

# HANDLEIDING



**Aan de slag:** automutilatie  
Door Martha Besuijen

## **Belangrijk!**

***Lees eerst de gebruiksaanwijzing voor u deze leerling installeert en er mee aan de slag gaat. Zorg dat de leerling gezien wordt! Zo wordt veiligheid gewaarborgd en kunnen beschadigingen aan het licht komen.***

## **Verpakking:**

***Er is veelal gekozen voor specifiek materiaal dat de binnenkant optimaal beschermt en onthult. Niet openen of verkeerd openen kan ernstige consequenties hebben.***

## Opmerkingen omtrent veiligheid

Voor automutilerende leerlingen is een veilige situatie een voorwaarde voor het kunnen praten over hun zelfdestructieve gedrag. Een plaats waar zij zich geaccepteerd en erkend voelen en open durven te zijn. Waar ze niet worden geconfronteerd met onbegrip en afwijzing; dit vergroot hun eenzaamheid en maakt risico op herhaling van het zichzelf verwonden groter.

Voor ieders veiligheid moeten we de vaak door mensen onterecht of onwetend opgeplakte “**etiketten**” van leerlingen verwijderen en ons openstellen voor hun verhaal.

### In deze handleiding:

Aan de slag	1
Opmerkingen omtrent veiligheid	1
Het kind in bedrijf stellen	2
beknopte bedieningshandleiding	2
overige functies	3
onderhoud en verzorging	3

Gedrag dat de veiligheid van de leerling en zijn omgeving in gevaar brengt, heeft bijna altijd een dieper gelegen oorzaak. Een veilige omgeving kan er toe bijdragen dat deze innerlijke pijn in beeld wordt gebracht.

## In bedrijfstellen

Het is de taak van de docent/mentor/leerlingbegeleider die in vertrouwen genomen wordt of zelf de automutilatie ontdekt, om de ontmoeting aan te gaan met de leerling. Samen met de leerling op zoek gaan naar de pijn achter de zelfbeschadiging, zodat op een juiste manier naar verdere hulpverlening kan worden gezocht. Zonder meer verwijzen betekent namelijk vaak de zoveelste teleurstelling voor de leerling; hun geheim hebben ze in vertrouwen prijs gegeven en nu “moeten” ze weer naar een nieuwe, vreemde hulpverlener. Iemand die misschien alleen maar weer het gedrag probeert te beheersen vanuit zijn gedragstherapeutische visie en niet ingaan op de innerlijke pijn(en). De docent/mentor/leerlingbegeleider moet een



**From die outside you only see my fake smile!**

leerling doorverwijzen vanuit het opgebouwde wederzijdse vertrouwen, dat ook de basis is van de begeleiding die volgt. Deze manier van omgaan met automutilerende leerlingen, vraagt van een begeleider dat het zijn eigen normen en waarden als het ware parkeert om het gesprek met de leerling aan te kunnen gaan. Hij moet als het ware verdragen dat de leerling zich automutilieert en zich niet daarop focussen. Alleen op die manier kan bij de kern van de pijn worden gekomen.

## Beknopte handleiding

1. Geef erkenning voor het vertrouwen
2. Luister naar de leerling zonder advies of oordeel
3. Communiceer met de leerling, niet met het probleem
4. Wees nieuwsgierig en “dom”; de leerling is de deskundige.
5. Betrek ouders erbij vanuit permissie van de leerling. Vanuit de vraag wie het vooral *niet* mag weten, vind je vrijwel altijd permissie
6. Geef erkenning voor onrecht en inzet
7. Intervenier niet alleen op inhoudsniveau maar ook op interactie en gevoel. Een vraag als: “het maakt je op dit moment opnieuw verdrietig?” werkt als versneller in de interactie
8. Zoek in samenwerking met leerling en ouders naar hulpbronnen
9. Verwijs pas door als de leerling vertrouwen heeft in de verwijzing
10. Zoek naar het “geven” van de leerling.

one day scissors will be for paper again.  
 one day razors will be for shaving again.  
 one day food will be for eating again.  
 one day cutting will be arts and crafts again.  
 one day sadness will be temporary again.  
 you will recover.



**Opmerkzaam en nieuwsgierig blijven !**

## Overige Functies

De innerlijke pijn van de leerling is vaak verbonden met de relatie met zijn ouders. Hierin kunnen ouders in meer of mindere mate (on)schuldig zijn. Anders dan bij suicide of parasuicide is er bij automutilatie geen zoektocht naar de dood, maar is het bedoeld als uitweg voor de innerlijke pijn. Er is dan zoveel menselijk leed in de geschiedenis te vinden, waardoor het niet meer lukt om in contact te blijven met de buitenwereld. De spanning wordt vanuit binnenuit opgebouwd tot deze ondraaglijk wordt. Vergelijk het met een ballon die op spanning staat. Als de druk te groot wordt, knapt de ballon. Door in je lichaam dat psychisch onder druk staat te snijden of te krassen, verdwijnt die druk ook. Als de spanning niet uit het lichaam kan, kan het leven niet verder. Hieruit blijkt ook dat er bij automutilatie geen sprake is van een zelfmoordpoging, maar van een poging de grote innerlijke spanning draaglijk te maken. Voor korte tijd is er een beter gevoel. Jezelf snijden of krassen lijkt tegennatuurlijk. De eerste reactie die je als leerlingbegeleider wellicht geneigd



*Snijden om de pijn  
even niet te voelen..*

bent om te geven is dat de leerling er onmiddellijk mee moet stoppen. Daarmee is de leerling echter niet geholpen. Het snijden of krassen verzacht een veel ernstiger pijn. Te denken valt aan seksueel misbruik, verwaarlozing, ouders die je negeren of de dood van een dierbare. Automutilatie geeft een kort gevoel van kracht omdat de schuld en schaamte die ander onrecht veroorzaakt hebben, even vergeten zijn. Wat volgt is echter een nieuw gevoel van schaamte, omdat de leerling uit een roes ontwaakt en eigenlijk ook niet begrijpt wat hij gedaan heeft en waarom.

## Onderhoud en verzorging

Hoe harder je roept dat het snijden moet stoppen, hoe kleiner de kans dat dat ook gebeurt. Je veroordeelt dan immers gedrag dat voortkomt uit nog veel grotere ellende. Als je het veroordeelt, loopt het zelfvertrouwen van de leerling een nieuwe deuk op, met vaak nog ernstigere gevolgen. Door te zeggen dat de leerling er mee moet stoppen, zeg je in feite dat hij moet zwijgen. Je verwerpt daarmee zijn laatste strohalm om in contact te komen met de buitenwereld.

Automutilatie is een destructieve manier om erkenning te verwerven. Eerste hulp bied je door de achterliggende pijn in een gesprek te onderzoeken en daar erkenning voor te geven. Zodra je er in slaagt tot een werkelijke ontmoeting te komen, zodra je merkt dat de leerling je

vertrouwt, kun je een stap verder zetten. Geef in het gesprek aan dat je niet alleen vertrouwen geeft, maar zelf ook om vertrouwen vraagt. Zeg bijvoorbeeld dat je er op vertrouwt dat de leerling, zolang jij met hem in gesprek bent, zichzelf niet beschadigt. Van daaruit start de begeleiding door samen met de leerling te zoeken naar alternatieven om de zelfdestructie te voorkomen. Bijvoorbeeld door samen te kijken naar een andere manier om met de hoogopgelopen spanning om te gaan en te ontladen. Mogelijkheden zijn onder andere sporten, schrijven, praten, contact zoeken met anderen en hulp zoeken. Vraag het vertrouwen aan de leerling om hem door te verwijzen naar een deskundige in- of buiten de school. Bepaal zelf de grenzen van je (on)mogelijkheden. Deze psychopathologie vraagt om deskundigheid die een leerlingbegeleider niet bezit en niet hoeft te bezitten.