

PSYCHOTHERAPEUTISCHE INTERVENTIES

Deze adviezen kaderen in de update van de multidisciplinaire richtlijn 'Detectie en Interventies bij Suïcidale Gedachten en Gedrag' (VLESP, 2023).

Auteurs van dit onderdeel: Claus, C., Dumon, E., Cornelis, E., & Portzky, G.

De wetenschappelijke onderbouwing voor de effectiviteit van psychotherapie voor de reductie van suïcidaal gedrag groeit. Steeds meer studies wijzen uit dat patiënten die psychotherapie krijgen minder suïcidaal gedrag vertonen (Briggs et al., 2019; Calati & Courtet, 2016; Erlangsen et al., 2015).

DE KRACHT VAN DE THERAPEUTISCHE RELATIE

Een aspect van psychotherapie dat meer aandacht heeft gekregen in de wetenschappelijke literatuur is de link tussen suïcidaliteit de **therapeutische relatie**. Dit is de werkrelatie tussen therapeut/hulpverlener en cliënt die wordt gevormd door de emotionele of affectieve band die zij onderling hebben. Een robuuste therapeutische relatie die al vroeg tot stand wordt gebracht, wordt gelinkt aan verminderde suïcidale gedachten en suïcidepogingen (Huggett et al., 2022; Dunster-Page et al., 2017; Klomek et al., 2022) en dit ongeacht de therapeutische strekking. Bovendien kan een sterke therapeutische relatie ervoor zorgen dat suïcidale personen hun safety plan beter volgen, een verhoogd gevoel van verbondenheid bevorderen en hun interpersoonlijk functioneren verbeteren (Bloch-Elkouby et al., 2022).

Om een sterke therapeutische relatie met een suïcidale patiënt op te bouwen, is een **empathische** houding cruciaal. Naast empathie staan binnen de therapeutische relatie ook **onvoorwaardelijke aanvaarding** en **echtheid** van de therapeut centraal (Dunster-Page et al., 2017; Foster et al., 2021; Vandewalle et al., 2020). Deze grondhouding van de hulpverlener zorgt voor minder schaamte en schuldgevoelens bij de patiënt waardoor deze kan stilstaan bij alle gedachten en alle gevoelens die hij heeft, zonder oordeel.

WERKZAME INTERVENTIES

Een meta-analyse van verschillende psychotherapeutische interventies (onder meer cognitieve gedragstherapie, dialectische gedragstherapie en oplossingsgerichte therapie) bij verschillende patiëntenpopulaties toonde dat deze therapieën de kans op toekomstig zelfbeschadigend gedrag met gemiddeld 32% verlagen (O'Connor et al., 2013).

Meer specifiek werd voor volgende therapeutische strekkingen voldoende effectiviteit gevonden voor hun rol in de preventie van zelfbeschadigend gedrag en/of suïcidepogingen bij volwassenen:

- **Cognitieve (gedrags)therapie** (Calati et al., 2018; D’Anci et al., 2019; Gotzsche & Gotzsche, 2017; Leavey & Hawkins, 2017; Linde et al., 2017; Mendez-Bustos et al., 2019; Mewton & Andrews, 2016; Sobanski et al., 2021; Tyrer et al., 2003; Tyrer et al., 2004; Brown et al., 2005; Slee et al., 2008; TARRIER et al., 2008; Hawton et al., 2016)
- **Dialectische gedragstherapie** (Mendez-Bustos et al., 2019; Linehan et al., 2006; Hawton et al., 2016)
- **Probleemoplossingtherapie of oplossingsgerichte therapie** (Townsend et al., 2001; Hatcher et al., 2011)

Recent werden ook **interventies gebaseerd op mindfulness (MBIs)**, waaronder de Mindfulness Based Cognitive Therapy, als veelbelovend naar voor geschoven. Zo zouden MBIs suïcidale gedachten en gedrag kunnen verminderen (M. Chesin et al., 2016; M. S. Chesin et al., 2015; de Aguiar et al., 2022; Per et al., 2022; Raj et al., 2021; Schmelefske et al., 2020). MBIs zijn effectief doordat ze niveaus van angst, depressie en stress verminderen en verschillende cognitieve processen verbeteren (Daya & Hearn, 2018; de Aguiar et al., 2022; Raj et al., 2021; Witt et al., 2019).

De effectiviteit van deze therapievormen op de reductie van suïcidaal gedrag werd ook in Vlaanderen door het Vlaams Expertisecentrum Suicidepreventie onderzocht: de **MBCT-S**, een cognitieve groepstraining die gebaseerd is op mindfulness en gericht is op het omgaan met zelfmoordgedachten, bleek effectief in het verminderen van suïcidale gedachten, depressieve symptomen, hopeloosheid, piekeren, mate van entrapment en defeat (De Jaegere et al., 2023).

Daarnaast onderzocht het VLESP ook de **‘Toekomstgerichte Training’ (TT)**, een andere groepstraining voor personen met zelfmoordgedachten. Deze groepstraining is gebaseerd op technieken uit de cognitieve gedragstherapie, probleemoplossende therapie en positieve psychologie. Ook de TT werd onderzocht door VLESP: na het volgen van de training bleken deelnemers minder te piekeren en meer toekomstig te denken. Bovendien daalden ook de zelfmoordgedachten (De Jaegere et al., 2023).

Meer informatie over de MBCT-S en Toekomstgerichte Training in Vlaanderen lees je op: [zelfmoord1813.be/groepstraining](https://www.zelfmoord1813.be/groepstraining)

ONLINE INTERVENTIES EN TOOLS

Daarnaast gaat ook steeds meer onderzoek uit naar **online therapeutische interventies**. Zo tonen verschillende studies aan dat internet-gebaseerde cognitieve gedragstherapie geassocieerd kan zijn aan een daling in suïcidale gedachten (Buescher et al., 2020; Yu et al., 2022). Al moet verder onderzoek de effectiviteit van deze nieuwe therapievormen verder uitwijzen.

- **Think Life** is een online zelfhulp cursus ontwikkeld en gevalideerd door VLESP. Het is aangetoond dat deze online cursus zelfmoordgedachten, gevoelens van depressie, hopeloosheid, piekeren en angst vermindert (De Jaegere et al., 2019). Think Life kan daarom helpend zijn in het overbruggen van de periode tussen een crisis en het opstarten van individuele psychotherapie.

Meer informatie over Think Life lees je op: <https://www.zelfmoord1813.be/online-zelfhulp cursus-think-life>

- **BackUp** is de mobiele applicatie van Zelfmoord1813 die houvast wil bieden bij zelfmoordgedachten. Het biedt tools die kunnen helpen een crisis te overbruggen of een volgende crisis te voorkomen. Ook naasten die er willen zijn voor iemand anders kunnen met BackUp aan de slag.

Meer informatie voer BackUp vind je op: <https://www.zelfmoord1813.be/backup>

Aanbevelingen

Het is aan te bevelen bij de behandeling van volwassen personen met suïcidaal gedrag in te zetten op het ontwikkelen van een sterke therapeutische relatie.

Cognitieve (gedrags)therapie, dialectische gedragstherapie, probleemoplossingsgerichte therapie en mindfulness-based therapie zijn de therapievormen die meest wetenschappelijk onderbouwd zijn in de behandeling van suïcidaliteit.

AANBEVELINGEN VOOR DE PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDELING VAN DEPRESSIEVE PERSONEN MET SUÏCIDAAL GEDRAG

Specifiek voor mensen met een depressie is aangetoond dat naast farmacotherapie ook psychotherapeutische behandelvormen effectief zijn in de behandeling van depressie (Cuijpers, 2008; Cuijpers, 2009; Ijaz et al., 2018; Zhang et al., 2022). Cognitieve gedragstherapie is daarnaast ook effectief in de behandeling van hopeloosheid, wat een belangrijke risicofactor is voor suïcidaal gedrag. Men gaat er vanuit dat interventies die hopeloosheid reduceren ook het suïciderisico reduceren bij depressieve personen (APA, 2003; Tarrrier et al., 2008). Zo kan ook de Mindfulness-based Cognitieve Gedragstherapie (MBCT) depressieve symptomen en suïcidale gedachten doen afnemen (Zhang et al., 2022).

Het is aan te bevelen in de behandeling van depressieve personen met suïcidaal gedrag naast de depressie ook het suïcidale gedrag als focus van de behandeling te nemen en ook na de behandeling voor depressie na te gaan of er nog suïcidedgedachten aanwezig zijn (Mewton & Andrews, 2016; Rozek et al., 2022); Van Hemert et al., 2012).

AANBEVELINGEN VOOR DE PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDELING VAN PERSONEN MET BORDERLINE PERSOONLIJKHEIDSTOORNIS EN SUÏCIDAAL GEDRAG

Uit verscheidene studies naar psychotherapie voor personen met een borderline persoonlijkheidsstoornis kwam een effect naar voor op de reductie van suïcidaal gedrag. De Nederlandse richtlijn voor de behandeling van suïcidaal gedrag (Van Hemert et al., 2012) stelde volgende conclusies op:

- Het is aannemelijk dat dialectische gedragstherapie effectief is in de behandeling van zelfbeschadigend gedrag bij vrouwen met een borderline persoonlijkheidsstoornis (Linehan et al., 1991; Linehan, 1993; Verheul et al., 2003; van den Bosch, Koeter, Stijnen, Verheul & van den Brink, 2005; Linehan et al., 2006).
- Verder zijn er aanwijzingen dat cognitieve gedragstherapie gericht op suïcidaal gedrag werkzaam kan zijn in de behandeling van suïcidale personen met een borderline persoonlijkheidsstoornis (Weinberg et al., 2006; Brown et al., 2004).
- Het is tot slot ook aannemelijk dat mentalization-based therapie, transference-focused therapie, schema-focused therapie en interpersoonlijke psychodynamische therapievormen effectief zijn in de behandeling van suïcidaal gedrag bij personen met een borderline persoonlijkheidsstoornis (Bateman & Fonagy, 1999; Bateman & Fonagy 2001; Giessen-Bloo et al., 2006; Clarkin et al., 2007; Bateman & Fonagy, 2008; Bateman & Fonagy, 2009).

REFERENTIES

- Bateman, A., & Fonagy, P. (1999). Effectiveness of partial hospitalization in the treatment of borderline personality disorder: A randomized controlled trial. *The American Journal of Psychiatry*, *156*, 1563-1569.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2001). Treatment of borderline personality disorder with psychoanalytically oriented partial hospitalization: An 18-month follow-up. *The American Journal of Psychiatry*, *158*, 36-42.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2008). 8-Year follow-up of patients treated for borderline personality disorder: Mentalization-based treatment versus treatment as usual. *The American Journal of Psychiatry*, *165*, 631-638.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2009). Randomized controlled trial of outpatient mentalization based treatment versus structured clinical management for borderline personality disorder. *The American Journal of Psychiatry*, *166*, 1355- 1364.
- Bloch-Elkouby, S., Link to external site, this link will open in a new window, Barzilay, S., & Link to external site, this link will open in a new window. (2022). Alliance-focused safety planning and suicide risk management. *Psychotherapy*, *59*(2), 157-162.
<https://doi.org/10.1037/pst0000416>
- Briggs, S., Netuveli, G., Gould, N., Gkaravella, A., Gluckman, N. S., Kangogyere, P., Farr, R., Goldblatt, M. J., & Lindner, R. (2019). The effectiveness of psychoanalytic/ psychodynamic psychotherapy for reducing suicide attempts and self-harm: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, *214*(6), 320-328. <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.33>
- Buescher, R., Torok, M., Terhorst, Y., & Sander, L. (2020). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Suicidal Ideation A Systematic Review and Meta-analysis. *Jama Network Open*, *3*(4), e203933. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3933>

- Calati, R., & Courtet, P. (2016). Is psychotherapy effective for reducing suicide attempt and non-suicidal self-injury rates? Meta-analysis and meta-regression of literature data. *Journal of Psychiatric Research*, 79, 8-20. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.04.003>
- Calati, R., Courtet, P., & Lopez-Castroman, J. (2018). Refining Suicide Prevention: A Narrative Review on Advances in Psychotherapeutic Tools. *Current Psychiatry Reports*, 20(2), 14. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0876-0>
- Chesin, M., Interian, A., Kline, A., Benjamin-Phillips, C., Latorre, M., & Stanley, B. (2016). Reviewing Mindfulness-Based Interventions for Suicidal Behavior. *Archives of Suicide Research*, 20(4), 507-527. <https://doi.org/10.1080/13811118.2016.1162244>
- Chesin, M. S., Sonmez, C. C., Benjamin-Phillips, C. A., Beeler, B., Brodsky, B. S., & Stanley, B. (2015). Preliminary Effectiveness of Adjunct Mindfulness-Based Cognitive Therapy to Prevent Suicidal Behavior in Outpatients Who Are at Elevated Suicide Risk. *Mindfulness*, 6(6), 1345-1355. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0405-8>
- D'Anci, K. E., Uhl, S., Giradi, G., & Martin, C. (2019). Treatments for the Prevention and Management of Suicide. *Annals of Internal Medicine*, 171(5), 334-342. <https://doi.org/10.7326/M19-0869>
- Daya, Z., & Hearn, J. H. (2018). Mindfulness interventions in medical education: A systematic review of their impact on medical student stress, depression, fatigue and burnout. *Medical Teacher*, 40(2), 146-153. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2017.1394999>
- de Aguiar, K. R., Bilhalva, J. B., Cabelleira, M. D., Guimaraes, G. O., Madureira, T., Agako, A., de Souza, M. S., & de Mattos Souza, L. D. (2022). The impact of mindfulness on suicidal behavior: A systematic review. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 44, e20210316. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0316>
- De Jaegere, E., Stas, P., van Heeringen, K., Dumon, E., van Landschoot, R., & Portzky, G. (2023). Future-Oriented Group Training for suicidal individuals: A randomized controlled trial. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 53(2), 270-281. <https://doi.org/10.1111/sltb.12944>

De Jaegere, E., Van Landschoot, R., Van Heeringen, K., Van Spijker, B. A. J., Kerkhof, A. J. F. M.,

Mokkenstorm, J. K., & Portzky, G. (2019). The online treatment of suicidal ideation: A randomised controlled trial of an unguided web-based intervention. *Behaviour Research and Therapy*, *119*, 103406. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.05.003>

Dunster-Page, C., Haddock, G., Wainwright, L., & Berry, K. (2017). The relationship between therapeutic alliance and patient's suicidal thoughts, self-harming behaviours and suicide attempts: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, *223*, 165-174.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.040>

Erlangsen, A., Lind, B. D., Stuart, E. A., Qin, P., Stenager, E., Larsen, K. J., Wang, A. G., Hvid, M.,

Nielsen, A. C., Pedersen, C. M., Winsløv, J.-H., Langhoff, C., Mühlmann, C., & Nordentoft, M. (2015). Short-term and long-term effects of psychosocial therapy for people after deliberate self-harm: A register-based, nationwide multicentre study using propensity score matching. *The Lancet. Psychiatry*, *2*(1), 49-58. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00083-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00083-2)

Foster, A., Alderman, M., Safin, D., Aponte, X., McCoy, K., Caughey, M., & Galynker, I. (2021).

Teaching Suicide Risk Assessment: Spotlight on the Therapeutic Relationship. *Academic Psychiatry*, *45*(3), 257-261. <https://doi.org/10.1007/s40596-021-01421-2>

Gotzsche, P. C., & Gotzsche, P. K. (2017). Cognitive behavioural therapy halves the risk of repeated suicide attempts: Systematic review. *Journal of the Royal Society of Medicine*, *110*(10), 404-410. <https://doi.org/10.1177/0141076817731904>

Huggett, C., Gooding, P., Haddock, G., Quigley, J., & Pratt, D. (2022). The relationship between the therapeutic alliance in psychotherapy and suicidal experiences: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *n/a*(*n/a*). <https://doi.org/10.1002/cpp.2726>

Ijaz, S., Davies, P., Williams, C. J., Kessler, D., Lewis, G., & Wiles, N. (2018). Psychological therapies for treatment-resistant depression in adults. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, *5*, CD010558. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010558.pub2>

- Klomek, A. B., Benistri, A., Doron, Y., & Hull, T. D. (2022). The Moderating Role of Working Alliance in the Association Between Depression and Suicide Ideation in Messaging Therapy. *Telemedicine and e-Health*. <https://doi.org/10.1089/tmj.2021.0272>
- Leavey, K., & Hawkins, R. (2017). Is cognitive behavioural therapy effective in reducing suicidal ideation and behaviour when delivered face-to-face or via e-health? A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(5), 353-374. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1332095>
- Linde, K., Treml, J., Steinig, J., Nagl, M., & Kersting, A. (2017). Grief interventions for people bereaved by suicide: A systematic review. *PloS One*, 12(6), e0179496. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179496>
- Mendez-Bustos, P., Calati, R., Rubio-Ramirez, F., Olie, E., Courtet, P., & Lopez-Castroman, J. (2019). Effectiveness of Psychotherapy on Suicidal Risk: A Systematic Review of Observational Studies. *Frontiers in Psychology*, 10, 277. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00277>
- Mewton, L., & Andrews, G. (2016). Cognitive behavioral therapy for suicidal behaviors: Improving patient outcomes. *Psychology Research and Behavior Management*, 9, 21-29. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S84589>
- Per, M., Schmelefske, E., Brophy, K., Austin, S. B., & Khoury, B. (2022). Mindfulness, Self-compassion, Self-injury, and Suicidal thoughts and Behaviors: A Correlational Meta-analysis. *Mindfulness*, 13(4), 821-842. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01815-1>
- Raj, S., Ghosh, D., Verma, S. K., & Singh, T. (2021). The mindfulness trajectories of addressing suicidal behaviour: A systematic review. *The International Journal of Social Psychiatry*, 67(5), 507-519. <https://doi.org/10.1177/0020764020960776>
- Rozek, D. C., Baker, S. N., Rugo, K. F., Steigerwald, V. L., Sippel, L. M., Holliday, R., Roberge, E. M., Held, P., Mota, N., & Smith, N. B. (2022). Addressing co-occurring suicidal thoughts and behaviors and posttraumatic stress disorder in evidence-based psychotherapies for adults: A

systematic review. *Journal of Traumatic Stress*, 35(2), 729-745.

<https://doi.org/10.1002/jts.22774>

Schmelefske, E., Per, M., Khoury, B., & Heath, N. (2020). The Effects of Mindfulness-Based Interventions on Suicide Outcomes: A Meta-Analysis. *Archives of Suicide Research*, 0(0), 1-18.

<https://doi.org/10.1080/13811118.2020.1833796>

Sobanski, T., Jوسفeld, S., Peikert, G., & Wagner, G. (2021). Psychotherapeutic interventions for the prevention of suicide re-attempts: A systematic review. *Psychological Medicine*, 51(15),

2525-2540. <https://doi.org/10.1017/S0033291721003081>

Vandewalle, J., Deproost, E., Goossens, P., Verfaillie, J., Debyser, B., Beeckman, D., Van Hecke, A., & Verhaeghe, S. (2020). The working alliance with people experiencing suicidal ideation: A qualitative study of nurses' perspectives. *Journal of Advanced Nursing*, 76(11), 3069-3081.

<https://doi.org/10.1111/jan.14500>

Witt, K., Boland, A., Lamblin, M., McGorry, P. D., Veness, B., Cipriani, A., Hawton, K., Harvey, S., Christensen, H., & Robinson, J. (2019). Effectiveness of universal programmes for the prevention of suicidal ideation, behaviour and mental ill health in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Mental Health*, 22(2), 83-89.

<https://doi.org/10.1136/ebmental-2019-300082>

Yu, T., Hu, D., Teng, F., Mao, J., Xu, K., Han, Y., Liu, Y., & Wu, M. (2022). Effectiveness of internet-based cognitive behavioral therapy for suicide: A systematic review and meta-analysis of RCTs. *Psychology Health & Medicine*, 27(10), 2186-2203.

<https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1930073>

Zhang, B., Fu, W., Guo, Y., Chen, Y., Jiang, C., Li, X., & He, K. (2022). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy against suicidal ideation in patients with depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 319, 655-662.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.091>

