

MARION FERBER

MAIN SPEAKER



STICHTING
HUNTO

SUÏCIDAAL- EN ZELFBESCHADIGEND GEDRAG

**Marion Ferber
Adviseur en Trainer
marion.ferber@ziggo.nl**

WERKZAAMHEDEN

- **Docent en zorgcoördinator VO**
- **SuNa opgericht GGD Haaglanden**
- **Gastdocent Rotterdamse Hogeschool**

- **Commissielid ZonMw**
- **Trainer Parnassia academie**
- **Extern vertrouwenspersoon PO Zuid-Holland**

WAAROM WILLEN MENSEN DOOD?

- **Er is niemand die van me houdt**
- **Ik kan niet alleen leven**
- **Ik heb geen toekomst**
- **Ik kan het niet meer aan**
- **Ik moet stoppen met denken**

Vele uren per dag!

ZELFBESCHADIGEND GEDRAG...

- **Is gedrag gericht op overleving!!**
- **Is geen aandachttrekkerij**
- **Is niet uit te doven door het te negeren**
 - **Of af te straffen**
 - **Of in protocollen vast te leggen**
 - **Of te verbieden**
 - **Of door te controleren van de verwondingen**

Bij een **suïcidepoging** denk je dat er **GEEN** leven meer mogelijk is

Bij **zelfbeschadigend gedrag** weet je niet **HOE** je moet leven

SUÏCIDAAL EN ZELFBESCHADIGEND GEDRAG:

- **Medicijnen**

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

- **Giftige stoffen**

(innemen van chloor, azijnzuur, rattengif, terpentine, shampoo, haarmiddelen)

- **Scherpe voorwerpen**

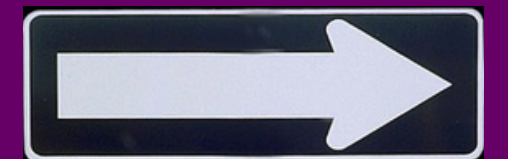
(inslikken van paperclips, punaises, spijkers, glas)

- **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 vagina, vagina openschuren met agressieve schoonmaakmiddelen)
- **Alcohol en drugs**
(overmatig gebruik, overdosis, comazuipen)
- **Jezelf 'opzettelijk' in gevaar brengen**(risico's opzoeken om zichzelf letsel toe te brengen zoals vlak langs de autoweg lopen)

UITSPRAKEN VAN JONGEREN:

“Je wilt een soort aandacht, maar je weet eigenlijk niet hoe!”

Koen, 17 jaar, snijden (stanleymessen en scheermessen)

“Ik brand en snijd mezelf dan hoef ik die pijn van binnen niet te voelen!”

Kimberley, 16 jaar, branden en slikken (schoonmaakmiddelen en punaises)

“Ik sla de nare gedachten uit mijn hoofd!”

Deborah, 15 jaar, bonken, knijpen, slaan

“Ik heb veel pillen geslikt, sta te trillen op mijn benen. Heb hulp nodig!”

Nina, 20 jaar, medicatie, drugs en alcohol

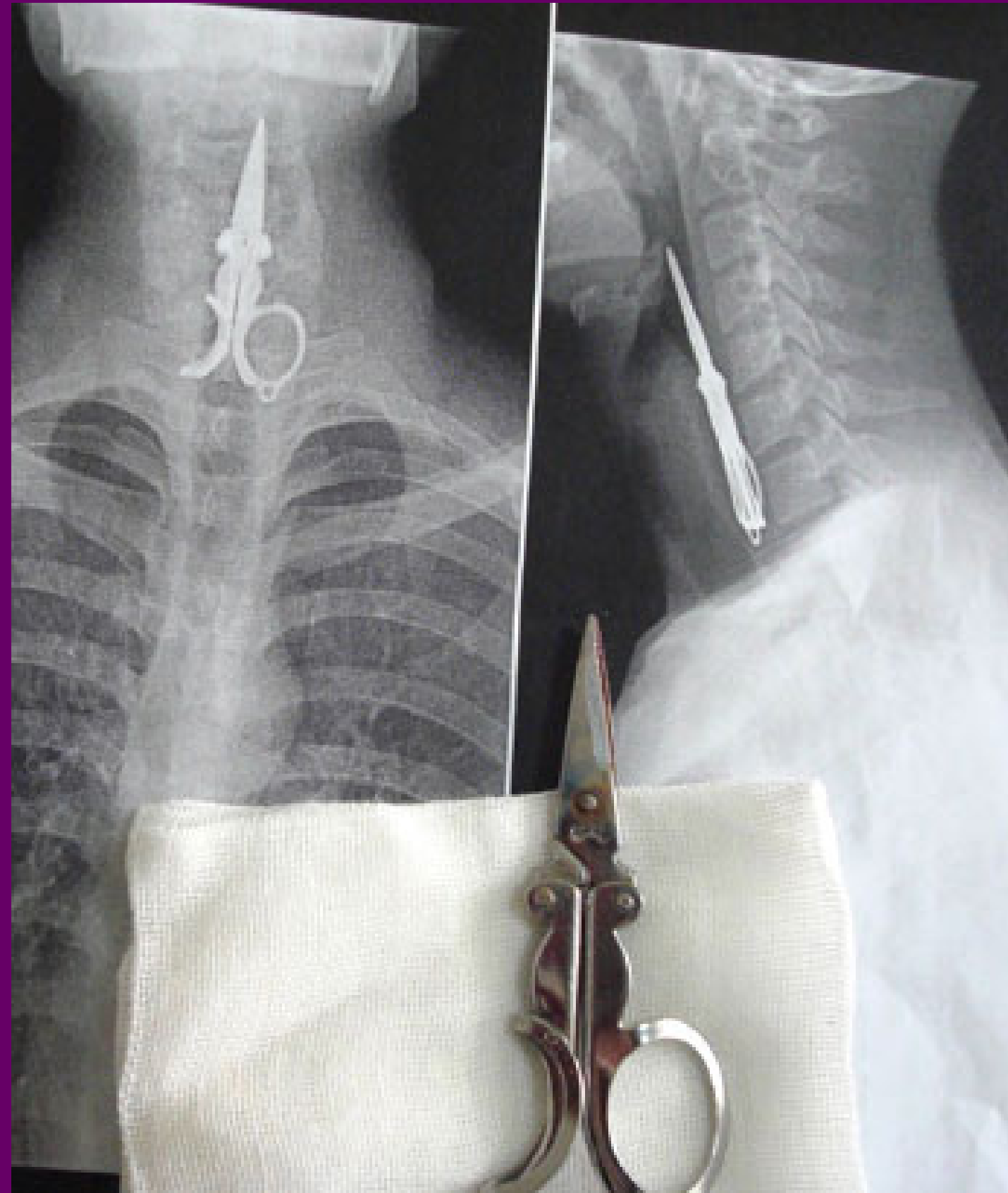
BRANDEN



SNIJDEN



SUÏCIDAAL OF ZELFBESCHADIGEND GEDRAG?



WHAT'S APP

Ik denk niet dat je het merkt want ik kan goed alles verbergen met een glimlach, maar ik wel al voor een paar maanden depressief. Alweer. En ong een maand geleden ben ik begonnen met snijden in men pols/arm. En een paar dagen geleden heb ik zelfmoord proberen te plegen. Zoals je ziet is het niet gelukt. Ik wil het bijna elke avond maar idk, en ik heb regelmatig paniekaanvallen dan vooral wil ik het doen. Ik ben vorige week 14 dagen clean geweest, dat is het langste ooit. Daarna is het weer misgegaan en deed ik ook ik veel meteen. Het voelde gewoon dat ik het moest vertellen omdat je best veel voor me betekent. Ik heb je



SPECIFIEKE SIGNALLEN

- Zich terugtrekken
- Weggeven van persoonlijke eigendommen
- Moeilijk met problemen om kunnen gaan
- Wisselende stemmingen
- Verlies van interesse in gebruikelijke dingen/vrienden
- Onverantwoorde risico's nemen
- Wegloop - zwerfgedrag
- Misbruik van middelen
- Meer of minder eten
- Psychosomatische klachten
- Vermoeidheid, lusteloosheid, slaapproblemen
- Verwaarlozing
- Niet pluis gevoel

RISICOFACTOREN

- 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

WIE WAS OP DE HOOGTE?



■ % op de hoogte

STRESS

- **Iedereen heeft met stress te maken**
- **Iedereen heeft een eigen manier om er mee om te gaan**
- **Er is altijd een mengeling van strategieën**

MANIEREN VAN OMGAAN MET SPANNING

“Fight and flight”:

vluchten, vechten, vermijden

“Tend and befriend”:

contact zoeken, maatjes zoeken, bescherming en veiligheid zoeken, zorgen voor.

ALS SPANNING TÉ LANG AANHOUDT?

Dan wordt “fight and flight” bevroezing en paniek en slaat om in RADELOOSHEID

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

OMGAAN MET STRESS

Constructief

Actieve probleemoplossing.

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

EXTERNALISEREN

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

INTERNALISEREN

Passieve probleemoplossing.

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

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

Destructief

HOE ER NAAR TE VRAGEN?

Vraag: Wat doe jij...

- als je verdrietig bent?
- als je somber bent?
- als je kwaad bent ?

Vraag:

- Sommige jongeren doen zichzelf wel eens pijn als zij zich zo rot voelen. Wat doe jij?
- Denk je wel eens aan de dood?

GESPREKKEN MET JONGEREN:

Overspoelen en bevriezen

<ul style="list-style-type: none">1. Overspoelen van emoties2. Radeloosheid3. Paniekgevoelens	Overspoelen
<ul style="list-style-type: none">4. Onrustig, maar kalm genoeg5. In contact zijn6. Kunnen praten over zichzelf7. Stil worden	Veilige fase
<ul style="list-style-type: none">8. Terugtrekken9. Uit contact raken10. Bevriezen	Bevriezen

WAT HELPT?

- **Vraag er actief naar**
- **Maak er geen ramp van**
- **Blijf staan en ga niet mee in de ontreddering en paniek**
- **Houd je hoofd koel, maar de relatie warm**
- **Zoek naar het probleem of vraag achter het gedrag**
- **Verbied het niet, maar zoek mogelijkheden om op een andere manier met de achterliggende problemen om te gaan**
- **Het geen aandachttrekkerij is, maar aandacht vragen!!**

WAT HELPT NIET

- **Er omheen praten**
- **Straffen**
- **Negeren**
- **Veroordelen**
- **Invullen**
- **Wondcontrole**
- **Beoordelen**
- **Meelijden**
- **Paniekerig reageren**

HOE TE HANDELEN

- **Maak afspraken met de leerling bij oplopende spanning**
- **Beperk de contactmomenten b.v. 1 keer per week**
- **Geen groeps gesprekken; altijd individueel**
- **Geef psycho-educatie aan leerling en ouders**
- **Geef uitleg aan leerling dat dit gedrag uitlokkend is**
- **Veiligheidsgevoel van de groep gaat voor**
- **Zorg voor (warme) overdracht GGZ**

VERTROUWELIJKHEID EN ZWIJGPLICHT

- **Beloof geen geheimhouding**
- **Deel je zorgen en betrek ouders erbij (of familieleden)**
- **Volg tempo jongeren (regie)**
- **Deel je zorgen met elkaar (ZAT)**
- **Houd het hoofd koel, maar het contact warm**
- **Zorg gaat boven geheimhouding**

WAT DOET HET MET JOU?

- Afschuw, schrik, paniek als reactie op het zien van of horen van suïcidaal gedrag is ***onvermijdelijk***
- Dit kan zich uiten in ***te veel afstand*** of ***te grote betrokkenheid***.
- Kan doorslaan naar ***negeren*** (bagatelliseren) of ***redden*** (dag en nacht beschikbaar willen zijn)

ZORGRROUTE IN SCHOOL

Handelingsplan voor het interne zorgteam

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

2. Investeer in gesprekken met de leerling.

Denk hierbij aan:

- Bevestig de problemen
- Bekijk de problemen vanuit de leerling
- Benadruk de problemen
- Bespreek vooraf met de leerling wat nemen met de leerling

Secundaire kenmerken

Lichamelijke pijn
Vermoeidheid
Minder eetlust
(In)slaapproblemen
Omgangproblemen
Leerproblemen
Angsten
Gedragproblemen

Affectieve kenmerken

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

3. Overleg even met de deskundigen (psycholoog, huisarts, jeugdpsychiater).

4. Laat de ouders en de leerling weten wat de afgesproken afhandeling is.

5. Deel je veld met één vertegenwoordiger van de leerling. Maak één persoon verantwoordelijk 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.

FACTSHEET



STICHTING
HUNTO

Suïcidaal en zelfbeschadigend gedrag van jongeren Advies & Aanpak

- Handel actief bij vermoeden van suïcidaal en zelfbeschadigend gedrag.
Dat wil zeggen: wacht niet af, maar nodig de jongere uit en deel je zorgen.
- Let op eigen houding.
Wees betrokken, (ver-)oordeel niet, luister actief, wees open en begripvol.
- Neem jongere altijd serieus als zij aangeven dat zij van suïcidaal of zelfbeschadigend gedrag afweten bij een medeleerling. Dit is zorg, geen klikken!
Nodig beiden uit voor een verkennend gesprek.
- Benoem in het eerste gesprek wat je ziet of hoort en check altijd bij de jongere of dat klopt.
Bijvoorbeeld: "Ik vind je somber eruit zien. Klopt dat?"
- Beloof geen geheimhouding, zorg wel voor vertrouwen.
Geef aan dat je je zorgen met (externe) professional deelt. Doe dit altijd in overleg met de jongere.
- Vraag of de jongere zichzelf pijn doet. Benoem dat er jongeren zijn die dat doen als zij problemen hebben.
Bijvoorbeeld: "Sommige jongeren doen zichzelf pijn als zij zich rot voelen, jij ook?"
- In het gesprek kan je vaak aan de lichaamshouding zien of je vraag klopt. De gespannen lichaamstaal van de jongere laat meer zien dan het antwoord op de vraag.
Bijvoorbeeld: "Op welke momenten wil je jezelf wat aandoen?"
- Vraag niet om de wonden te laten zien.
Dit voegt niets toe en kan belastend zijn voor de jongere.

Waarschuwing

» Suïcidaal gedrag kan een nieuwe suïcide uitlokken

» Zelfbeschadigend gedrag lokt vaak hetzelfde gedrag uit

- Maak het zelfbeschadigende gedrag bespreekbaar en zoek in individuele gesprekken naar het onderliggend probleem van het gedrag.
Bijvoorbeeld: "Beschadig je jezelf, omdat je je wanhopig voelt? Kan je mij meer vertellen?"
- Voer geen groeps gesprekken met jongeren die zichzelf beschadigen, dat kan het zelfbeschadigend gedrag bij elkaar uitlokken en verergeren.
- Vraag of de jongere denkt of fantaseert over doodgaan.
Vraag door bij een positief antwoord.
Bijvoorbeeld: "Je gaf aan dat je aan de dood denkt, welke gedachten heb je er over?"
- Als de jongere aangeeft weleens over zelfdoding te denken maar geen plannen heeft gemaakt, dan is (externe) professionele hulp nodig.
- Als een jongere aangeeft aan doodgaan te denken en al concrete plannen heeft gemaakt over hoe en wanneer, dan moeten de alarmbellen gaan rinkelen. Direct handelen is dan geboden!
Schakel in dit geval direct de ouders/verzorgers en de huisarts in.
- Onthoud dat bij crisissituaties zorg altijd boven geheimhouding gaat. Belangrijk is een zorgvuldig bijgehouden dossier!
- Zorg als school voor de zogenaamde 'warme overdracht' naar de externe hulpverlening. Ga als school eventueel mee bij de eerste afspraak.
- Houdt als school 'vinger aan de pols'- contact met de jongere als hij of zij is doorverwezen naar de externe hulpverlening. Geef het 'landen' in de hulpverlening een kans door een stapje terug te doen als school.
Dat wil zeggen: onderhoud contact op afstand met de jongere zodat hij of zij zich niet doorgeschoven voelt.

Advies scholen

» Deskundigheidsbevordering bij docententeams en in- en extern zorgpersoneel

» Themabijeenkomsten voor ouders over suïcidaal en zelfbeschadigend gedrag

» Bronvermelding: Deze informatie is beschermd door auteursrechten van GGD Haaglanden.
» Meer informatie over dit onderwerp is te vinden op: www.ggdhaaglanden.nl/suna

Stichting HUNTO

- 📍 Caya Appeldam #4 - Centro Colorado #501 - Meiveld #1G
- ☎ +297 281 3344
- ✉ info@hunto.aw
- 🌐 hunto.aw

SUÏCIDEPREVENTIE IN DE PRAKTIJK



Bohn
Stafleu
van Loghum

Onder redactie van
AD KERKHOF &
BERT VAN LUYN

Behandeling van suïcidaal gedrag in de praktijk van de GGZ

Tweede, herziene druk

Onder redactie van:
Ad Kerkhof
Bert van Luyn

 Bohn
Stafleu
van Loghum



Foto afkomstig uit het Therapienummer van LINDA, credits van fotograaf Jeroen Hofman, styling Siriane Hunia en visagie Patricia van Heumen.