autisme twee keer meer kans te hebben om te overlijden door suïcide dan jongeren zonder autisme (Samen Minder Suicide, 2024).
- Het zijn vaker jongens dan meisjes die suïcide plegen, drie keer zo vaak.
- Bij vrouwen met ASS komt het drie zo vaak voor dan in de normale populatie.
- Bij ASS & ADHD is er 13 keer meer kans.



Serieuze gedachten aan zelfdoding
weleens of vaker



Wat is nu eigenlijk suicidaliteit?

- Suicidaliteit is het geheel van suicidale gedachten, verlangens, voorbereidende handelingen of pogingen.
- Entrapment: je ziet geen uitkomst meer en denkt dat redding niet mogelijk is.
- Suicidaal gedrag kan ook een manier zijn om te ontsnappen aan of om te gaan met ondraaglijke ervaringen, gevoelens en emoties.
- Balanssuicide is veelvoorkomend bij autisme.
- Euthanasie.





Wat zijn risicofactoren van suicidaliteit?

- Comorbide psychische stoornissen.
- Jeugdtrauma.
- Gepest worden.
- Stressvolle gebeurtenissen.
- Gevoelens van eenzaamheid.
- Zich minder verbonden voelen met anderen en zichzelf als last beschouwen.
- Minder sterke sociale vaardigheden.
- Weinig sociale steun.
- Een laag zelfbeeld.
- Perfectionisme.
- Emotieregulatieproblemen.
- Zelfbeschadiging.
- Genderdysforie.
- Slaapproblemen
- Overgewicht of andere medische zorgen hebben.
- Schermgebruik.

Specifieke risicofactoren bij autisme



- Cognitieve inflexibiliteit
- Zwart-witdenken is een gevolg van cognitieve inflexibiliteit
- Alexithymie
- Microtrauma's (bijvoorbeeld afwijzing)
- Prikkelverwerking.
- Hoge intelligentie.
- Disharmonische cognitieve profielen.
- Een verband gevonden tussen het camoufleren van autisme, het gevoel nergens bij te horen en suïcidaliteit.
- De confrontatie met het eigen onvermogen.
- Late diagnose van autisme kan een rol spelen.
- Foutieve classificatie of herkenning van enkel de comorbide problematiek en dus geen aandacht hebben voor het onderliggende autisme in de behandeling.
- Het verwarren van een autistische burn-out met depressie.
- Veel mensen met autisme bij wie suïcidaliteit speelt ervaren drempels in de toegang tot passende zorg.
- De mate waarin iemand kenmerken van autisme heeft.
- Fascinatie met morbide onderwerpen.

Wat is kenmerkend aan suicidaliteit bij autisme, en MCDD?

Suicide als nooduitgang

- Jongeren met autisme vragen over het algemeen minder snel hulp. Vaak zoeken ze pas hulp als de spanning te hoog opgelopen is of wordt pas na een suïcidepoging duidelijk dat een jongere ergens mee zat.
- Jongeren met autisme delen gedachten aan suïcide vaak pas als er expliciet naar gevraagd wordt.
- Jongeren met autisme zien suïcidaliteit niet altijd als problematisch, waardoor ze de urgentie niet voelen om het te bespreken. Ze kunnen vanuit een vorm van logica en een bepaalde gedachtenroute zelfdoding als een feitelijke optie zien, zonder daar iets bij te voelen.
- Er kan sprake zijn van diagnostische overschaduw (alles komt door autisme waardoor andere psychische problemen niet worden gezien).
- Soms kunnen jongeren met autisme op het oog non-verbaal heel rustig overkomen, terwijl er vanbinnen van alles gebeurt (Snip, 2023).
- Existentele eenzaamheid, pijn en vragen.
- Complexiteit MCDD. MCDD: psychose zorgt ook voor toename suicidaliteit, evenals depressie of angst... Uiting kan dan ook anders zijn. Impulsief bijvoorbeeld. 'Ik durf niet te leven, maar ook niet zelfmoord te plegen'. Existentieel: door gebrek aan verbinding met wat je doet & aanpassen van jezelf, veel levensvragen of zoeken naar betekenis, levensangst.

Wat kan je doen als je vermoed dat er sprake is van suïcidaliteit?

[Handreiking
suïcidepreventie jongeren
autisme.pdf](#)

Essentie van de handreiking: niet bang zijn, wanhoop bespreken, contact maken, concrete vragen, regie bij jongere laten.

Kijk voor de do's en dont's in de handreiking suïcidepreventie jongeren met autisme.





Beschermende factoren

Van jezelf weten wat je kan en zelfvertrouwen hebben.

Sociale verbondenheid en steun.

Versterken van de emotieregulatie.

Leren omgaan met prikkelgevoeligheid.

Versterken van copingvaardigheden.

Versterken van sociale vaardigheden.

Zingeving.

Praktische hulp.

Werken met een veiligheidsplan.

Verder lezen:

[NVA - 'Erken dat het leven soms heel erg moeilijk is voor mensen met autisme'](#)

[Aantal jongeren met zelfdodingsgedachten blijft onverminderd hoog | RIVM](#)

[Suicide en suïcidepogingen komen bij adolescenten met een psychotische stoornis veel meer dan gemiddeld voor - Kenniscentrum Phrenos](#)
[Kenniscentrum Phrenos](#)

[The social motivation theory of autism](#)

[Artikel Suïcidaliteit-bij-mensen-met-autisme-zonder-verstandelijke-beperking.pdf](#)

[Handreiking suïcidepreventie jongeren autisme.pdf](#)

[www.mijnkindwildood.nl](#)

[www.onbegrijpelijkbrein.nl](#)

[www.113.nl](#)

Kathelijne van Dongen, verbindend gezag



Verbindend Gezag is gebaseerd op geweldloos Verzet (Haim Omer). De methode Geweldloos Verzet is gebaseerd op de voorvechters van Geweldloos verzet als Gandhi en Martin Luther King. Het is gebaseerd op gerichte aandacht, aanwezigheid, nabijheid en interesse en is vrij van iedere vorm van geweld. Fysiek geweld en het gebruik van dreigende, vernederende of beledigende woorden worden vermeden, escalaties worden voorkomen. Lees verder via: [Verbindend Gezag Kathelijne van Dongen](#)



Link naar de podcast (via YouTube) over Geweldloos Verzet.
[De Geweldloze Podcast](#)

Kathelijne van Dongen, verbindend gezag

Link naar de praktijk website van Kathelijne
[Kathelijne van Dongen website](#)

Via deze link kun je podcasts, video's en artikelen lezen over
verbindend gezag en suïcide preventie [Publicaties Kathelijne
van Dongen](#)

[Podcast met Kathelijne van Dongen over verbindend gezag](#)

Via deze link kom je bij de podcast uit op Spotify.



Panel gesprek

Met Rieke,
Kathelijne,
Janneke en
deelnemers



Zorg
goed voor jezelf!



Heb je gedachten aan zelfdoding?
Bel gratis 0800-0113