



INDIEN JE KIND ZICHZELF VERWOND...

RICHTLIJNEN ONTWIKKELD DOOR INTERNATIONAL
CONSORTIUM ON SELF-INJURY IN EDUCATIONAL
SETTINGS (ICES)



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

HELPEDE STRATEGIEËN	ONHANDIGE STRATEGIEËN
Vind ondersteuning voor jezelf (idealerweise via informele netwerken en professionele ondersteuning)	Je kind de schuld geven van zijn/haar zelfverwonding
Wees duidelijk over je verwachtingen ten aanzien van je kind wat betreft het deelnemen aan het gezinsleven en andere activiteiten	Jezelf de schuld geven van de zelfverwonding van je kind
Wees transparant en betrek je kind bij keuzes waar mogelijk (bv. therapeut, huisregels, technologiegebruik)	Verstrikt raken in de intense emoties en het humeur van je kind
Erken/Valideer de pijn/stress, maar blijf kalm	Een standpunt innemen met bepaalde familieleden over wat "het juiste is om te doen"
Kies momenten en plaatsen uit om diepgaande gesprekken te voeren zodat de gesprekken zo comfortabel mogelijk zijn en er zo min mogelijk afleiding is	Meedoen aan onnodige machtsstrijden (limiteer eenzijdige beslissingen en werk steeds toe naar gedeelde overeenkomsten waar mogelijk)
Hou de invulling van het gesprek zo open mogelijk	Het opleggen van nieuwe "lock-down"-maatregelen (bv. monitoren waar je kind is, constant contact eisen, de mobiliteit limiteren)
Weet dat, hoe hard je ook de pijn van je zoon/dochter voelt, je je kind meer helpt indien je je distantieert van zijn/haar gevoelens zodat je zelf kalm kan blijven	Onnodige straffen en ultimatus
Leer bij over zelfverwonding en emoties/emotieregulatie	Gesprekken forceren of constante check-ins eisen over de zelfverwonding of emoties

HELPEDE STRATEGIEËN	ONHANDIGE STRATEGIEËN
Stel je kind open en eerlijke vragen – stel vragen zonder een verborgen doel op een oprechte en respectvolle manier	Te veel op de tenen lopen over de situatie of realistische verwachtingen verlagen uit angst dat de zelfverwonding opnieuw zal plaatsvinden
Sta model voor gezonde copingstrategieën	De deuren thuis weghalen en alle voorwerpen die gebruikt kunnen worden voor zelfverwonding uit het huis weghalen
Begrijp en respecteer de mate waarin je kind klaar is voor verandering	Erop aandringen om oude littekens te verbergen
Help je kind bij het identificeren en versterken van successen	Het weghalen van realistische gezinsverwachtingen (bv. de afwas doen) als een manier om het emotionele leven van je kind 'glad te strijken'
Respecteer de wens van je kind met betrekking tot het delen van zijn/haar zelfverwonding met familieleden, vrienden of de school	Het vaak inspringen om situaties "op te lossen" waarvan je denkt dat deze je kind aanzetten tot zelfverwondend gedrag
Zoek therapeutische ondersteuning voor jezelf en je gezin. Zelfverwonding kan voor verdeling in het gezin zorgen; het helpt iedereen om zich gehoord en begrepen te voelen	
Erken dat zelfverwonding een doel dient; hiervan op de hoogte zijn en weten wat je mag verwachten tijdens het herstel helpt	