

# KIJK NAAR MIJ



**ZIEN, BEGELEIDEN EN  
VERWIJZEN VAN VERBORGEN  
PROBLEEMGEDRAG**

**MARION FERBER**

**EN**

**NELLEKE NICOLAI**

# STRESS...

## Wat doet u?

- ❖ Als het werk boven uw hoofd groeit?
- ❖ Als u relatieproblemen heeft?
- ❖ Als de volgende fusie eraan komt?
- ❖ Als u geldproblemen heeft ?
- ❖ Als uw kind problemen op school heeft?

A 2x2 grid with a blue arc on the left side. The grid is divided into four quadrants by a vertical and a horizontal yellow line. The background is a light purple color. The text in each quadrant is white. The blue arc is on the left side, starting from the top-left corner and curving downwards.

Gaat u sporten?

Gaat u praten?

Gaat u ruzie maken?

Kruipt u weg in bed?

# STRESS

- ❖ Iedereen heeft met stress te maken
- ❖ Iedereen heeft een eigen manier om er mee om te gaan
- ❖ Zoals u ziet, is er altijd een mengeling van strategieën

# Omgaan met stress en spanning

*Constructief*

Actieve probleemoplossing

- \* Er iets aan doen
- \* Hulp zoeken
- \* Actie ondernemen

- \* Er over nadenken
- \* Gevoelens onder woorden brengen
- \* Steun mobiliseren

EXTERNALISEREN

INTERNALISEREN

- \* Boosheid
- \* Schelden, vechten
- \* Drank, drugs, geweld
- \* Pijn zoeken

Passieve probleemoplossing

- \* Bagatelliseren
- \* Vermijden
- \* Onder de dekens kruipen
- \* DOOD

*Destructief*

# Bekende manieren om met stress en spanning om te gaan

- ❖ “Fight and flight”:  
vluchten, vechten, vermijden
- ❖ “Tend and befriend”:  
contact zoeken, maatjes zoeken,  
bescherming en veiligheid zoeken,  
zorgen voor.

Maar wat als de spanning te groot wordt, te lang aanhoudt, doorschiet ?

Dan wordt "fight and flight" bevrozing en paniek en slaat om in RADELOOSHEID

"Tend and befriend" wordt terugtrekken, onderwerping en slaat om in HULPELOOSHEID

# ZELFBESCHADIGING

*Vindt u zelfbeschadiging een psychische stoornis?*

Rode kaart is ja, groene kaart is nee



# Onze visie

- ❖ Zelfbeschadiging bij pubers is geen op zichzelf staande stoornis maar een heftige uiting van onverdraaglijke gevoelens
- ❖ Het kan een symptoom zijn van depressie, een angststoornis, een posttraumatische stressstoornis, een dissociatieve reactie
- ❖ Maar het **hoeft** bij adolescenten **geen** symptoom te zijn van een onderliggende stoornis

# De achtergrond van zelfbeschadiging

- ❖ Is een uit de hand gelopen manier om stress te hanteren
- ❖ Dat leidt tot emotionele ontregeling:  
Als het ware gevangen tussen een te grote paniek (hyperarousal) en de neiging tot niets voelen, terugtrekken en verlamming (dissociatie)
- ❖ Ten gevolge van een onveilige (gedesorganiseerde) hechting

# DUS!!

- ❖ Schrik niet.  
Het is gedrag gericht op overleving!!
- ❖ Het is geen aandachttrekkerij
- ❖ Het is niet uit te doven door het te negeren
  - Of af te straffen
  - Of in protocollen vast te leggen
  - Of te verbieden

# Wat is zelfbeschadiging: *verschijningsvormen*

## ❖ **Medicijnen**

(gebruik van beschikbare poeders en pillen in huis, vaak van de andere gezinsleden)

## ❖ **Alcohol en drugs**

(overmatig gebruik van deze middelen, overdosis)

## ❖ **Giftige stoffen**

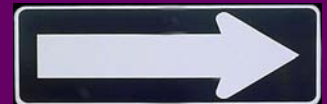
(innemen van chloor, azijnzuur, schoonmaakmiddelen, shampoo, haarmiddelen)

## ❖ **Scherpe voorwerpen**

(inslikken van paperclips, punaises)

## ❖ **Branden**

(zichzelf brandwonden toebrengen, o.a. brandende sigaretten uitdrukken op het lichaam)



❖ **Bonken, slaan, krabben, krassen en schuren**

(hoofd tegen de muur aanbonken, zichzelf slaan, de huid langdurig tot bloedens toe schuren)

❖ **Haar uittrekken**

(hoofdhaar en wenkbrauwen en wimpers uittrekken)

❖ **Snijden**

(met scherpe voorwerpen op allerlei ledematen zichzelf schade toebrengen)

❖ **Beschadigen van de genitaliën**

(inbrengen van scherpe voorwerpen in de vagina, vagina openschuren, met agressieve schoonmaakmiddelen de vagina behandelen)

❖ **Jezelf 'opzettelijk' in gevaar brengen**

(risico's opzoeken om zichzelf letsel toe te brengen zoals vlak langs de autoweg lopen)

# Oorzaken zelfbeschadigend gedrag

- ❖ Onveilige hechting
- ❖ Gezinsproblemen
- ❖ Emotionele ontregeling door traumatische ervaringen, met name seksueel misbruik
- ❖ Depressie
- ❖ Onvoldoende steun in moeilijke levensfase
- ❖ Onvermogen gevoelens te uiten
- ❖ Gesloten sociocultureel systeem
- ❖ Ontworteling

# Wat doet het met de begeleider?

- ❖ Afschuw, schrik, paniek als reactie op het zien van of horen van zelfbeschadiging is **ONVERMIJDELIJK**.
- ❖ We noemen dit **TEGENOVERDRACHT**
- ❖ Dit kan zich uiten in **te** veel afstand of **te** grote betrokkenheid

# TEGENOVERDRACHT

## ❖ AFSTAND NEMEN

- ❖ Er niet naar vragen,  
er niet naar willen kijken,  
fysiek afstand nemen,  
het verzwijgen,  
het er niet over hebben met de  
leerling in de hoop dat het vanzelf wel  
weggaat.



# OVERBETROKKENHEID

- ❖ Dag en nacht beschikbaar willen zijn
- ❖ Meegaan in de ontredding, gaan redden
- ❖ Er boos over worden
- ❖ Meegaan in de splitsing tussen jongere en ouders: wees een bondgenoot van de jongere, maar geen vijand van de ouders.
- ❖ Denken dat je de goede ouder moet worden die het leven van de jongere op poten gaat zetten

# WAT WEL?

- ❖ Vraag er actief naar
- ❖ Maak er geen ramp van
- ❖ Blijf staan en ga niet mee in de ontreddering en paniek
- ❖ Hou je hoofd koel, maar de relatie warm
- ❖ Zoek naar het probleem achter het gedrag
- ❖ Wat is de vraag van de jongere?
- ❖ Verbied het niet, maar zoek mogelijkheden om op een andere manier met de achterliggende problemen om te gaan

# Wat helpt het best om de **tegenoverdracht** aan te kunnen?

- ❖ Praat er met het zorgteam over.  
Wat doet het met je?
- ❖ Zorg voor je eigen deskundigheidsbevordering
- ❖ Zoek intervisie of een maatje
- ❖ Blijf er niet alleen mee zitten
- ❖ Neem professionele afstand met behoud van betrokkenheid: kijk er naar, neem waar wat het met je doet en handel met verstand van zaken

# HOE ER NAAR TE VRAGEN

Vraag 1. Wat doe jij...

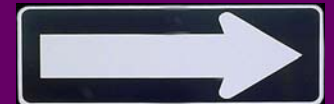
- als je verdrietig bent?
- als je somber bent?
- als je in de paniek schiet?
- als je kwaad bent ?
- als je aandacht wilt?

Vraag 2.

- Sommige jongeren doen zichzelf wel eens pijn als zij zich zo rot voelen.  
Wat doe jij?

# Wat kan je nu doen op school?

- ❖ Maak onderscheid tussen doodswens en de behoefte door pijn tot leven te komen en zorg dat je dat helder uitvraagt
- ❖ Maak afspraken met de jongere om te beslissen wat jullie samen gaan doen
- ❖ Maak een stappenplan en formuleer een doel
- ❖ Beloof geen geheimhouding: zeg vanaf het begin: "ik snap dat je dat wilt, maar zonder hulp en feedback voor mezelf kan ik jou niet begeleiden"



- ❖ Wees helder over wat je wel en niet aankan:  
"als ik het gevoel heb, dat ik dit niet meer alleen kan, zal ik in overleg met jou iemand anders inschakelen. Is dat oké?"
- ❖ Verwijs door op het moment dat de leerling het zelf wil en overbrug de verwijzing door mee te gaan: warme overdracht.
- ❖ Hou in de wachttijd regelmatig contact
- ❖ "Lever" de jongere af in een persoonlijk contact!!  
Of laat hulpverlener op school komen.
- ❖ Hou ook nadien een vinger aan de polscontact.

# School en zelfbeschadiging

## Signalenkaart

### Depressiebloem

#### Secundaire kenmerken

Lichamelijke pijn  
Vermoeidheid  
Minder eetlust  
(In)slaapproblemen  
Omgangsproblemen  
Leerproblemen  
Angsten  
Gedragsproblemen

#### Affectieve kenmerken

Somber, depressief gevoel  
Boosheid en agressie  
Geringe eigenwaarde  
Zich ongeliefd voelen  
Gebrek aan vrolijkheid  
Zelfbeklag en -medelijden

#### Cognitieve kenmerken

Negatieve zelfbeoordeling  
Zich schuldig voelen  
Negatieve beoordeling van de omgeving  
Negatieve beoordeling van de toekomst  
Aandachts- en concentratieproblemen  
Besluiteloosheid  
Terugkerende doodsgedachten

#### Motivationale kenmerken

Zich terugtrekken  
Psychomotorische onrust  
Verminderde motivatie op school  
Zich terugtrekken  
Regressief gedrag

# ZORGRROUTE IN SCHOOL

## Handelingsplan voor het interne zorgteam

1. Kies een actieve benadering om in gesprek te komen met de leerling.

2. Inventariseer door middel van gesprekken de situatie van de leerling.

### Denk hierbij aan:

- a. Kies een veilige weg, bijvoorbeeld via schoolonderwerpen.
- b. Wees betrokken, maar houd voldoende afstand.
- c. Beloof geen geheimhouding, ga samen de mogelijkheden na.
- d. Bekijk samen het netwerk van de leerling. Ga na of er steun in het netwerk is.
- e. Benadruk dat de leerling niet de enige is die somber is.
- f. Bespreek vooraf alle stappen die je gaat nemen met de leerling.

3. Overleg eventueel met externe deskundigen: de schoolarts, huisarts, Jeugdzorg, Leerplicht. Dit kan ook anoniem.

4. Laat de ouders weten dat je je zorgen maakt, nadat je de thuissituatie hebt ingeschat en het met de leerling hebt overlegd.

5. Deel je verantwoordelijkheid met één van de leden van het team. Maak één persoon tot aanspreekpunt, voor de leerling, ouders en docenten.

6. Begeleid, indien nodig, de leerling naar de externe hulpverlening. Laat je op de hoogte houden! Zorg voor terugkoppeling en richtlijnen in school.



# Folder

Voel je je zo wanhopig, dat je wilde dat je dood was. Heb je pogingen gedaan om jezelf dood te maken. Of heb je je jezelf pijn gedaan om een eind te maken aan het rotte gevoel waar je al maanden mee rondloopt.

Dan spreek je over een zelfmoordpoging of zelfbeschadiging. Dokters noemen dat een suïcidepoging of automutilatie. Eigenlijk gaat het om twee verschillende zaken.

**BIJ EEN ZELFMOORDPOGING DENK JE DAT ER GEEN LEVEN MEER MOGELIJK IS.**

**BIJ ZELFBESCHADIGING WEEET JE NIET HOE JE MOET LEVEN.**

Veel jonge mensen hebben een goed leven. Ze gaan naar school en wonen in een fijn gezin. Maar dat is niet altijd zo. Soms zijn er momenten dat het allemaal niet zo goed verloopt. Je ouders hebben schulden of er wordt veel alcohol gedronken. Ook kan het zijn dat anderen erg veel van je verwachten, thuis en op school. Of dat ze je niet begrijpen en je je heel eenzaam voelt. Of dat er veel geweld is of dat je nare seksuele ervaringen hebt gehad.

Dan kan de spanning zo hoog oplopen dat je jezelf wat wilt aandoen. Of worden de nare herinneringen zo hevig dat je niet meer wilt voelen. Ook kan het zijn dat je je omgeving wilt straffen en daarom jezelf wat wilt aandoen. Er niet meer willen zijn lijkt dan een oplossing om de problemen te vergeten.

Maar...

## Weet dat...

### Je niet de enige bent

### Je er niet alleen voor staat

### Je niet gek bent

### Je niet zeurt als je aandacht vraagt

### Je altijd hulp mag vragen

### En dat het helpt om erover te praten.

Maar als je toch fantaseert over de dood

Als je jezelf toch pijn wilt doen

Als

Je jezelf iets wilt aandoen

Je pillen wilt slikken

Je jezelf wilt snijden

Je jezelf wilt beschadigen

Je er niet meer wilt zijn

Je niet meer wilt leven

Wat dan...?

Ga dan naar je mentor of naar de vertrouwenspersoon van je school. Hoe moeilijk het ook is, zij kunnen je helpen. Neem eventueel een vriend of vriendin mee als je dat helpt. Alleen ermee blijven rondlopen maakt je nog eenzamer en verdrietiger. Vaak geeft erover praten al een erg opgelucht gevoel, het gevoel van gehoord en gezien worden. De vertrouwenspersoon kan je leren om je gevoelens te uiten en helpen je problemen op te lossen. Ook weet de vertrouwenspersoon de juiste weg als je meer hulp nodig hebt of dat zou willen.

Dus neem de moedige stap...en GA

zo raak je steeds dieper in die situatie,  
en ga je steeds verder en dieper snijden in de hoop dat er  
iemand is die wel begrijpt wat je duidelijk probeert te maken  
en achteraf kom je erachter dat het de meest onduidelijke  
en waardeloze manier is van communiceren,