



TRIGGER WARNING DEZE FACTSHEET GAAT OVER SUÏCIDE
Hulp nodig? Bel 113 of ga naar 113.nl

LHBT-jongeren ondersteunen bij suïcidale gedachten

Factsheet voor professionals en vrijwilligers die werken met LHBT¹-jongeren

LHBT-jongeren doen 4,5 keer vaker een suïcidepoging dan niet-LHBTI-jongeren. Hoe kunnen professionals in zorg en welzijn hiermee omgaan? Daarover gaat deze factsheet. Hij bevat achtergrondinformatie en concrete tips, gebaseerd op het onderzoek 'Suïcidepreventie onder LHBT-jongeren. Ervaringen van professionals'. Movisie voerde het onderzoek uit in samenwerking met de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) en de Universiteit van Amsterdam (UvA).

Achtergrondinformatie

Een van de belangrijkste oorzaken dat LHBT-jongeren vaker suïcidepogingen doen, is wat wetenschappers 'minderheidsstress' noemen (zie deze [studie van Meyer](#)). Dit is stress die ontstaat doordat LHBT-personen getalsmatig een minderheid vormen in de samenleving en zij afwijken van de standaard.

Minderheidsstress wordt onder andere veroorzaakt door:

- ervaringen met discriminatie, stigmatisering en vooroordelen over LHBT-zijn;
- de angst voor discriminatie, stigmatisering en vooroordelen over LHBT-zijn;
- spanningen en stress over de vraag over waar je wel en niet uit kast kan komen;
- geïnternaliseerde LHBT-negativiteit: LHBT-personen kunnen zelf ook vooroordelen en stereotiepe beelden hebben over LHBT-zijn waardoor zij negatief over zichzelf denken.

Een gevolg kan zijn dat LHBT-jongeren zich angstiger voelen, interne homofobie ontwikkelen, vaker depressieve gedachten krijgen en vaker suïcidale gedachten hebben. Er zijn veel wetenschappelijke studies gedaan naar minderheidsstress onder LHBT-jongeren zoals [dit onderzoek](#) van onder anderen dr. Laura Baams.

Naast minderheidsstress zijn er volgens de literatuur nog andere factoren die het risico op suïcidaliteit verhogen. Dat zijn: een onveilige schoolomgeving, eerdere suïcidaliteit, psychische problemen, een negatief zelfbeeld, traumatische ervaringen, geen toekomstperspectief en sociaal isolement.

Vaak ontstaat suïcidaliteit door een combinatie van factoren. Voor LHBT-jongeren is gender-nonconformiteit, het niet voldoen aan het man/vrouw-plaatje een extra risicofactor. Hoe minder het afwijken van de standaard wordt geaccepteerd, hoe groter het risico op suïcidaliteit.

Triggers voor suïcidedgedachten

Uit het recente onderzoek 'Suïcidepreventie onder LHBT-jongeren. Ervaringen van professionals' van de Rijksuniversiteit Groningen (RUG), de Universiteit van Amsterdam (UvA) en Movisie blijkt dat er verschillende zaken zijn die suïcidedgedachten kunnen uitlokken. Hulpverleners en professionals geven triggers aan voor de gehele LHBT-groep en specifiek voor transpersonen.

Triggers bij lesbische-, homo- of bi-jongeren:

¹ Het onderzoek waarop deze factsheet is gebaseerd, heeft zich alleen gefocust op lhbt, vandaar dat er niet over lhbt+ wordt gesproken in deze factsheet.

- Ouders steunen en accepteren de genderidentiteit of seksuele oriëntatie van hun kind niet;
- Jongeren missen LHBT-rolmodellen in hun omgeving;
- Het gevoel 'anders' te zijn en buiten de te norm vallen kan leiden tot sterkere minderheidsstress;
- Verwachtingen: niet kunnen voldoen aan heersende sociale normen omtrent man/ vrouw-relaties. Het kan gaan om verwachtingen van de directe omgeving, zoals ouders en vrienden;
- Religie: een niet accepterende gemeenschap kan suïcidegedachten versterken. Tegelijkertijd kan religie beschermen tegen suïcide: religie kan jongeren ook steun geven;
- Uithuwelijken in een heteroseksueel huwelijk. Specifiek voor meisjes signaleren professionals dat een suïcidepoging soms een manier is om onder een aanstaand (hetero)huwelijk uit te komen. Deze meisjes willen vaak niet dood, maar zien suïcide als enige uitweg;
- Dubbellevens bij jongens: naast het hebben van een heteroseksuele relatie seksueel contact blijven houden met jongens.

Specifieke triggers bij trans jongeren:

- Lange wachtlijsten bij de medisch-specialistische zorg voor de lichamelijke transitie;
- Dubbele discriminatie: transjongeren kunnen dubbele discriminatie ervaren. Zowel om het 'trans zijn' zelf als in de periode die eraan voorafgaat en waarin zij in 'sociale transitie gaan'. In die periode kan het gebeuren dat zij zich gedragen naar hun eigen gender, terwijl het proces van lichamelijke transitie nog niet is afgerond. Dit kan extra negatieve reacties oproepen, waardoor de kans op depressie en suïcidegedachten toeneemt.

Herkennen van suïcidaliteit bij LHBT-jongeren

Er zijn verschillende manieren waarop LHBT-jongeren omgaan met suïcidale gedachten. Deze manieren worden ook wel copingstrategieën genoemd. Om suïcidaliteit te herkennen is het handig om te weten welke copingstrategieën jongeren hanteren. Professionals zien de volgende niet-helpende copingstrategieën bij LHBT-jongeren met suïcidegedachten:

- Wegvluchten in (veel) seksueel contact;
- Zichzelf verdoven, bijvoorbeeld door zichzelf te snijden, of door alcohol of drugs te gebruiken;
- Risico's opzoeken, zoals met de ogen dicht autorijden.

Vaak zien professionals een combinatie van copingstrategieën; bij jongens bijvoorbeeld drugsgebruik en veel vluchtig seksueel contact en bij meisjes drugsgebruik en zelfbeschadiging.

Een aantal tips van professionals om suïcidaliteit te herkennen:

- Voor een suïcidepoging: jongeren zijn meer verward. Ze proberen minderheidsstress te voorkomen, bijvoorbeeld door zichzelf stereotiep hetero te gedragen. Ze kunnen aangepast gedrag vertonen, zoals nadrukkelijk niet hand in hand lopen met iemand van het eigen geslacht of niet gezien willen worden met andere LHBT-jongeren;
- Teruggetrokken gedrag: de jongeren isoleren zich, bijvoorbeeld op hun kamer en op school.

Tips voor professional en vrijwilligers

Professionals en vrijwilligers kunnen LHBT-jongeren die kampen met suïcidale gedachten op verschillende manieren steunen. Enkele tips:

(1) Houd contact

- Contact houden met een LHBT-jongere die suïcidale gedachten heeft, is erg belangrijk. Het is verstandig om daarbij leeftijdgenoten van de jongere te betrekken. Uit literatuuronderzoek blijkt dat gelijkwaardig contact helpt.
- Houd contact met de jongere, ook als die niks meer van zich laat horen. Bijvoorbeeld door een appje te sturen;
- Ga niet 'bemoederen', maar zorg dat je op een zelfde niveau als de jongere zit;

- Stem je houding en benadering af op de jongere;
- Maak na een suïcidepoging afspraken over contact houden met de jongere;
- Pas motiverende gespreksvoering toe: achterhaal in een gesprek waar de suïcidedachten vandaan komen. Durf door te vragen.

(2) Maak samen met de LHBT-jongere een signaleringsplan

- Bespreek met de jongere welke fasen van suïcidaliteit er zijn, zodat de jongere kan aangeven in welke fase die zich bevindt;
- Spreek af wat er in al de verschillende fasen moet gebeuren;
- Ga met de jongere na aan welke signalen de omgeving kan zien in welke fase die zit. Bespreek met de jongere hoe die signalen afgeeft;
- Maak gebruik van sleutelfiguren bij het signaleren van suïcidedreiging bij LHBT-jongeren. Het gaat hier bijvoorbeeld om mentoren, sportcoaches, jongerenwerkers en leraren. Betrek hen ook bij het maken van een signaleringsplan.

(3) Geef de jongere de regie

Laat de regie bij de jongeren zelf. Laat de jongere zoveel mogelijk zelf bepalen wat er wanneer gebeurt, ook als het gaat om de vraag welke hulp wanneer wordt ingeschakeld.

(4) Help bij het opbouwen van een steunend netwerk

- Vrienden spelen een belangrijke steunende rol en kunnen suïcidedachten helpen verminderen. Omdat leeftijdgenoten gelijkwaardig zijn, kunnen zij een positief effect hebben op de jongere. Bespreek met de jongere hoe vrienden die ondersteunde rol goed kunnen vervullen;
- Maak gebruik van ervaringsdeskundigen; zorg bij transgender jongeren specifiek voor ervaringsdeskundige transgender personen. Zet preventief in op lotgenotencontact.

(5) Help bij het aanleren van gezonde copingstrategieën

Als jongeren niet helpende copingstrategieën hanteren, leer deze dan niet alleen af maar zorg dat er nieuwe, gezondere voor in de plaats komen. Copingstrategieën helpen jongeren namelijk om te gaan met stress en spanning, en als deze wegvallen, kan dat negatief uitpakken. Leer de jongere bijvoorbeeld zelfmanagement-strategieën aan, zoals het anders omgaan met negatieve gedachten en gevoelens.

(6) Handel vanuit voldoende kennis over LHBT-zijn:

- Zorg voor affiniteit met en kennis over LHBT-jongeren, vooral als het gaat om trans jongeren. Er is veel onwetendheid over trans jongeren en waarmee zij geconfronteerd kunnen worden. Denk bijvoorbeeld aan kennis over het verschil tussen trans mannen, trans vrouwen, gender en non-binaire personen;
- Focus niet alleen op de LHBT-identiteit, dit kan ervoor zorgen dat je onbedoeld het 'anders zijn' benadrukt.

(7) Durf te praten over suïcidaliteit

Over suïcidaliteit praten is niet makkelijk maar wel belangrijk. Benoem wat je ziet en hoort bij de jongeren en maak suïcide bespreekbaar.

Belangrijkste bronnen:

Vijlbrief, A. & Bool, M. (InPress). Literatuurstudie suïcide lhbt-jongeren. Utrecht: Movisie.

Broekroelofs, R. & Bool, M. (InPress). Suïcidepreventie onder lhbt-jongeren. Ervaringen van professionals. Utrecht: Movisie.

Meer informatie: www.iedereenisanders.nl en www.113.nl