

Gedragcoaching

Gezins-veiligheidsplan voor zelfbeschadiging en suïcidaliteit



SAFETY FIRST

INLEIDING

Het kan immens beangstigend zijn om je kind te ondersteunen die zichzelf beschadigt of die zelfmoordgedachten of -drang heeft. Je kunt (vanuit deze angst) discussies vermijden, frustratie uiten ('angry concern') of proberen hen ervan te overtuigen niet zo te denken of te voelen. Maar dat helpt meestal niet.

Wanneer je het onderwerp durft aansnijden en zo je kind kan helpen om pijnlijke gevoelens te uiten en verwerken (die achter de zelfbeschadiging of suïcidaliteit liggen), kunnen de symptomen van zelfbeschadiging en suïcidaliteit afnemen. Met ondersteuning van een psychotherapeut kun je hiervoor de stappen van *emotiecoaching* gebruiken. Naast emotionele steun is het opstellen van een veiligheidsplan een belangrijk element om te ondersteunen.

De ervaring leert dat het risico het hoogst is als 3 zaken bij een kind/jongere tegelijkertijd samenkomen:

- 1) de last die het kind/jongere heeft van de emotionele pijn
- 2) een gevoel van uitzichtloosheid/hopeloosheid/geen perspectief meer zien
- 3) geen verbondenheid meer voelen/eenzaam voelen met deze emotionele pijn.

Door je verbindend op te stellen naar je kind (via emotiecoaching) kom je je kind tegemoet op deze 3 vlakken.

De essentie van een **veiligheidsplan** is vooral om te **voorkomen dat je kind tot actie**



kan overgaan als het zich onverwacht in dat verschrikkelijke nare, diepe gevoel van wanhoop en uitzichtloosheid terecht komt en het brein geen andere uitweg meer lijkt te zien. Voorkomen dat je kind in dat gevoel terecht komt is natuurlijk nog beter, maar is (nog) niet altijd haalbaar.

Stap 1: Wat zijn de waarschuwingssignalen van zelfbeschadiging/suïcidaliteit? (bijv: isolatie/zichzelf afzonderen, voortdurend een slecht humeur, uitbarsting, enz.)

Stap 2a: Wat zijn de risico's in huis? (bijv scherpe voorwerpen, medicatie, drugs)

Stap 2b: Plan samen om de risico's te elimineren of doe dit zelf (bv. medicijnen wegbergen, scherpe voorwerpen verwijderen, enz)

preventieve acties:

Stap 3: Plan om de 1-op-1 monitoring uit te breiden (bv. je kind bij je laten slapen in de kamer, vertrouwde familieleden uitnodigen om ondersteuning te bieden als je weg bent, een nood-GSM aanschaffen waarop je altijd bereikbaar bent, enz.)

monitoring acties:



Samenvatting

- Als je denkt dat je kind zichzelf beschadigt of zelfmoordgedachten of -drang ervaart, *zoek dan zo nodig professionele hulp of hulpdiensten.*
- Gebruik de strategieën van emotiecoaching om je kind te helpen emoties te uiten en te verwerken die verband houden met zijn of haar symptomen of angst.
- Blijf bij je kind; biedt verbinding en een gevoel van veiligheid.
- Beheers risico's in huis (scherpe voorwerpen, medicijnen etc.).
- Bel je plaatselijke crisisdienst (vraag ondersteuning van een professional in de geestelijke gezondheidszorg).
- Ga naar uw plaatselijke spoedafdeling van het ziekenhuis en vraag crisisondersteuning aan. Als je kind weigert mee te gaan, bel dan een mobiel crisisteam of de hulpdiensten.

Hierbij nog een link naar de website 'On Track Again':

<http://www.ontrackagain.be/>

<https://www.zelfmoord1813.be/ontrackagain>

