

Verslag **Workshop 1**

Communiceren met jongeren die zichzelf beschadigen

De workshop werd geleid door Dr. Martine F. Delfos en met meer dan 350 deelnemers was het de drukst bezochte deelsessie.

Het belangrijkste wat in deze workshop naar voren kwam is dat er aandacht moet zijn voor het verhaal achter het zelfverwonden. De pubers die zichzelf verwonden hebben problemen met het uiten van gevoelens. Er moet dus over gepraat worden zodat het verdriet, de angst, woede etc. niet op zichzelf gericht gaat worden. Iedereen moet een uitlaatklep hebben. Gehoord worden is het belangrijkste. Er alleen 'zijn' betekent vaak ook al veel.

Niemand wil dood. Zelfmoord hoeft niet te zeggen dat iemand niet wil leven. Iemand heeft het gevoel dat hij of zij ZÓ niet meer kan leven. Ze willen dat het probleem stopt. Het gaat er om dat het probleem wordt aangepakt. Niet het gevolg. Zelfbeschadiging hoeft niet altijd in verband te staan met zelfmoord. Maar het kan wel.

Zelfbeschadiging komt ook vaak voor bij verstandelijk gehandicapten. Zij kunnen zich ook niet goed uiten. Door jezelf pijn te doen maakt je lichaam endorfine aan. Dit zorgt ervoor dat je een gelukkig gevoel krijgt. Als je hen dwingt te stoppen gaat het er niet beter door. Het gelukkige gevoel van contact met andere personen kan er voor zorgen dat het zelf aangemaakte geluk niet (altijd) meer nodig is.

De risico's voor zelfbeschadiging (of zelfmoord) hebben vooral met een laag zelfbeeld en verdriet te maken. Voorbeelden van hoe dat kan ontstaan zijn onder andere: seksueel misbruik, mishandeling, slechte aansluiting bij leeftijdsgenoten, dwangmatig gedrag, onzekerheid over seksuele geaardheid, ongezien verdriet, etc. De functie van zelfbeschadiging kan zijn: spanning weg laten vloeien of laten overstemmen door andere pijn (te veel aan gevoel), leegte opvullen met pijn (te weinig gevoel) straffen uit zelfhaat, aandacht krijgen of de productie van pijnstillers te verhogen. Dit verschilt bij ieder persoon.

Vorming van de identiteit is een belangrijk punt in de puberteit. Pubers gaan er aan denken hoe anderen hen zien en hoe ze zichzelf ervaren. Dit gebeurt vaak in verschillende opeenvolgende fasen. In het begin wordt het verschil met de ouders benadrukt. Daarna denken ze vaak dat ze alles aan kunnen en luisteren ze vooral naar vrienden. Ze zien geen gevaar. In de midden-adolescentie ontstaat de angst om volledig lost te komen en aan het einde hebben ze dan het gevoel van eigen identiteit bereikt. Ze willen zich neerzetten in de maatschappij. Wat daarin meespeelt is de toename van intellectuele capaciteiten en de hormonale toestroom.

Het is onzin dat het moeilijk communiceren is met jongeren. We moeten openstaan voor hun verhaal. Niet telkens zogenaamde regels en afspraken opstellen want ze zijn vaak intelligenter dan we denken!

Probeer je 'gekwetste ego' opzij te zetten. Probeer van de ander te leren, alleen zij weten hoe ze zich voelen en hoe dat opgelost kan worden. Je moet ze alleen helpen te spreken.

Vraag hoe het van binnen zit. De jongeren hebben een mening en heel veel informatie.

Belangrijk aan goede communicatie met jongeren is je houding, je attitude. Daarnaast ook respect en bescheidenheid. Jongeren hebben iets te vertellen, wees daarvan overtuigd. Jongeren willen hun verhaal vertellen. Wees daar benieuwd naar en zeg eerlijk wat je voelt. Als een jongere zich gewaardeerd voelt, zal hij/zij zich veilig voelen.

Denk niet dat je meer weet dan de jongere. Laat de jongere zelf denken, laat de jongere zelfstandig zijn. Probeer het vertellen te stimuleren en onderzoek wat de ander belangrijk vindt. Als je dat weet, probeer daar dan op door te vragen.

Je kan iets leren van de jongere, vergeet dat niet. Hulp zit niet altijd in de protocollen!

Praten over het praten (metacommuniceren) kan hier ook bij helpen.

Zeg eerlijk tegen zelfbeschadigers wat je denkt en voelt. Je kan zeggen dat je er van schrikt. Dan weet de ander tenminste hoe je er tegenover staat en dat het niet zomaar iets is, dat hij of zij serieus genomen wordt. Laat je onzekerheid zien.

Vermoedens over mogelijke zelfbeschadiging zijn niet voor niets. Als je het niet zeker weet vraag er dan specifiek om. Anders kom je er nooit achter.

Zelf vond ik deze workshop heel interessant en leerzaam. De theorie werd afgewisseld met twee korte verhalen. Het ging over een anorectisch meisje dat in een ziekenhuis niets mocht doen omdat dat te veel energie zou kosten. Ze werd van anderen geïsoleerd en daardoor werd ze nog angstiger en dus ging het probleem niet over. Het probleem was niet het eten, het ging om de angst (en onzekerheid) waardoor ze anorectisch werd.

Het andere verhaal ging over een jongetje dat telkens zout at. Iedereen dacht dat het slecht was. Toen dit werd verboden ging hij na een tijdje dood. Hij bleek ziek te zijn en had juist veel zout nodig. Het was zijn overlevingsstrategie geweest.

De workshop was gelukkig niet alleen maar formeel. Tussendoor werden een aantal grappen gemaakt over mannen en vrouwen – waar niet iedereen het mee eens was – om gedachtegangen weer te geven.

Ik heb veel van deze workshop geleerd en ik denk dat iedereen die met jongeren werkt dit zou moeten weten - en ouders ook! Zeker niet alleen mensen die met zelfverwondende jongeren om gaan.

- Chantal van der Schaaf -