



PRATEN MET JONGEREN OVER ZELFVERWONDING

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

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



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

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 rustige 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 leerling zich voelt. Dit zal helpen bij het begrip dat de jongere ervaart. Tevens help je jezelf om de jongere beter te begrijpen.

Erken dat de leerling mogelijks nog niet klaar is om te stoppen

Voor veel jongeren is zelfverwonding misschien de enige manier om met bepaalde gevoelens

om te gaan waardoor het vooruitzicht van stoppen eng kan zijn. 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 leerling

In plaats van enkel te focussen op zelfverwonding, is het belangrijk om bezorgdheid te uiten over het 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.