

Verslaving gaat samen met een verhoogd risico op gedachten aan zelfdoding, suïcidaal gedrag en overlijden door zelfdoding^{15,16}.

Ongeveer 40% van de mensen die in behandeling zijn voor een verslaving geeft aan wel eens zelfmoordgedachten te hebben gehad of een zelfmoordpoging te hebben gedaan^{9,11}.

Deze factsheet richt zich op verslaving aan middelen zoals drugs en alcohol, maar ook gedragsverslavingen zoals bijvoorbeeld een gok- of seksverslaving gaan gepaard met een verhoogd risico op zelfdoding. Bij www.alcoholinfo.nl en www.drugsinfo.nl kun je terecht met vragen over alle soorten verslaving.

Alcohol en drugs

- Mensen met een alcoholverslaving hebben **8 tot 10 keer meer risico om te overlijden** door zelfdoding¹⁶. Alcohol zorgt er bij veel mensen voor dat ze zich ontremder en roekelozer gedragen. De kans dat iemand overlijdt door zelfdoding is daarom groter wanneer hij of zij alcohol gedronken heeft dan wanneer ze dat niet hebben. Ook de hoeveelheid speelt hierin een rol: hoe groter de hoeveelheid alcohol, hoe groter het risico¹⁶.
- Over de relatie tussen drugsverslaving en suïcidaliteit zijn wetenschappers het niet altijd met elkaar eens. Wel is het duidelijk dat mensen met een cannabisverslaving meer kans hebben op gedachten aan zelfdoding dan de algehele bevolking⁶. Tegelijkertijd overlijden mensen met een cannabisverslaving minder vaak door zelfdoding dan mensen die verslaafd zijn aan andere soorten drugs. De groep mensen met een verslaving aan heroïne loopt het meeste risico. De kans dat zij overlijden door zelfdoding is **13 tot 16 keer hoger** dan de algehele bevolking^{2,16}. Ook gebruikers van cocaïne of andere opiaten hebben een verhoogde kans te overlijden door zelfdoding¹⁴.



Comorbiditeit

60-80% van de cliënten in de verslavingszorg heeft een dubbele diagnose⁴. Comorbide diagnoses die het risico op suïcidaliteit extra verhogen zijn eetstoornissen, agorafobie of straatvrees, depressie, bipolaire stoornissen, PTSS, persoonlijkheidsstoornissen, angststoornissen en schizofrenie-spectrum stoornissen^{8,12,16}.



Gender

Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen met een alcoholverslaving 17 keer vaker overleden door zelfdoding dan vrouwen in de algehele bevolking. Mannen met een alcoholverslaving overleden 5 keer vaker door zelfdoding¹⁵. Hoewel mannen met een alcoholverslaving in absolute aantallen vaker overlijden door zelfdoding, is het risico door de alcoholverslaving bij vrouwen dus extra verhoogd.

Risicofactoren

Aan de basis van (gedachten over) zelfdoding ligt nooit één oorzaak of factor. Gedachten aan zelfdoding ontstaan altijd door een wisselwerking tussen genetische, biologische, psychologische en sociale factoren. Veelvoorkomende risicofactoren voor zelfdoding in de doelgroep van mensen met een verslaving zijn trauma in de kindertijd, een geschiedenis van zelfdoding in de familie, seksueel misbruik, emotionele en fysieke mishandeling, relatieproblemen en comorbiditeit met depressie en andere verslavingen. Persoonskenmerken als impulsiviteit en agressie lijken ook een rol te spelen^{1,13,14,16}.



Verslavingskenmerken

Het risico op een poging tot zelfdoding is hoger wanneer de verslaving vroeg in het leven is begonnen en wanneer de verslaving al lange tijd speelt^{8,16}. Ook lijkt het hebben van meerdere verslavingen tegelijkertijd, ook wel polygebruik genoemd, het risico op zelfdoding te verhogen¹⁵. Bij mensen die verslaafd zijn aan heroïne is polygebruik een van de grootste risicofactoren voor het doen van een poging tot zelfdoding en voor overlijden door zelfdoding².

Heb je zelf hulp nodig?

- Stoppen met gebruik is niet makkelijk. Het vergt kracht en moed om je verslaving bespreekbaar te maken en om hulp te zoeken.
- Er bestaan verschillende behandelingen: online, wekelijkse gesprekken met een behandelaar of in een kliniek. Bezoek je huisarts, samen kun je onderzoeken wat het beste bij je past. Ook je gedachten aan zelfdoding kun je met je huisarts bespreken.
- Er bestaan verschillende organisaties waar mensen met een verslaving bij elkaar komen om elkaar te steunen en elkaar te helpen in het nuchter blijven. Meetings vinden nu ook online plaats. Hier kun je laagdrempelig een keer kijken hoe het eraan toe gaat. Zo heb je bijvoorbeeld de Anonieme Alcoholisten Nederland, Anonieme Verslaafden Nederland en Cocaine Anonymous Holland. Ook regionale instellingen hebben vaak zelfhulpgroepen.
- **Blijf niet alleen rondlopen met gedachten aan zelfdoding.** Laat iemand die je vertrouwt weten hoe je je voelt, bijvoorbeeld een familielid, vriend of kennis. Zij kunnen met oplossingen komen waar je zelf mogelijk nog niet aan hebt gedacht.
- Praten over gedachten aan zelfdoding kan ook anoniem: chat via www.113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113. 113 Zelfmoordpreventie blijft ook bereikbaar via 0900-0113.

Maak je je zorgen over een naaste? Onderstaand een aantal tips:

- Wil je graag je naaste motiveren om te stoppen of te minderen met het gebruik? Kies dan een moment om het gesprek aan te gaan wanneer je naaste niet onder invloed is³.
- **Probeer niet veroordelend te zijn.** Veel mensen met een verslaving denken negatief over zichzelf. Als dat beeld bevestigd wordt, is er een grote kans dat je naaste juist naar het middel grijpt waarvan jij wil dat hij of zij vandaan blijft. Probeer daarom een onderzoekende houding aan te nemen⁷.
- **Probeer niet de problemen van je naaste op te lossen.** Mensen met een verslaving moeten ondervinden dat het gebruik meer nadelen dan voordelen heeft om uiteindelijk te kunnen stoppen^{3,7}.
- **Zoek samen naar hulp.** Laat weten dat je er voor je naaste zult zijn³.
- Het is niet makkelijk om te leven met iemand die verslaafd is. Veel verslavingszorginstellingen hebben daarom ook een programma voor naasten. Neem eens een kijkje bij onderstaande organisaties.
- Wil je leren hoe je het gesprek aangaat als je vermoedt dat iemand aan zelfdoding denkt? Volg de gratis online training van 113 Zelfmoordpreventie, via vraagbaar.113.nl/online-training.
- **Is er sprake van een levensbedreigende situatie?** Bel 112, waarschuw de huisarts(enpost) of een eerstehulp post die de crisisdienst kan inschakelen. Laat de ander niet alleen en blijf tot professionele hulp is gearriveerd.

Tips voor behandeling

- De effecten van alcohol of drugs verlagen de drempel om een suïcidepoging te ondernemen. Wees daarom extra waakzaam.
- Omdat er een sterk verband bestaat tussen middelenverslaving en suïcidaliteit, is het belangrijk om bij mensen die zich aanmelden voor een behandeling voor verslaving te vragen naar gedachten aan zelfdoding⁵. Andersom geldt hetzelfde: in de behandeling van suïcidaliteit is het belangrijk om te vragen naar middelengebruik¹⁰.

Verdere informatie

- Verslavingskunde Nederland voor informatie en specialistische zorg <https://www.verslavingskudenederland.nl/>
- Minder drinken: anonieme online e-health voor het verminderen van drankgebruik <https://minderdrinken.nl/>
- Wil je anoniem een vraag willen stellen over alcohol- of drugsgebruik? Dan kun je terecht bij de online chat van het Trimbos Instituut. <https://www.drugsinfo.nl/contactinformatie>
- Indien een dierbare verslaafd is: <https://helpmijndierbareisverslaafd.nl/>

113 zelfmoord
preventie

Denk je aan zelfdoding?

Neem dan 24/7 gratis en anoniem contact op:

Chat via [113.nl](https://www.113.nl)

Bel 113 of bel gratis 0800-0113

Bronnen

1. Conner, K. R., Beautrais, A. L., & Conwell, Y. (2003). Risk factors for suicide and medically serious suicide attempts among alcoholics: analyses of Canterbury Suicide Project data. *Journal of studies on alcohol*, 64(4), 551-554.
2. Darke, S., & Ross, J. (2002). Suicide among heroin users: rates, risk factors and methods. *Addiction*, 97(11), 1383-1394.
3. *De eerste stap naar een oplossing*. (z.d.). Afkickkliniek Wijzer. Geraadpleegd op 15 februari 2022, van <https://www.afkickkliniekwijzer.nl/>
4. Dom, G., Dijkhuizen, A., van der Hoorn, B., Kroon, J. D., Muusse, C., Rooijen, S., & Schoevers, R. A. (2013). *Handboek dubbele diagnose*. Utrecht: De Tijdstroom.
5. Gliatto, M. F., & Rai, A. K. (1999). Evaluation and treatment of patients with suicidal ideation. *American family physician*, 59(6), 1500.
6. Gobbi, G., Atkin, T., Zytynski, T., Wang, S., Askari, S., Boruff, J., ... & Mayo, N. (2019). Association of cannabis use in adolescence and risk of depression, anxiety, and suicidality in young adulthood: a systematic review and meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 76(4), 426-434.
7. *Help! Mijn dierbare is verslaafd*. (z.d.). Stichting Naast. Geraadpleegd op 15 februari 2022, van <https://helpmijndierbareisverslaafd.nl/>
8. Landheim, A. S., Bakken, K., & Vaglum, P. (2006). What characterizes substance abusers who commit suicide attempts? Factors related to Axis I disorders and patterns of substance use disorders. *European Addiction Research*, 12(2), 102-108.
9. López-Goñi, J. J., Fernández-Montalvo, J., Arteaga, A., & Haro, B. (2018). Suicidal ideation and attempts in patients who seek treatment for substance use disorder. *Psychiatry research*, 269, 542-548.
10. Pompili, M., Serafini, G., Innamorati, M., Dominici, G., Ferracuti, S., Kotzalidis, G. D., ... & Lester, D. (2010). Suicidal behavior and alcohol abuse. *International journal of environmental research and public health*, 7(4), 1392-1431.
11. Rodríguez-Cintas, L., Daigre, C., Braquehais, M. D., Palma-Alvarez, R. F., Grau-López, L., Ros-Cucurull, E., ... & Roncero, C. (2018). Factors associated with lifetime suicidal ideation and suicide attempts in outpatients with substance use disorders. *Psychiatry research*, 262, 440-445.
12. Roerecke, M., & Rehm, J. (2013). Alcohol use disorders and mortality: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 108(9), 1562-1578.
13. Roy, A., & Janal, M. N. (2007). Risk factors for suicide attempts among alcohol dependent patients. *Archives of Suicide Research*, 11(2), 211-217.
14. Roy, A. (2001). Characteristics of cocaine-dependent patients who attempt suicide. *American Journal of Psychiatry*, 158(8), 1215-1219.
15. Wilcox, H. C., Conner, K. R., & Caine, E. D. (2004). Association of alcohol and drug use disorders and completed suicide: an empirical review of cohort studies. *Drug and alcohol dependence*, 76, S11-S19.
16. Yuodelis-Flores, C., & Ries, R. K. (2015). Addiction and suicide: a review. *The American journal on addictions*, 24(2), 98-104.