

VOORBEELDEN (dat mogelijk kan werken)

"Het lijkt erop dat het heel moeilijk voor je is geweest. Wanneer jongeren het moeilijk hebben, gaan sommigen zichzelf verwonden als een manier om met die moeilijke zaken om te gaan. Is dit ook zo bij jou?"

Probeer geduldig te zijn en geef de jongere tijd om zijn/haar ervaring met jou te delen. Als de student begint te praten over zelfverwonding, bekrachtig dan hun bereidheid om dit te doen. U zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: *"Ik waardeer het enorm dat je bereid bent hierover met mij te praten. Ik weet dat het niet gemakkelijk is om te doen."*

"Ik weet dat zelfverwonding verschillende betekenissen en functies voor verschillende mensen kan hebben. Ik zou graag je ervaring beter willen begrijpen. Kun je me helpen begrijpen wat zelfverwonding voor jou betekent?"

"Het klinkt alsof het voor jou nu moeilijk is om te stoppen met zelfverwonding. Dat is heel logisch, als je het gevoel hebt dat je niets anders hebt wanneer je zo overstuurt en overweldigd bent."

"Ik maak me zorgen over je algemene welzijn. Wanneer jongeren zichzelf verwonden, zijn er vaak verschillende zaken die moeilijk lopen in hun leven. Sommige jongeren die zichzelf verwonden worden geconfronteerd met relatieproblemen, anderen voelen zich heel verdrietig, nog andere ervaren heel veel stress. Zichzelf verwonden is dan een manier om met die problemen om te gaan. Kun je me vertellen wat er voor jou in jouw leven zich afspeelt waarmee je moeilijkheden ervaart?"

"Kun je me iets meer vertellen over je krassen? Ik zou graag willen begrijpen wat je krassen voor jou betekent en welke functie het heeft."

"Het klinkt alsof zelfverwonding je een gevoel van opluchting geeft wanneer je overspoeld wordt door emoties."

Als een jongeren tegen jou begint over zelfverwonding, erken dan eerst hun bereidheid om dit te doen. U zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: *"Ik vind het heel erg knap en sterk dat je bereid bent hierover met mij te praten. Dat moet niet gemakkelijk zijn om hierover te spreken."*



PRATEN MET LEERLINGEN OVER ZELFVERWONDING



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

Als je een reden hebt om te denken dat er iemand zichzelf verwondt, bespreek dit met de persoon in kwestie op een respectvolle manier. Waarbij je een oprechte nieuwsgierige houding aanneemt. Indien je een veroordelende houding aanneemt waarbij je een vragenvuur op de leerling afvuurt, zal de kans groot zijn dat de jongere niet open zal staan om in gesprek te gaan. Deel je zorgen op een manier die uitnodigt tot verder gesprek. Je zou bijvoorbeeld kunnen zeggen:

"Ik heb opgemerkt dat je een beetje teruggetrokken/overstuur/geïrriteerd/... (geef hier uw zorg aan) bent de laatste tijd en ik merkte deze (brand)wonden/littekens/... (vul aan met de gebruikte methode). Ik wil je niet te veel controleren, maar ik maak me wel ernstige zorgen over jou. Ik weet dat sommige leerlingen die het moeilijk hebben, hier mee omgaan door zichzelf te verwonden. Is dit iets wat bij jou ook van toepassing is?"

BELANGRIJKE ZAKEN WANNEER JE PRAAT OVER ZELFVERWONDING MET JONGEREN.

Maak gebruik van de taal van de jongere

Door de taal en termen die jongeren gebruiken om te verwijzen naar de zelfverwonding, erken je hen en geef je aan actief te luisteren naar wat ze jou vertellen.

Erken dat ze zichzelf verwonden omwille van een doel te behalen.

Op deze manier toon je aan de jongere dat je openstaat om hun ervaring te begrijpen en hun ervaring te erkennen.

Wees je bewust van jouw eigen reacties.

Houd in gedachten dat hoe u reageert op iemand die zichzelf verwondt belangrijk is. Hoewel sommige mensen aanvankelijk sterke reacties hebben, en dit is vaak

begrijpelijk, is het belangrijk dat de reacties kalm en begripvol zijn. Het is belangrijk dat jongeren de kans krijgen om hun verhaal te vertellen zonder dat ze zich onder druk gezet voelen.

Erken hoe moeilijk het is om over zelfverwonding te praten.

Het kan voor jongeren ongelooflijk moeilijk zijn om hun ervaringen te delen. Soms wordt de zelfverwonding van een student ontdekt door iemand die de jongere kent; in deze gevallen kan de jongere die zichzelf verwondt het gevoel hebben dat zijn/haar privacy is geschonden. Dit moet worden bevestigd en erkend.

WAT WERKT ER NIET?

Zeer hevig reageren

Zelfverwonding brengt diverse emoties met zich mee (angst, boosheid, verdriet, enz.). Zo'n reactie kunnen jongeren interpreteren dat u zich ongemakkelijk voelt bij de situatie. Dit kan mogelijk een reden zijn om u in de toekomst niet meer aan te spreken.

Andere reacties, zoals overbezorgd reageren kan ook nefast zijn. In sommige gevallen kunnen deze reacties het zelfverwondend gedrag versterken.

Veroordelend bevragen

Vragen stellen op een ondervragende manier (bijv. *Waarom heb je het gedaan? /Waarom doe je niet...?*) geeft de jongere mogelijks het gevoel dat hij/zij veroordeeld wordt en dat hij/zij iets verkeerd doet. Vermijd ook vragen en opmerkingen die impliceren dat het gemakkelijk is om met zelfverwonding te stoppen (bijv. *Vraag mensen niet om "gewoon te stoppen", "waarom ga je er niet gewoon op een andere manier mee om?"*)

Snel het zelfverwondend gedrag willen oplossen.

Hoewel dit steeds uit goede bedoelingen gebeurt en een verlangen om te helpen, weten we dat het probleem 'repareren' niet helpt. Het kan bij de jongere overkomen dat je niet naar hem/haar wilt luisteren en/of begrijpen wat hij/zij vertelt. Verder zijn veel jongeren (nog) niet klaar om te stoppen met zelfverwonding. Vooral in het begin van de gesprekken over zelfverwonding, kan dit van toepassing zijn. Veel jongeren zijn misschien ook (nog) niet klaar om over zelfverwonding te praten.

Te veel vragen stellen over zelfverwonding

Te veel focussen op de zelfverwonding en te veel aandacht besteden aan de details van de methodieken van de zelfverwonding, kan afbreuk doen aan wat ten grondslag ligt aan de zelfverwonding. Het focussen op details kan jongeren ook triggeren. Houd hier rekening mee, spring niet tot conclusies of maak geen aannames over waarom iemand zichzelf verwondt.

WAT WERKT ER WEL?

Maak gebruik van een rustige, zachte aanpak

Dit houdt in dat er gebruik wordt gemaakt van een kalme en empathische benadering, zonder enige veroordeling.

Respectvolle nieuwsgierigheid

Vragen stellen is belangrijk, maar doe dit op een respectvolle manier. Dit is van cruciaal belang. Toon dat je oprecht wilt begrijpen hoe de jongere zich voelt. Dit zal helpen bij het begrip dat de jongere ervaart. Tevens help je jezelf om het beter te begrijpen.

Erken dat de jongere mogelijks nog niet klaar is om te stoppen.

Voor veel jongeren is zelfverwonding misschien de enige manier om met bepaalde gevoelens om te gaan. Dus het vooruitzicht van de zelfverwonding te stoppen kan eng zijn voor hen. Hierbij aansluitend, kan het ook zijn dat de jongere (nog) niet bereid is om professionele hulp te zoeken.

Focus op de algemene welzijnstoestand van de jongere.

In plaats van zich te concentreren op alleen de zelfverwonding, is het belangrijk om bezorgdheid te uiten over de gehele welzijn van de jongere. Zelfverwonding is vaak een teken van andere problemen. Te veel aandacht voor zelfverwonding kan ervoor zorgen dat de jongere geen erkenning ervaart omtrent zijn/haar andere ervaringen. ook de andere ervaringen/problemen.