

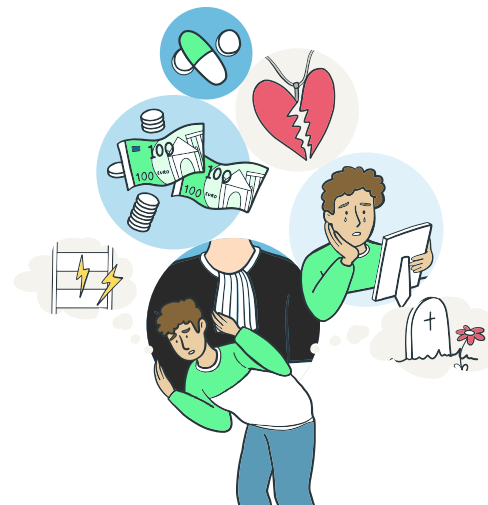
Hoe help jij, als professional, iemand met zelfbeschadigend of suïcidaal gedrag?

Zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag zijn ingewikkelde en gevoelige onderwerpen. Er zijn verschillende motieven en factoren die het gedrag veroorzaken of versterken. Hoewel het twee verschillende gedragingen zijn, kan er in de praktijk overlap zitten tussen beiden. Als zelfbeschadiging ernstiger wordt, kan dit bijvoorbeeld leiden tot of gezien worden als een suïcidepoging. Deze werkkaart helpt beide gedragingen te herkennen en biedt handvatten voor hoe je ermee om kunt gaan.

Hoe herken en onderscheid je zelfbeschadigend of suïcidaal gedrag?

Probeer de intentie te achterhalen

- Wilde je dood of wilde je overleven?
- Is dit de eerste keer of heb je dit eerder gedaan?
- Ben je in zorg binnen de GGZ?



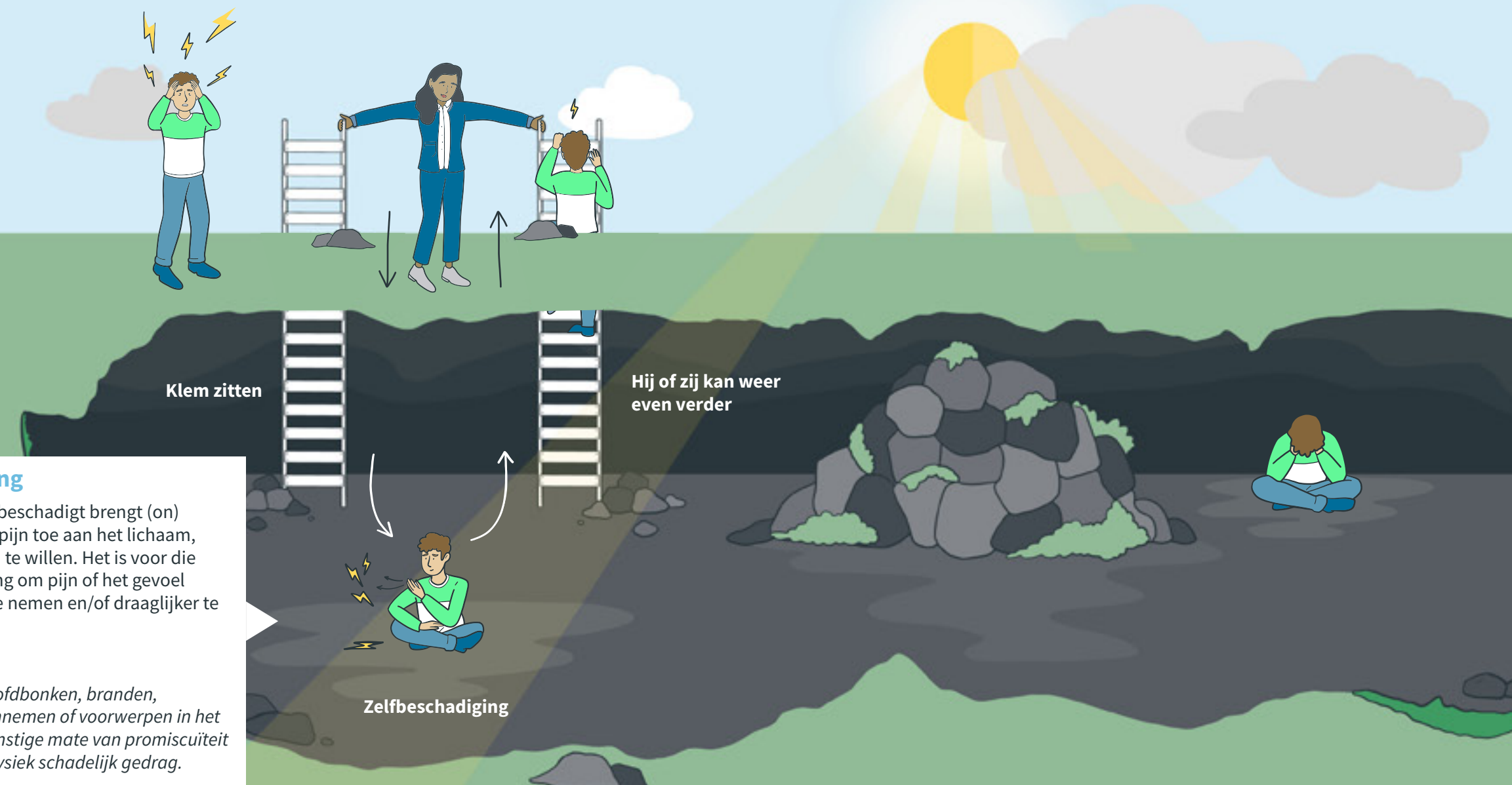
Bij beide gedragingen ervaart de persoon pijnlijke problemen waarvoor hij of zij een uitweg zoekt of een manier om ermee om te gaan.

Zelfbeschadiging

Iemand die zichzelf beschadigt brengt (on) zichtbare schade of pijn toe aan het lichaam, zonder daarbij dood te willen. Het is voor die persoon de bedoeling om pijn of het gevoel klem te zitten weg te nemen en/of draaglijker te maken.

Voorbeelden

Krassen, snijden, hoofdbonken, branden, schadelijke stoffen innemen of voorwerpen in het lichaam brengen, ernstige mate van promiscuïteit of ander niet direct fysiek schadelijk gedrag.



Suïcidaal gedrag

Iemand die suïcidaal gedrag vertoont ziet de dood als uitweg om de pijn en de chaos van het leven te ontvluchten. Gedachtes over zelfdoding vallen hier ook onder.

Voorbeelden

Zelfdoding, een poging tot zelfdoding doen, actief onderzoek doen en plannen maken, dodelijke middelen verzamelen of onveilige plekken opzoeken, zoals spoorwegovergangen, aanhoudend en obsessief blijven denken aan zelfdoding.

Maak contact en ga het gesprek aan

- Zoek een methode om contact met iemand te maken.
- Luister écht, heb aandacht, stel vragen, ga iets doen of maak een wandeling.
- Neem de tijd, investeer in het vertrouwen en wees bereikbaar.

CONTACT EN VERBINDING



Zo voer ik het juiste gesprek over zelfbeschadigend of suïcidaal gedrag



De juiste vragen stellen

- Wees respectvol, nieuwsgierig, toon begrip en reageer als mens.
- Vraag aan de persoon wie de belangrijkste naasten zijn, op welke manier zij betrokken kunnen worden en welke rol zij zouden kunnen vervullen.
- Vraag bij suïcidaal gedrag naar wat iemand tegenhoudt.
- Wees mild voor jezelf. Als je de behoefte voelt, kun je benoemen wat het verhaal met je doet. Zonder daarbij een oordeel te vellen.

VRAGEN EN INHOUDELIJKE VERDIEPING

'Het mag er zijn. Neem me mee, hoe werkt het bij jou?'



De naaste als:

- **Informatiebron** voor diagnostiek & monitoring
- **Co-begeleider** de naaste participeert in behandeling
- **Mantelzorger** voor persoonlijke zorg, praktische hulp en emotionele begeleiding
- **Zorgvrager** vanwege overbelasting

Neem de juiste maatregelen

- Schat de ernst in, zorg voor goede (wond) verzorging en neem de juiste veiligheidsmaatregelen.
- Respecteer autonomie, maar schakel extra hulp in als je daarmee iemands leven redt.
- Spreek open over wat je van plan bent en met welk doel en maak afspraken over een volgend contactmoment.

EEN GOED PROFESSIONEEL VERVOLG



Bij zelfbeschadiging of laag risico op suïciditeit
De persoon heeft *geen* concrete plannen over 'wanneer', 'waarmee' en 'hoe'.

Contact houden zonder direct over te gaan tot actie
Vraag aan de persoon wat hij of zij nodig heeft. Laat de persoon niet alleen in wanhoop. Betrek in overleg de naaste(n) en maak hoe dan ook een vervolfgesprak.

Hoog risico op suïciditeit
De persoon heeft *wel* concrete plannen over 'wanneer', 'waarmee' en 'hoe'.

Vasthouden en overgaan tot actie
Je acht de kans groot dat iemand suïcide zal plegen: blijf contact houden, laat de persoon niet alleen in wanhoop. Betrek in overleg de naaste(n) en schakel ervaren professionals in. Bel bij acuut levensgevaar direct 112.

Wat kun je beter niet doen?

- Zonder overleg overgaan tot actie of naasten inschakelen (*m.u.v. levensbedreigende situatie*).
- Het gedrag veroordelen en het stigma 'schreeuw om aandacht' versterken.
- Gesprekken voeren met als doel om van zelfbeschadigend gedrag of suïcidaal gedrag af te komen.
- Zelf de verantwoordelijkheid van de ander overnemen.
- De beleving van de ander minimaliseren door aan te sturen op wat de ander allemaal wél heeft.
- Middelen afpakken waarmee iemand het gedrag uit. Vaak resulteert dit in extremere manieren om het gedrag voort te zetten (*bij zelfbeschadiging*).
- Te eenvoudige oplossingen bieden, zoals: *gebruik een viltstift en schrijf daarmee op je arm.*