

Zelfverwonding



Hoe kunnen we hier als opvoeder, leerkracht,
zorg- of hulpverlener ...mee omgaan?

Nadine Callens

nadine.callens1@telenet.be

[Website nascholingen Nadine Callens](#)

1. Antwoord op de W-vragen....+ visie op zelfverwonding en psychische kwetsbaarheid.

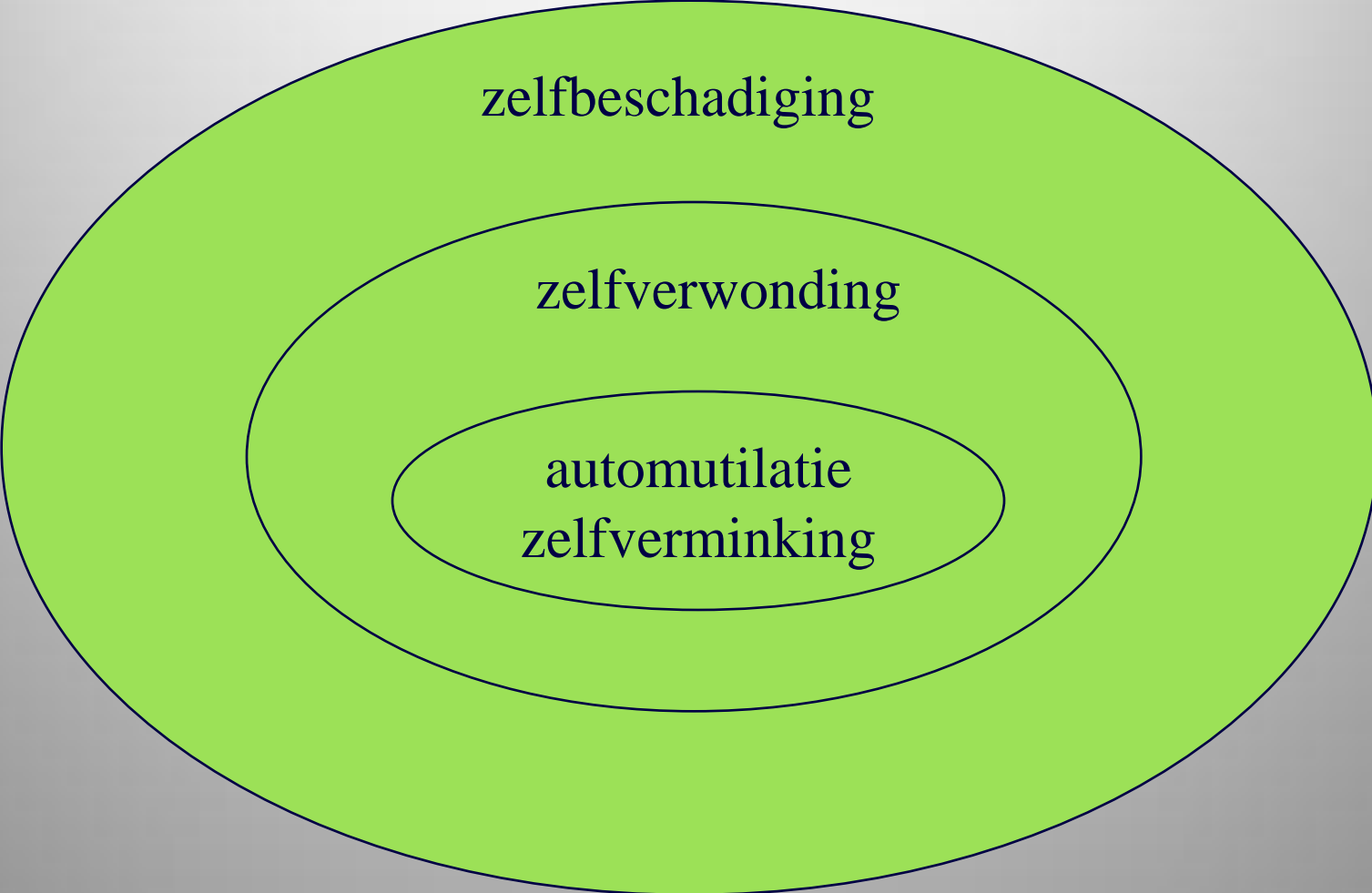
2. Als je wil helpen..en/of de jongere vraagt hulp

- Bij een vermoeden...
- Praten over de zelfverwonding
- « Helpende omgeving »
 - Zorgen
 - Begrenzen
- Externe hulpverlening
- Eerste (medische)hulp bij zelfverwonding

3. Omgaan met zelfverwonding in een groepssituatie



**1. Wat? Wie?
Waar? Wanneer,
Waarom?**



zelfbeschadiging

zelfverwonding

automutilatie
zelfverminking

Wie verwondt zichzelf ?

- mensen met een verstandelijke beperking
- psychotische mensen
- « Borderliners »....(?)
- 'gewone' jongeren met problemen

Onderzoek jeugddienst “In Petto” (2007)

1 op 5 jongeren doet aan zelfverwonding!

Recentste(?) cijfers Ugent (2012)

(bijna) 1 op 4 (geen verschil meer qua aantal ts meisjes en jongens)

● Jongens-meisjes?

● leeftijd ?

Verband met?

- Zelfmoord? Zelfmoordpogingen
- Somberheid en depressie?
- Eetstoornissen?
- ADHD (50% van meisjes met ADHD in Amerika)
- verslaving?

Waar en wanneer?

Ik heb een cadeautje.
Een cadeautje voor mezelf.
Ik weet waar het ligt.
Het ligt in m'n pennenzak
Ik weet wat het is.
Het is groen en scherp.
Maar ik mag het pas
vanavond uit halen.
Als ik veilig en alleen ben.
Waar niemand mij kan storen.
Dan ga ik naar mijn wereld.
De wereld van pijn en zaligheid!
(Charlotte)

Waardoor voelt de jongere zich zo slecht?

- Diverse verklaringen....
- Kwetsbaarheid in combinatie met actuele stressfactoren.
- TV-klasse 'psychisch ziek'



**2. Als je wil
helpen...**

en/of de jongere vraagt hulp

Bij een vermoeden...

- Alert voor welbevinden
- Geen detective spelen
- vraag :
 - *vb: wat doe jij als je zo verdrietig bent? of als je in paniek schiet? of als je kwaad bent?*
 - *of vb 'sommige jongeren doen zichzelf wel eens pijn als ze zich zo rot voelen? Wat doe jij?*

Praten over zelfverwonding

- *Vertel maar...wat jij vindt dat ik moet weten om jou te kunnen helpen.*
- Luisteren zonder te oordelen, veroordelen, beschuldigen enz.....
- Mmm...
- Eigen gevoelens/eigen onmacht verwoorden mag...
- rolverheldering + steun zoeken
- Je 'wens'tot helpen verwoorden+ je intentie om niet op te geven!

Basishouding...

- hou je hoofd koel maar de relatie warm!
- houding van niet-weten=interpreteer niet!
- vertrek van- en geloof in de krachten van de jongere. Geef voldoende complimenten!
- Heb geduld!

Zinvolle vragen rond betekenis

- *Wat betekent het voor jou?*
- *Welk effect heeft het op jou?*
 - *Op welke momenten doe je dit vooral?*
 - *Hoe voel je je achteraf?*
 - *Wanneer voel je minder die drang? Hoe komt dat?*

Mogelijke functies van zelfverwonding

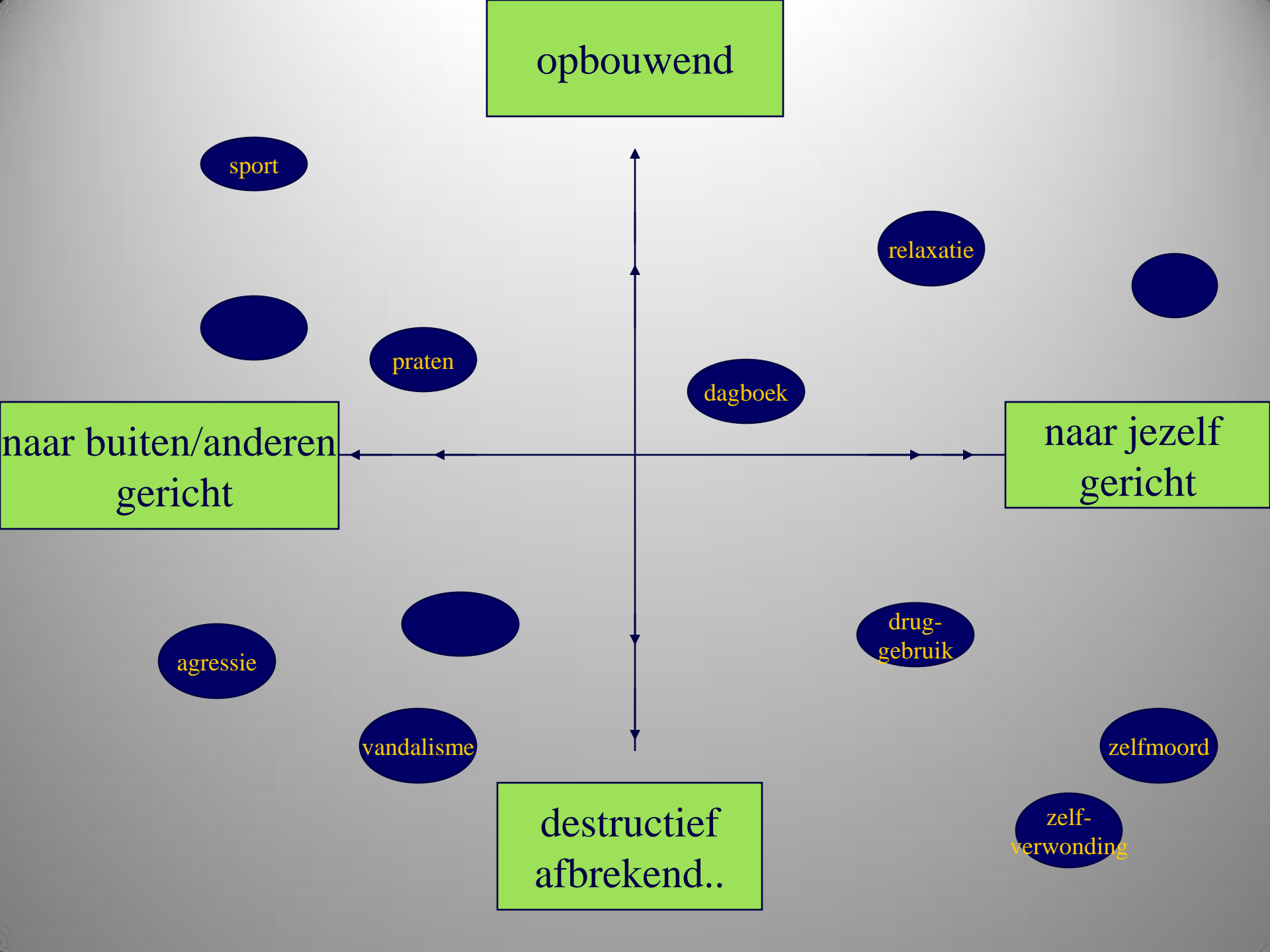
1. spanning , kwaadheid,...ontladen
2. gevoelens uiten
3. zelfbestraffing
4. vervanger van psychische pijn
5. vervreemding tegengaan
6. verdoving, trance als vlucht
7. hulp en aandacht vragen (enkel in visie HV)
8. jezelf bewijzen
9. innerlijke leegte en eenzaamheid opvullen
10. vaste gewoonte, deel van identiteit
11. enz???

Zinvolle vragen rond alternatief gedrag

- *heb je al eens andere dingen gedaan als je je slecht voelde die ook een beetje hielpen?*
- *heb je al ooit eens de drang gevoeld, zonder dat je dan bent gaan krassen?*
- *heb je het krassen al eens kunnen uitstellen?*

Alternatief gedrag aanmoedigen

- Niets zal zo'n goed effect hebben als het krassen zelf!
- Vertrek van wat nu al werkt!
- Zoek gedrag dat dezelfde functie kan hebben als het krassen
- Biedt eventueel een 'lijstje' aan...



opbouwend

sport

relaxatie

praten

dagboek

naar buiten/anderen
gericht

naar jezelf
gericht

agressie

drug-
gebruik

vandalisme

zelfmoord

destructief
afbrekend..

zelf-
verwonding

Motivatie tot verandering ?

Wil jij daar van af geraken?

Stel dat een vriendin van jou zichzelf verwondt, wat zou je tegen haar zeggen?

Welke goeie redenen heb je om ermee te (willen)stoppen? En heb je even goeie redenen om er nog (even) mee door te gaan?

Stel dat het jou zo lukken om ermee te stoppen...wat zou er dan misschien nog veranderen in jouw leven?

Motivatie tot hulp?

- *Wat kan ik voor je doen dat voor jou helpend is?*
- *Wat moet er in dit gesprek gebeuren zodat jij kan zeggen 'het is de moeite waard geweest om te praten'.*
- *Op welke manier denk jij het best geholpen te kunnen worden? Door wie?*
- *Wat zouden je leerkrachten, ouders, vrienden moeten weten om jou beter te kunnen helpen/opvangen?*

In een eerste (of enige) gesprek

gesprek

niet vragen om wonden te tonen !!!



PROBLEMEN
ONTSTAAN NIET IN
HET BUREAU VAN DE
HULPVERLENER EN
ZULLEN ER OOK
NOOIT VOLLEDIG
OPGELOST WORDEN.

Zorgen voor....

- Basisbehoeften
- Luisterend oor en begrip
- Volhardende steun
- Moeilijke momenten helpen overbruggen
- Ev medische verzorging voorzien
- Extra hulp inschakelen....



Liefdevol begrenzen

- *Ik weet dat ik je niet kan dwingen tot...maar als mama/papa kan/wil /mag ik dit niet accepteren.”*
- Niet ingaan op chantage, geen bevelen opvolgen.....
- Openlijke zelfverwonding of openlijk tonen van verse wonden niet accepteren
- Bij ander ongewenst gedrag : ‘goed-maak-kans’ ipv straf

Lieve dochter,

Met deze brief willen we jou laten weten dat we je graag zien, ook al denk jij soms van niet. We vinden jou een lieve dochter met een artistiek talent . We weten dat je het moeilijk hebt en we zullen ons best doen om jou te steunen

We kunnen echter niet langer aanvaarden dat jij jezelf verwondt. We weten dat wij jou niet kunnen dwingen om ermee te stoppen. Maar van onze kant willen we alles doen wat we kunnen om jou hierbij te helpen. Wij kunnen en willen het niet accepteren dat jij jezelf verwondt!

We zullen dit ook niet geheim houden en we zullen hulp zoeken bij iedereen die ons wil helpen..

We weten dat er ons een moeilijke periode te wachten staat maar we zullen het niet opgeven.

Je ouders, die jou graag zien.

Extra hulp inschakelen....

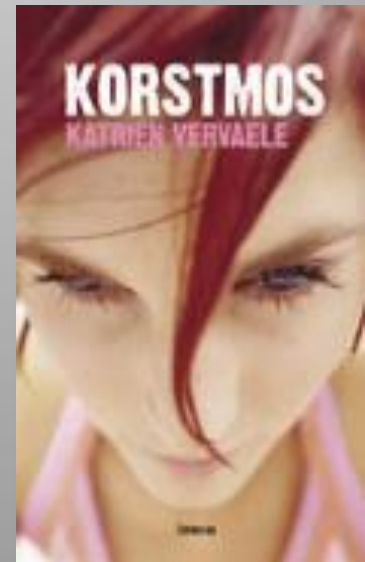
- Een rijk gevulde etalage
 - www.zelfverwonding.be
 - e.a.
- Niet alles direct in voorraad!
- Verhouding prijs/kwaliteit
- Het verhaal van het brood en de bakker

Therapie?

- Zicht krijgen op balans tussen lasten en steunpilaren
 - Welke 'lasten' zijn veranderbaar of in te perken?
 - Steunpilaren versterken
- Alternatief gedrag aanmoedigen

Zelfhulp?

- Zelfhulpbrochure/werkboek
- Lotgenoten :
 - Facebookpagina 'verwonderd'
- Literatuur, jeugdboeken...



(Eerste) medische Hulp....

- *‘ooit raak jij hier door....!’*
- Littekens voorkomen
 - Gewone wondverzorging
 - Evolueren van ‘je laten verzorgen’ naar ‘zelfzorg’
 - ‘Neutrale’ wondverzorging, verwijzen naar gesprek achteraf
 - Littekenzalf e.d.....
- Nood aan hechting?
- Gesprek over krasmateriaal

3. Omgaan met zelfverwonding in groepssituaties



Afspraken voor jongeren

- Zelfverwonding + recente letsels niet tonen aan anderen.
- In overleg met jongere :al dan niet tonen littekens?+ Hoe omgaan met reacties?
- Wat moet jongere doen bij oncontroleerbare drang?

Groepsgesprekken?

- Preventief? Curatief?
- Inhoud *cfr draaiboek*
- Aandachtspunten