

## EEN LIJST MET DO'S EN DON'TS VOOR OPZETTELIJKE ZELFVERWONDING (ZVG) IN SCHOLEN

Deze lijst houdt do's en don'ts in voor:

- Algemeen beleid
- Leerlingen
- Onderwijzend personeel
- Het aankaarten van ZVG in scholen
- Het ondersteunen van studenten en hun familie
- Mentale gezondheidsprofessionals
- Behandeling

## EEN LIJST MET DO'S EN DON'TS

VOOR OPZETTELIJKE  
ZELFVERWONDING (ZVG) IN SCHOLEN



Ontwikkeld door International  
Consortium on Self-Injury in  
Educational Settings (ICESES)



INTERNATIONAL CONSORTIUM  
ON SELF-INJURY IN  
EDUCATIONAL SETTINGS

## EEN LIJST MET DO'S EN DON'TS VOOR OPZETTELIJKE ZELFVERWONDING (ZVG) IN SCHOLEN

### ALGEMEEN BELEID

#### DO

Wees bewust van lokale wetgeving, beleid en richtlijnen met betrekking tot hoe ZVG en suïcidaal gedrag aangekaart wordt en hoe hierop gereageerd wordt in scholen

#### DON'T

Ontwikkel een beleid rond ZVG zonder de lokale context in rekenschap te brengen

#### DO

Ontwikkel een specifiek protocol voor ZVG

#### DON'T

Combineer beleid en richtlijnen rond ZVG en suïcidaal gedrag

Het samenvoegen van ZVG en suïcideprotocollen verhoogt het risico op schadelijke doeleinden voor jongeren, families en schoolpersoneel

#### DO

Ontwikkel strategieën en procedures voor schoolkampen, excursies, kostscholen en internaten indien van toepassing

#### DON'T

Ontwikkel een 'one-size-fits-all' beleid dat de unieke schoolomgeving niet in rekenschap brengt

Het niet toelaten van studenten om op excursies, uitstappen of kampen te gaan omwille van ZVG zal de leerling verder isoleren, het herstel bemmeren, onhandige commentaren van andere leerlingen bevorderen en een negatieve impact uitoefenen op de academische prestaties.

### LEERLINGEN

#### DO

Wees je ervan bewust dat leerlingen op verschillende manieren met dingen omgaan

#### DON'T

Wees beoordelend of afwijzend naar een student toe die zichzelf verwondt

#### DO

Indien een vriend aan zelfverwonding doet, vertel dit dat aan een leerkracht of een volwassen vertrouwenspersoon

#### DON'T

Beloof aan een vriend dat je zijn/haar ZVG geheim zal houden

#### DO

Bespreek mentale gezondheidszorgen en algemene manieren om met dingen om te gaan met andere leerlingen

#### DON'T

Pronk met wonden of littekens

#### DO

Zoek ondersteuning bij een schoolpsycholoog/zorgcoördinator

#### DON'T

Heb het gevoel dat je het geheim moet houden

## EEN LIJST MET DO'S EN DON'TS VOOR OPZETTELIJKE ZELFVERWONDING (ZVG) IN SCHOLEN

### ONDERWIJZEND PERSONEEL

#### DO

Bied en moedig training en middelen voor het schoolpersoneel aan

#### DON'T

Beperk onderwijzing en training over ZVG enkel tot het mentaal gezondheidspersoneel

#### DO

Moedig het schoolpersoneel aan om een compassievolle, niet-beoordelende houding en respectvolle nieuwsgierigheid aan te nemen wanneer zij met leerlingen praten over ZVG

#### DON'T

Toon openlijk negatieve, beoordelende of onbehelpzame responsen op ZVG

#### DO

Duid een aanspreekpersoon of -team aan dat getraind is in het optreden bij ZVG, dat zelfzeker een risico-inschatting kan uitvoeren en dat kan werken met jonge mensen die zichzelf verwonden

#### DON'T

Laat ongetrainde, onervaren personeelsleden toe om nauw samen te werken met leerlingen die zichzelf verwonden

Vermijd ook te uitbundige reacties op ZVG (dat mogelijks het gedrag zullen versterken)

#### DO

Laat het mentale gezondheidspersoneel toe om beslissingen te maken over vertrouwelijkheid versus zorgplicht

#### DON'T

Geef de opdracht om elk geval van ZVG te rapporteren bij de schooldirecteur/ouders

### HET AANKAARTEN VAN ZVG IN SCHOLEN

#### DO

Wees bewust van culturele gevoeligheden, verhoogde risico's en/of moeilijkheden die gerelateerd zijn aan specifieke leerlingengroepen (bv. inheemse leerlingen, LGTBI, leerlingen met beperkingen)

#### DON'T

Neem een overkoepelende benadering aan om ZVG aan te kaarten en erop te reageren, zonder hierbij individuele noden van leerlingen te betrekken

#### DO

Neem de impact van ZVG op andere leerlingen in de school in acht. Ondersteun vrienden en leeftijdsgenoten van leerlingen die zichzelf verwonden

#### DON'T

Vermijd het bespreken van ZVG met vrienden/leeftijdsgenoten

Binnen de grenzen van vertrouwelijkheid is het belangrijk om na te gaan hoe het gaat met vrienden van iemand die zichzelf verwondt om hun welzijn te verzekeren

#### DO

Gebruik respectvolle taal. Zie onder voor een gids om te spreken over suïcidaal gedrag

(<https://www.beyondblue.org.au/the-facts/suicide-prevention/worried-about-suicide/having-a-conversation-with-someone-you're-worried-about>)

#### DON'T

Gebruik stigmatiserende en labelende taal (bv. verwijst naar leerlingen die zichzelf verwonden als "snijders" of "zelfverwonders")

#### DO

Erken dat vele verschillende jonge mensen aan ZVG doen op verschillende manieren

#### DON'T

Neem aan dat ZVG een gedrag is waar maar één groep aan doet (bv. "jonge vrouwen", "emo's", "alternatievelingen"), waarbij ze maar één methode gebruiken (bv. snijden of krassen)

## EEN LIJST MET DO'S EN DON'TS VOOR OPZETTELIJKE ZELFVERWONDING (ZVG) IN SCHOLEN

### HET ONDERSTEUNEN VAN LEERLINGEN EN FAMILIES

#### DO

Betrek ouders bij de zorg voor leerlingen waar mogelijk en gepast (betrek ook leerlingen hierbij)

#### DON'T

Onderschat het belang van ouders en zorgfiguren in het leven van jonge mensen

#### DO

Bied onderwijzing, steun en middelen aan ouders, families en vrienden aan indien gepast

#### DON'T

Neem aan dat ouders ervan op de hoogte zijn dat hun kind aan ZVG doet of dat zij effectieve manieren klaarstaan hebben om hiermee om te gaan

#### DO

Bespreek mentale gezondheidszorgen en algemene manieren om met dingen om te gaan met de leerlingen; focus bij leeftijdsgenoten op het leren herkennen van signalen van mentale moeilijkheden bij hun vrienden en zichzelf en hoe ze hierop kunnen reageren

#### DON'T

Focus expliciet op ZVG of bespreek details van specifieke gedragingen in schoolwijde programma's of preventie-initiatieven

#### DO

Moedig leeftijdsgenoten die iemand kennen die aan ZVG doet aan om dit toe te vertrouwen aan een volwassen vertrouwenspersoon

#### DON'T

Moedig leeftijdsgenoten aan om hun zelfverwondende vriend te begeleiden of ondersteunen door geheimen te bewaren waarvan zij weten dat deze het makkelijker maken voor hun vriend om zich te verwonden

### BEHANDELING

#### DO

Hou een up-to-date lijst bij van lokale doorverwijzers en verwijz leerlingen door naar externe ondersteuners indien gepast

#### DON'T

Probeer de behandeling van een leerling te beperken tot binnen de school indien er een complexe problematiek onderliggend aanwezig is die externe ondersteuning vereist

#### DO

Bevorder zelfzorg bij het schoolpersoneel en leerlingen die mogelijks iemand kennen die aan ZVG doen

#### DON'T

Neem aan dat personeel en leerlingen beiden even goed kunnen omgaan met de onthulling en behandeling van ZVG zonder ondersteuning

#### DO

Intervenieer vroeg en rechtstreeks in het geval dat ZVG zich mogelijks kan verspreiden in leeftijdsgroepen ('besmettingsgebeurtenissen')

#### DON'T

Neem aan dat individuen die ZVG lijken 'op te pikken' van iemand anders (copycat gedrag) hier zullen 'uitgroeien' of het gedrag zullen stopzetten indien het genegeerd wordt

## EEN LIJST MET DO'S EN DON'TS VOOR OPZETTELIJKE ZELFVERWONDING (ZVG) IN SCHOLEN

### MENTALE GEZONDHEIDSPROFESSIONALS

#### DO

Moedig leerlingen aan om hun zorgen te bespreken die onderliggend zijn aan ZVG (bv. motivatie voor ZVG) met anderen, in plaats van over het zelfverwondend gedrag zelf

#### DON'T

Laat het gedetailleerd en expliciet bespreken van ZVG toe

Leg uit welke impact het expliciet bespreken kan hebben op andere leerlingen en vermijd focus op specifieke details zoals de methode

#### DO

Gebruik veiligheidsplannen/ondersteuningsplannen

Veiligheidsplannen focussen op het samenwerken met de jonge persoon om steunbronnen en aanstootgevende situaties te identificeren in zijn/haar omgeving enerzijds en het inoefenen van alternatieve manieren om met moeilijke gevoelens om te gaan anderzijds. Ze voorzien de jonge persoon ook van contactpersonen bij noodgevallen indien nodig

#### DON'T

Gebruik "geen zelfverwonding" contracten

Deze contracten kunnen geheimhouding bevorderen en resulteren in het niet toevertrouwen van toekomstige episoden van ZVG. Verder kunnen ze het rapporteren verminderen en de therapeutische relatie belemmeren

### MENTALE GEZONDHEIDSPROFESSIONALS

#### DO

Bevorder de ontwikkeling van alternatieve manieren om met moeilijke dingen om te gaan

#### DON'T

Bevorder het gebruik van "vervangingsgedragingen" zoals met een elastiekje tegen de pols tikken

Op heden is er geen wetenschappelijk bewijs dat de effectiviteit van vervangingsgedragingen ondersteunt. Daarenboven is er anekdotisch bewijs dat zulke gedragingen schadelijk kunnen zijn voor jongeren

#### DO

Wanneer een leerling ervoor kiest om oude wonden en littekens niet te verbergen, erken dan dat dit zijn/haar keuze is.

Evalueer de potentiële negatieve gevolgen voor de leerling (bv. pesten) en andere leerlingen (bv. aanzetten tot ZVG) indien de keuze gemaakt wordt om overgebleven littekens te tonen, hoe deze uitdagingen aangepakt kunnen worden en hoe de leerling ondersteund kan worden

#### DON'T

Dwing leerlingen ertoe om littekens te verbergen tegen hun wil in

Het verhullen van littekens zou geassocieerd zijn met de schaamte over het zichzelf ooit verwond te hebben; voor vele leerlingen kan het tonen van littekens na herstel therapeutisch en versterkend werken