

# Inhoudsopgave

|        |   |    |
|--------|---|----|
|        | Inhoudsopgave                                       | 5  |
|        | Voorwoord   | 7  |
|        | Verantwoording                                      | 9  |
| 1.     | Automutilatie                                       | 10 |
| 1.1.   | Wat is automutilatie?                               | 11 |
| 1.2.   | Wie verwonden zich en waarom?                       | 12 |
| 1.3.   | Wat beogen mensen met hun zelfverwondend gedrag?    | 16 |
| 1.4.   | Wat zorgt ervoor dat mensen zich blijven verwonden? | 19 |
| 2.     | Het signaleren van snijden bij leerlingen           | 21 |
| 2.1.   | Inleiding   | 21 |
| 2.2.   | Hoe te signaleren                                   | 22 |
| 2.3.   | Waarom signaleren                                   | 26 |
| 3.     | De uitnodiging en het eerste contact                | 28 |
| 3.1.   | Het geheim  | 28 |
| 3.2.   | De uitnodiging                                      | 29 |
| 3.3.   | Facilitaire voorwaarden                             | 30 |
| 3.3.1. | De locatie  | 30 |
| 3.3.2. | De inrichting                                       | 31 |
| 3.3.3. | De tijdsduur  | 31 |
| 3.4.   | Het eigenlijke gesprek                              | 32 |
| 3.4.1. | De opening  | 32 |
| 3.4.2. | Gespreksvaardigheden                                | 34 |
| 3.4.3. | De basishouding                                     | 35 |
| 4.     | Vervolg na het eerste gesprek                       | 39 |
| 4.1.   | Geheimhouding                                       | 39 |
| 4.2.   | Contact voortzetten of verwijzen                    | 40 |
| 4.3.   | Contact voortzetten en later verwijzen              | 41 |
| 4.4.   | Interne verwijzing                                  | 42 |

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 4.5.   | Externe verwijzing  | 43 |
| 4.6.   | Het contact met de ouders   | 44 |
| 5.     | De begeleiding door de leerlingbegeleider                         | 47 |
| 5.1.   | Het goede nieuws  | 47 |
| 5.2.   | Maatwerk  | 49 |
| 5.3.   | Erkenning van het onrecht   | 50 |
| 5.3.1. | Mij is onrecht aangedaan  | 50 |
| 5.3.2. | Destructief gedrag  | 51 |
| 5.4.   | De vicieuze cirkel  | 52 |
| 5.5.   | Stoppen met snijden   | 53 |
| 5.6.   | Zoeken naar alternatief gedrag                                    | 55 |
| 5.6.1. | Leren ontspannen  | 55 |
| 5.6.2. | Dissociatie opheffen  | 58 |
| 5.6.3. | Het patroon ontdekken   | 59 |
| 5.6.4. | De situatie veranderen  | 59 |
| 5.6.5. | Gevoelens en gedachten anders uiten                               | 60 |
| 5.6.6. | Zichzelf accepteren   | 61 |
| 6.     | Conclusies  | 64 |
| 7.     | Bijlagen  | 66 |
| 7.1.   | Het verslavingsmodel van zelfverwonding<br>volgens Tracy Alderman | 67 |
| 7.2.   | Registratieformulier zelfverwonding                               | 68 |
| 7.3.   | Ontspanningsoefeningen  | 70 |
| 7.3.1. | Algemene ontspanningsoefening                                     | 70 |
| 7.3.2. | De krokodil   | 72 |
| 7.3.3. | Cirkels met schouders   | 72 |
| 7.4.   | Geleide visualisatie: een rots in de branding                     | 73 |
| 7.5.   | Alternatieven voor zelfverwonding                                 | 74 |
|        | Literatuurlijst   | 77 |