

The logo features the word "VITAZ" in a bold, black, sans-serif font. Above the letter "i" is a small, vertical, magenta-colored bar.

VITAZ

STERK IN ZORG

OMGAAN MET ZELFVERWONDEND GEDRAG OP SCHOOL

TILIA: KINDER – EN JEUGDPSYCHIATRIE

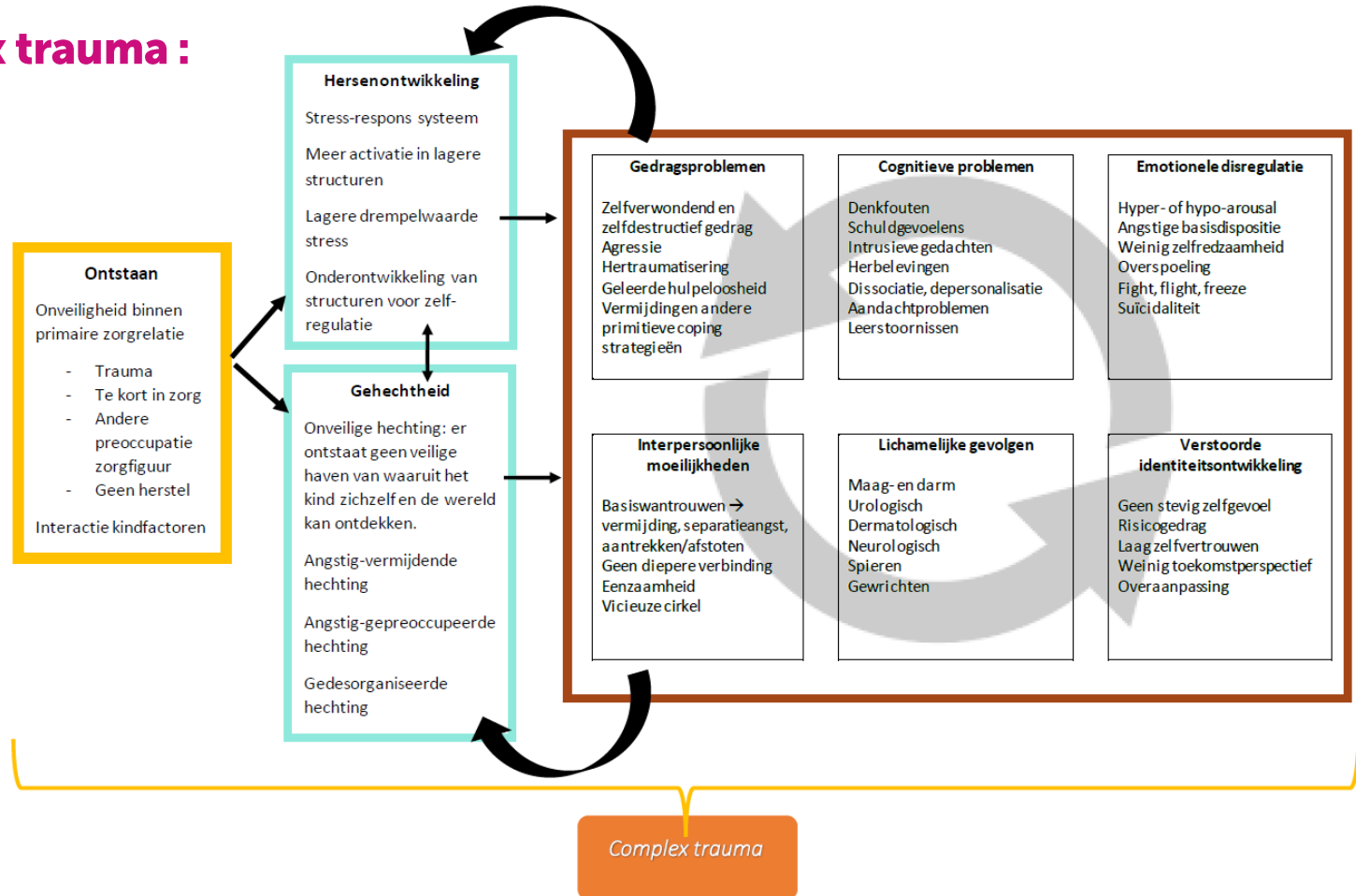
Doel:

- Begrip en aandacht voor zelfverwondend gedrag
- Wat kunnen we doen als schoolteam?

Zelfverwondend gedrag

- Opzettelijk toebrengen van fysieke schade aan het eigen lichaam zonder de intentie om zichzelf het leven te benemen. Vbn. : krassen, snijden, hoofdbonken, ...
- Zelfverwonding is overgedetermineerd: heel verschillende functies en nog meer betekenissen
- Elke cliënt en elke act van ZVG: moet als uniek worden beluisterd en begrepen

Complex trauma :



Funcities van zelfverwondend gedrag

- Affect regulatie
- Bewustzijnsregulatie
- Regulatie van het zelf
- Interpersoonlijke regulatie

Affectregulatie

- De meest gerapporteerde functie door jongeren. (70 tot 80%)
- Zelfverwonding is een manier om ondragelijke en overspoelende gevoelens te reguleren, niet enkel negatieve emoties (Bv heftige verliefdheid die overspoelend is).
- Er is nood aan een fysiek antwoord op een mentale toestand → door de overspoelende gevoelens, zijn de jongeren niet meer in staat om de mentale toestand, mentaal te verwerken.

Bewustzijnregulatie

- Overspoelende affecten kunnen leiden tot dissociatie (betekent dat je het gevoel hebt dat je losraakt van jezelf of van je omgeving en soms niet meer weet niet wat wel en niet echt is) om zichzelf te beschermen.
- Dissociatie opwekken door zelfverwonding.
- MAAR dissociatie op zich ook een beangstigende toestand.
- Zelfverwonding kan dan een manier zijn om terug tot de realiteit te komen en zo de bewustzijnstoestand te reguleren. Pijn en zien van bloed brengt de jongere terug tot de realiteit.

Regulatie van het zelf

- Controle verlies: Zelfverwonding om een gevoel van actieve controle te bekomen om zo een kwetsbaar zelfgevoel te herstellen.
- Afgrenzing tussen het zelf en niet-zelf te benadrukken of herstellen.

Interpersoonlijke regulatie

- Regulatie van afstand-nabijheid in relaties
- Dreigend verlies van de ander of gevoelens van alleen zijn, verlatenheid en teleurstelling in de ander uitlokkers zijn van zelfverwonding.
- (Onbewuste) communicatie
- Wordt niet op een bewust niveau door jongeren aangehaald als functie. Wel door hulpverleners en context: "Aandacht vragen" "Manipuleren"
→ *Negatieve interpersoonlijke interpretatie met grote gevolgen*

Preventie

- Zelfverwondend gedrag = emotieregulatie strategie
- Mogelijkheden op school:
 - Signaal met leerkrachten afspreken om de klas te verlaten
 - Muziek luisteren
 - Teken
 - Stressballen
 - De mogelijkheid om met iemand te spreken
 - Speeltijd op een rustige plek doorbrengen
 - Gedachten en gevoelens neerschrijven
 - Rustige plek

Mogelijke signalen

- Plots dragen langere mouwen/ meer bedekkende kledij
- Of net wel tonen van wondes
- Sombere, negatieve basishouding tov zichzelf/omgeving
- Verminderde schoolprestaties
- Vergeten van zwem- en turnkledij

Zelfverwondend gedrag op school zelf: wat nu?

1. Inschatten of leerling naar spoed moet
2. Gesprek met leerling
3. Bellen naar ouders : op de hoogte brengen van gebeurtenis, dienen niet onmiddellijk te komen tenzij leerling naar spoed moet. Zeer duidelijk aan leerling vertellen welke boodschap je aan ouders gaat geven
4. Beslissen met ouders/ leerkracht/ directie/ leerling of hij/zij terug in de les kan
5. Zorg voor elkaar. Bespreek incident in team met ruimte om te spreken wat dit met jullie als leerkracht doet

Een gesprek over zelfverwondend gedrag: concrete inhoud

- ▶ Eigen bezorgdheid benoemen
- ▶ Met leerling overleggen wat zij/hij nodig heeft vb. even tot rust komen met nabijheid van leerkracht, korte wandeling, afleiding dmv muziek....
- ▶ Bevragen wie reeds op de hoogte is.
- ▶ Transparantie: toestemming vragen aan leerling/ouders om info te delen met collega's en zorgteam
→ met als boodschap dat om goede zorg te verlenen, anderen dit moeten mee dragen
- ▶ Overleg met leerling wat jullie nu verder gaan

Een gesprek over zelfverwondend gedrag: de manier waarop:

- ▶ Emoties laten ventileren
- ▶ Stiltes laten bestaan
- ▶ Luisteren en vragen stellen
- ▶ Niet oordelen → voorwaarde tot opbouwen vertrouwen
- ▶ Belangrijk om te onthouden dat je niet direct met een oplossing klaar moet staan
- ▶ Begrip te tonen voor de ander z'n gevoel én te luisteren

TO DO	DON'T
“Ik weet niet goed wat te zeggen, maar ik ben blij dat je het aan mij vertelt”	“Ik weet echt hoe je je voelt.”
“Het lijkt me heel lastig dat je met zo’n gedachte moet rondlopen. “	“Alles komt wel goed hoor.”
“Ik word even stil van wat je me allemaal vertelt. Ik heb niet meteen een antwoord of oplossing klaar.”	“Laat je hoofd niet zo hangen, probeer eens positief te denken.”
“Het lijkt me belangrijk de hulp in te schakelen die je verdient. Lijkt je dat ok?”	“Je hebt zoveel vrienden.”

Mogelijke valkuilen

Krassen en ander zelfbeschadigend gedrag is ingrijpend en shockerend, ook voor de omgeving.

Hieruit kunnen volgende risico's ontstaan bij professionals:

- te veel afstand nemen
- boos worden
- Paniek reactie: niet weten wat te doen
- altijd beschikbaar zijn willen zijn/ te weinig afstand nemen (vb persoonlijke gsm-nummer geven)
- tussen ouders en de jongere gaan staan

→Tip: Houd het hoofd koel en het hart warm

Zelfverwondend gedrag vs de klas

Bespreek het zelfverwondend gedrag niet in klasverband

Wanneer wel?

- Op vraag en in afstemming met leerling zelf: inhoud op voorhand bespreken
- Wanneer dit onderwerp klasdynamiek beheerst

Hoe?

- Klas begrenzen in onderwerp cf privacy
- Zeggen dat alle info hierrond enkel vanuit lln zelf gaat komen en dat deze zelf hierin tempo aan geeft en kiest wie hij/zij in vertrouwen neemt
- Als leerlingen zelf zorg willen bieden = respect voor grenzen van een ander hebben
- Breng de leerling van elke communicatie telkens eerst op de hoogte

Zorg voor klasgenoten

- Het onderwerp kan als onderdeel van lessen mentaal welzijn aan bod komen
- Bied leerlingen die op de hoogte zijn individuele zorg aan: luister naar hun noden en toon je bezorgdheid
- Aandachtig zijn op besmetting

WAAR KAN IK GRATIS EN ANONIEM TERECHT?

• ZELFMOORDMOORDLIJN.BE	HULP BIJ ZELFMOORDGEDACHTEN	1813
• AWEL.BE	HULP BIJ AL JOUW VRAGEN	102
• JAC SINT-NIKLAAS	HELPEN EN VERWIJZEN DOOR BIJ PROBLEMEN	03 /776.72.22
• 1712.BE	HULP BIJ MENTAAL, FYSIEK EN SEKSUEEL GEWELD	1712
• TELE-ONTHAAL	PRATEN OVER GROTE EN KLEINE ZORGEN	106
• TEJO	ANONIEME EN GRATIS THERAPIE AAN JONGEREN	03/294.91..33
• ANTIGIFCENTRUM	BIJ INNAME VAN GEVAARLIJKE STOFFEN	07/024.52.45
• DRUGSLIJN	HULP BIJ VRAGEN IVM DRUGS	07/815.10.20

Meer info over zelfverwondend gedrag:

- <https://www.zelfverwonding.be>
- <https://www.expoo.be/zelfverwonding>
- Literatuur: Zelfverwonding bij jongeren:
Gids voor leerkrachten, leerlingenbegeleiders,
ouders en vrienden



NOG VRAGEN?

**VERWACHTINGEN VAN
JULLIE NAAR ONS TOE?**