

Suïcidaliteit en autisme

Mensen met autisme hebben vaker zelfmoordgedachten en een grotere kans door zelfmoord te overlijden dan mensen zonder autisme. In deze factsheet zet 113 Zelfmoordpreventie in samenwerking met de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) de meest recente kennis op een rij. Ook staat er in deze factsheet wat je kan doen als je te maken krijgt met een persoon met autisme die aan zelfmoord denkt.

Mensen met autisme zijn extra kwetsbaar voor
suïcidale gedachten en suïcidaal gedrag.



Risicofactoren

Veel bekende risicofactoren zijn bij deze doelgroep relatief vaak aanwezig, zoals sociaal isolement, problemen in de sociale communicatie en de sociale interactie, drempels ervaren in de (toegang tot) zorg, gepest zijn, het gevoel niet in deze wereld thuis te horen en zich een last voelen voor anderen.



Depressie

Suïcidaliteit hangt sterk samen met depressie, bij zowel mensen met als zonder autisme⁵⁻⁷. Bij mensen met autisme ligt het percentage dat ooit te maken heeft gehad met depressie volgens verschillende studies twee tot drie keer zo hoog dan bij mensen zonder autisme⁸⁻¹⁰.

Genderidentiteit



Een onderzoek onder deelnemers van het Nederlands Autisme Register geeft aan dat veel mensen met autisme zich niet thuis voelen in de hokjes 'man' of 'vrouw' of met het geslacht waarmee zij geboren zijn. 15% van de deelnemers aan het onderzoek geeft aan non-binair en/of transgender te zijn. Voor vrouwen (21,6%) is het percentage een stuk hoger dan voor mannen (7,8%)¹¹. Lees hierover meer in de [factsheet suïcidaliteit](#) onder LHBTI-ers.

Zelfmoordgedachten



Suïcidale gedachten komen vaker voor bij mensen met autisme dan in de algemene bevolking^{2,6,7}. De gedachte aan zelfmoord brengt dan orde in de chaos die iemand met autisme kan ervaren. Het percentage mensen met autisme dat aangeeft suïcidale gedachten te hebben (gehad) verschilt per studie. De cijfers variëren tussen de 11% en 50%. Gemiddeld geven 8,3% van de mensen in Nederland aan ooit in hun leven suïcidale gedachten te hebben gehad⁵. Vooral mensen die op latere leeftijd zijn gediagnostiseerd met autisme lijken kwetsbaar te zijn

Zelfbeschadiging



Mensen met autisme doen vaker zelfmoordpogingen dan mensen zonder autisme^{12,6}. Een belangrijk signaal voor suïcidaliteit is zelfbeschadiging, dat bij mensen met autisme vaak extremer is dan bij anderen. Dit heeft te maken met rechtlijnig gedrag en het niet kunnen stoppen. Vaak worden mensen met autisme rustig van herhalende bewegingen.

Zelfdoding



Volgens een grootschalige Zweedse studie uit 2016 is de kans om te overlijden door zelfdoding voor volwassenen met autisme ruim 7 keer groter dan voor andere volwassenen¹⁷. Mensen met autisme en een gemiddelde tot hoge intelligentie hebben een verhoogd suïciderisico in vergelijking met mensen met autisme en een verstandelijke beperking.

Tips

Herken zelfmoordgedachten onder mensen met autisme

- 1 Neem het altijd serieus als een persoon met autisme aangeeft een einde aan zijn leven te willen maken. En bedenk dat suïcidaliteit er bij mensen met autisme anders uit kan zien dan je misschien verwacht. Zo kan iemand bijvoorbeeld ogenschijnlijk gewoon functioneren of zelfs vrolijk ogen.
- 2 Veel mensen met autisme vinden het moeilijk om hulp te vragen, soms komen zij simpelweg niet op het idee. Vraag er expliciet naar als je vermoedt dat iemand rondloopt met suïcidale gedachten. Je zult hier niet iemand mee op het idee brengen zelfmoord te plegen.
- 3 Het kan voor sommige mensen met autisme moeilijk zijn om woorden te vinden voor gevoelens en gedachten. Probeer in dat geval op een andere manier contact te maken die aansluit bij de persoon. Maak bijvoorbeeld een wandeling waarbij je elkaar niet hoeft aan te kijken en waarbij geen andere afleiding is.
- 4 Veel mensen met autisme vinden het lastig om te bellen. Bied iemand daarom ook andere manieren om contact op te nemen.
- 5 Veel mensen met autisme lukt het niet om zelf problemen op te lossen. Ze blijven in oude oplossingen hangen. Hierdoor kunnen zij het gevoel hebben dat hun situatie 'voor altijd' uitzichtloos is. Zelfmoord is dan in hun ogen een 'logische' stap. Dit wordt versterkt doordat zij vaak 'zwart-wit'-denkers zijn, zeker als zij een depressie doormaken.
- 6 Mensen met autisme zullen doorgaans niet snel vertellen over ingrijpende gebeurtenissen, tenzij hier zeer gericht en concreet naar wordt gevraagd. Gebruik gesloten vragen.
- 7 Deel je zorgen met naasten van de persoon met autisme. Zij weten meestal veel over diens gedrag.
- 8 Het is belangrijk om heel open te zijn over suïcide tegen mensen met autisme. Vraag zo concreet mogelijk door naar iemands plannen om zelfmoord te plegen en geef duidelijk aan wat iemand kan doen als hij of zij suïcidaal is. Maak samen gebruik van de [BackUp app](#) van 113 Zelfmoordpreventie.
- 9 Zorg in geval van crisis voor een vermindering van prikkels en houd - om paniek te voorkomen - altijd de mogelijkheid van suïcide open. Zeg bijvoorbeeld: 'Dood kan je altijd nog' ^{4,18,19}.

Tips

Voor mensen met autisme

- 1 Blijf niet alleen rondlopen met gedachten aan zelfmoord. Laat iemand die je vertrouwt weten hoe je je voelt, bijvoorbeeld een familielid, vriend of kennis. Zij kunnen bijvoorbeeld met oplossingen komen waar je zelf mogelijk nog niet aan hebt gedacht.
- 2 [Download hier](#) de Backup App van 113 Zelfmoordpreventie.
- 3 Neem contact op met 113 Zelfmoordpreventie. Dit kan telefonisch via 0900-0113 en via chat op [www.113.nl](#). Alles wat je deelt met 113 blijft anoniem en vertrouwelijk.
- 4 Bezoek je huisarts, samen kun je onderzoeken wat je nodig hebt.

Info en tips over autisme

Nederlandse Vereniging voor Autisme via:
www.autisme.nl

Stichting Vanuit Autisme via:
www.vanuitautismebekeken.nl

Onafhankelijke belangenvereniging PAS via:
www.pasnederland.nl

Voor hulp om te leven met autisme:
www.watvindik.nl/autisme Leer te vragen naar zelfmoordgedachten in een gatekeepertraining van 113 Zelfmoordpreventie

Op 113.nl lees je meer over wat je kunt doen als jij zelfmoordgedachten hebt of als je je zorgen maakt over iemand anders.

Bronnen

1. **Balfe M, Tantam D.** A descriptive social and health profile of a community sample of adults and adolescents with Asperger syndrome. *BMC Res Notes*. 2010;3(1):300. doi:10.1186/1756-0500-3-300
2. **Cassidy S, Bradley L, Shaw R, Baron-Cohen S** Risk markers for suicidality in autistic adults. *Mol Autism*. 2018;9(42):1–14. doi:10.1186/s13229-018-0226-4
3. **Pelton MK, Cassidy SA.** Are autistic traits associated with suicidality? A test of the interpersonal-psychological theory of suicide in a non-clinical young adult sample. *Autism Res*. 2017;10(11):1891–1904. doi:10.1002/aur.1828
4. **Van Balkom I, Sizoo B.** Autisme en suïcidaal gedrag. In: *Handboek suïcidaliteit*. Utrecht: De Tijdstroom; 2019:351–363.
5. **Ten Have M, Van Dorsselaer S, Tuithof M, De Graaf R.** Nieuwe gegevens over suïcidaliteit in de bevolking: Resultaten van de 'Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study-2' (NEMESIS-2). Utrecht; 2011. <https://www.trimbos.nl/docs/e2c42e7c-f0b3-413f-9815-0bead5df589b.pdf>. Geraadpleegd april 10, 2019.
6. **Cassidy S, Bradley P, Robinson J, Allison C, McHugh M, Baron-Cohen S.** Suicidal ideation and suicide plans or attempts in adults with Asperger's syndrome attending a specialist diagnostic clinic: a clinical cohort study. *The Lancet Psychiatry*. 2014;1(2):142–147. doi:10.1016/S2215-0366(14)70248-2
7. **Mayes SD, Gorman AA, Hillwig-Garcia J, Syed E.** Suicide ideation and attempts in children with autism. *Res Autism Spectr Disord*. 2013;7(1):109–119. doi:10.1016/j.rasd.2012.07.009
8. **Hedley D, Uljarevi M, Wilmot M, Richdale A, Dissanayake C.** Brief Report: Social Support, Depression and Suicidal Ideation in Adults with Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord*. 2017;47(11):3669–3677. doi:10.1007/s10803-017-3274-2
9. **Hedley D, Uljarevi M, Foley K-R, Richdale A, Trollor J.** Risk and protective factors underlying depression and suicidal ideation in Autism Spectrum Disorder. *Depress Anxiety*. 2018;35(7):648–657. doi:10.1002/da.22759
10. **Hofvander B, Delorme R, Chaste P, e.a.** Psychiatric and psychosocial problems in adults with normal-intelligence autism spectrum disorders. *BMC Psychiatry*. 2009;9(35). doi:10.1186/1471-244X-9-35
11. **Walsh RJ, Krabbendam L, Dewinter J, Begeer S.** Brief Report: Gender Identity Differences in Autistic Adults: Associations with Perceptual and Socio-cognitive Profiles. *J Autism Dev Disord*. 2018;48(12):4070–4078. doi:10.1007/s10803-018-3702-y
12. **Hirvikoski T, Boman M, Chen Q, e.a.** Suicidality and Familial Liability for Suicide in Autism: A Population Based Study. Paper presented at the International Society for Autism Research 2018 Annual Meeting Program Book and Abstract Book, Rotterdam, Netherlands. <https://insar.confex.com/insar/2018/webprogram/Paper26787.html>. Published 2018.
13. **Chen M-H, Pan T-L, Lan W-H, e.a.** Risk of Suicide Attempts Among Adolescents and Young Adults With Autism Spectrum Disorder: A Nationwide Longitudinal Follow-Up Study. *J Clin Psychiatry*. 2017;78(9):e1174–e1179. doi:10.4088/JCP.16m11100
14. **Croen LA, Zerbo O, Qian Y, e.a.** The health status of adults on the autism spectrum. *Autism*. 2015;19(7):814–823. doi:10.1177/1362361315577517
15. **Hedley D, Uljarevi M.** Systematic Review of Suicide in Autism Spectrum Disorder: Current Trends and Implications. *Curr Dev Disord Reports*. 2018. doi:10.1007/s40474-018-0133-6
16. **Horowitz LM, Thurm A, Farmer C, e.a.** Talking About Death or Suicide: Prevalence and Clinical Correlates in Youth with Autism Spectrum Disorder in the Psychiatric Inpatient Setting. *J Autism Dev Disord*. 2018;48(11):3702–3710. doi:10.1007/s10803-017-3180-7
17. **Hirvikoski T, Mittendorfer-Rutz E, Boman M, Larsson H, Lichtenstein P, Bölte S.** Premature mortality in autism spectrum disorder. *Br J Psychiatry*. 2016;208(3):232–238. doi:10.1192/bjp.bp.114.160192
18. **Sizoo B.** Suïcidaliteit en autisme. In: *Behandeling van suïcidaal gedrag in de praktijk van de GGZ*. 2de ed. Utrecht: Bohn Stafleu van Loghum; 2016:289–300.
19. **Morgan L.** Crisis Supports for the Autism Community.; 2018.