

SAMEN STERK ZONDER STIGMA

Annika Keij, Szabinka Dudevszky, Kenniscentrum Talentontwikkeling

Op 27 mei 2015 verzorgden de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging en Stichting JIJ in samenwerking met het Kenniscentrum Talentontwikkeling en het uitstroomprofiel Jeugdzorgwerker een thema-avond in het kader van 'Samen sterk zonder Stigma'. Ongeveer vijftig derdejaarsstudenten van het uitstroomprofiel namen deel aan deze bijzondere avond.

Doel van de verdiepingsbijeenkomst is het bespreekbaar maken van professionele en persoonlijke ervaringen met zelfbeschadiging en eetstoornissen. De studenten krijgen actuele informatie over beide thema's en worden uitgenodigd om samen na te denken hoe je kunt omgaan met het vaak onbegrepen gedrag.

'Eigenlijk weet ik helemaal niks over zelfbeschadiging. Ik denk dat het vaker voorkomt dan je denkt, vooral bij pubers. Ik voel me onzeker over hoe je ermee om moet gaan.'

'Het thema geeft me een gevoel van onmacht, omdat ik de denkwijze niet goed begrijp.'

'Ik heb wel ervaring opgedaan met zelfbeschadiging in mijn stage bij kinderen met autisme. Vooral hoofdbonken komt voor. Ook zijn sommige kinderen extreem kieskeurig met eten. Maar we hebben er wel voldoende grip op.'

'Op mijn stage is er niet echt een beleid hoe om te gaan met zelfbeschadiging. Het is nog onbekend terrein.'

'Op mijn stageplek beschadigt een meisje zich ernstig. Ik hoop vanavond meer kennis op te doen en verhalen te horen van ervaringsdeskundigen. Ook krijg ik graag tips en trucs over hoe ik bijvoorbeeld dit meisje zou kunnen helpen.'

Diner Pensant

De avond start in een collegezaal met het bekijken van de documentaire fotoserie van Arie Kievit. In sobere zwart-wit beelden portretteert hij Sanne Janssen, een jonge vrouw die zich zelf beschadigt. Er zijn confronterende beelden van haar verwondingen, behandeling bij de SEH maar ook intieme momenten uit haar dagelijkse leven thuis en op de behandelgroep. Wat roepen de foto's op?

Na de gezamenlijke start volgt een diner pensant. De studenten gaan in groepen aan tafel samen met een ervaringsdeskundige van een van beide stichtingen. Tijdens de maaltijd, die eerst alleen uit een appel en een kauwgompje lijkt te bestaan, bespreken ze de menukaart die voor hen ligt. De titels van de gerechten 'Tot op het bot', 'Hysterische Bui' of 'Met mij allesgoedje' hebben allemaal een lading. De invloed van woorden, etiketten en beeldvorming wordt besproken. Helpt het je als je als zorgprofessional weet welk etiket een cliënt heeft gekregen of juist niet?

Vrijwilligster Kelly maakt veel indruk met haar persoonlijke verhaal. Jaren geleden studeerde zij zelf SPH aan de Hogeschool, maar niemand daar wist van haar innerlijke pijn, zelfbeschadiging en eetprobleem. Kelly hield beide werelden strikt gescheiden, iets wat ze niemand zou aanraden. 'Zelfs over kleine dingen zoals zenuwen voor een presentatie durfde ik niet te praten uit angst dat dan alles los zou komen.' Ze haalde hele goede cijfers maar moest afhaken tijdens de stage. De studenten van nu menen dat je het niet meer zou lukken om zo'n dubbelleven te leiden, in de studie is veel aandacht voor persoonlijke ervaringen. 'Bij sommige docenten kom je er niet omheen.' Een studente vertelt hoe ze haar

persoonlijke ervaring heeft gedeeld op haar stage en juist als kracht heeft ingezet. Andere studenten vragen zich af hoe en wanneer je je bloot moet geven in je studie en je werk.

Workshops

De eerste workshop Zelfbeschadiging start met enkele fragmenten uit de televisieserie *Beschadigd* van Jessica Villerius. Jongeren die zichzelf beschadigen komen aan het woord en laten de littekens zien die de beschadigingen aanrichten. De film komt hard binnen bij de studenten en het duurt even voordat de eerste reacties loskomen. 'Ik zit hier met een brok in mijn keel, dat mensen zo hun emotie laten zien' zegt een student. Een andere student geeft aan dat zij er een beetje misselijk van wordt, ze vindt het moeilijk om te zien dat je jezelf zo kunt verwonden en zo diep kunt snijden. Studenten uiten hun respect voor de mensen die in beeld zijn en willen graag meer weten. Waarom beschadigen mensen zichzelf? De vrijwilligers geven aan dat het gevoel en de emotie niet bij iedereen hetzelfde is. Bij sommigen brengt het rust en opluchting, bij anderen is het een vorm van straf. Bij de meesten speelt lage zelfwaardering een rol.

'Ik voel het wel maar het doet geen pijn. Ik heb een overvol hoofd als ik wil gaan snijden, de spanning vloeit weg als ik het bloed zie vloeien.'

'Op een geestelijk trauma kun je geen pleister plakken, op een wond wel.'

De studenten bespreken met de vrijwilligers wat hen hielp om het zelfverwonden te verminderen. 'Kenniss, iemand die er van wist. Ik dacht dat ik de enige was, dat ze me voor gek zouden verklaren. Van mijn moeder moest ik normaal doen, stop er gewoon mee, zei ze. Pas na een overdosis paracetamol werd de hulpverlening ingeschakeld en een jaar later kreeg ik gespecialiseerde hulp.'

De Landelijke Stichting Zelfbeschadiging geeft voorlichting en ondersteuning zowel aan jongeren als aan ouders en begeleiders op school en in de hulpverlening. 'Ouders vinden het heel moeilijk om hun kind zo te zien, ze willen dat het meteen stopt, schieten in een extreme vorm van controleren. Het helpt als ouders accepteren dat het niet meteen over gaat en als ze in gesprek blijven met hun kind.'

In de documentaire komt naar voren dat op de SEH niet altijd de goede hulp wordt geboden, er wordt regelmatig zonder verdoving gehecht en patiënten krijgen soms afkeurende reacties. De vrijwilliger: 'Door dat soort reacties versterk je het gevoel bij patiënten dat ze straf verdienen. Alle zelfhaat is erg, dat moet al reden genoeg zijn om hulp te geven, er zit een heel verhaal achter die wond.'

'Ik denk dat mensen die zichzelf beschadigen het gevoel hebben dat ze al een beetje dood aan het gaan zijn, maar ze willen juist leven. En dan bedoel ik niet ademen, maar echt léven.'

De tweede workshop zelfbeschadiging wordt geleid door ervaringsdeskundige Aafje, bijgestaan doorvrijwilliger Sonja. Aafje vertelt hoe ze opgroeide in eenzaamheid, geweld en vernedering. Vanaf haar derde jaar werd ze misbruikt, eerst door haar vader en later door haar broer. De omgeving wist van de seksuele mishandeling, -Aafje had als kind vaginale bloedingen-, maar greep niet in. Op haar negentiende vluchtte Aafje in een huwelijk en dacht ze de pijn uit haar jeugd achter haar te kunnen laten. Maar bij de geboorte van haar dochter werd het trauma opnieuw opengebroken. De hulpverlening begreep het niet en dacht dat Aafje op zoek was naar aandacht. Ze kreeg verschillende diagnoses en belandde in de psychiatrie. Na jaren van onmacht vindt ze de kracht om eruit te komen en een nieuw leven te beginnen. Aafje verandert haar naam, volgt een opleiding tot jeugdzorgwerker en werkt sinds kort in een RIBW.

Na Aafjes verhaal is iedereen onder de indruk. Een student vraagt wat heeft geleid tot haar herstel. Aafje: 'Het begon met een therapeute die geloofde in mijn kracht, die zei dat ik geen psychiatrisch patiënt was maar een traumaslachtoffer. Langzaam aan durfde ik ook goed

naar mezelf te kijken, ik had mezelf ook dingen verkeerd aangeleerd. Ik ging vrijwilligerswerk doen en begon een opleiding.' Een andere studente vraagt Aafje wat haar advies is aan hen als toekomstige hulpverleners. 'Probeer eerst een vertrouwensrelatie op te bouwen, zorg voor veiligheid. Probeer niet meteen met het zelfverwondend gedrag aan de slag te gaan, maar luister, ga naast iemand staan.' Je hoeft volgens Sonja zelf geen ervaring met beschadigend gedrag te hebben. 'Je hoeft het niet altijd te snappen, de vraag is: wil je het horen? Dan kun je de zwijgcode doorbreken.'

In de workshop zelfregie en ervaringsdeskundigheid vertellen twee vrijwilligers over hun ervaring met zelfbeschadiging en eetstoornissen. Hoe behoud je de zelfregie als je jezelf pijn doet (destructief) en hoe wordt hierop gereageerd door de hulpverlening? Er worden openhartige verhalen en soms heftige ervaringen gedeeld. Samen met studenten brengen de vrijwilligers de overeenkomsten en verschillen tussen een eetstoornis en zelfbeschadiging in kaart. Overeenkomsten zitten in het negatieve zelfbeeld, fysieke uiting, straffen en de ontlasting. Ook besproken wordt wanneer en hoe je moet ingrijpen. De vrijwilligers vertellen hoe er bij eetstoornissen soms dwangvoeding wordt ingezet, bij zelfbeschadiging worden anti-automutilatiecontracten opgesteld. Maar deze dwangmiddelen werken niet. De vrijwilligers geven aan: 'Je hebt steun nodig, geef mensen de ruimte om zichzelf te zijn. Spreek ze aan als persoon, niet als stoornis.'

De workshop Ik-Beeld is een actieve workshop waarbij de studenten onder leiding van een vrijwilliger Simone van Stichting JIJ ervaren hoe het is om naar jezelf te kijken. Simone vertelt eerst iets over Stichting JIJ, een stichting voor mensen met eetproblemen gevestigd in Rotterdam. Simone heeft vijf jaar geleden samen met andere ervaringsdeskundigen de stichting opgezet omdat ze een zelfhulpgroep in Rotterdam miste. Nu werken er zestig vrijwilligers en biedt de stichting lotgenotenondersteuning, training, voorlichting en advies, zowel vanuit een inloophuis als vanuit een besloten locatie. Na de introductie krijgen alle deelnemers de vraag om zichzelf in de spiegel te bekijken en te vertellen wat je ziet. Er wordt gesproken over zelfwaardering, (on)tevredenheid en onzekerheid. Simone vertelt hoe bij haar en andere mensen met eetproblemen negatieve gedachten gaan overheersen. 'Alles was negatief. Complimenten kon ik niet ontvangen, ik geloofde het niet, wilde het niet horen. Ik haatte mezelf.' Een student zegt dat hij niet begrijpt hoe een graatmager persoon zichzelf in de spiegel als dik ervaart. Simone legt uit dat de negatieve gevoelens een objectieve kijk op jezelf en je uiterlijk in de weg staan. Simone is inmiddels zelf hersteld. Ze gelooft dat herstel uit de persoon zelf moet komen maar een hulpverlener kan het wel stimuleren. Door iemand aandacht te geven, door iemand zichzelf te laten zijn, door niet te focussen op het eetprobleem maar juist te kijken naar het verhaal erachter. 'De belangrijkste sleutel voor herstel is dat iemand je in je hart weet te raken.'

Na afloop van de avond geven de studenten aan dat ze het een interessante bijeenkomst vond met indrukwekkende ontmoetingen.

'Wat me heeft verbaasd, is dat het echt veel vaker gebeurt dan dat je denkt. En ik heb het idee dat ik nu ook meer snap waarom mensen zichzelf iets aandoen.'

'Voor mezelf in mijn latere professie denk ik dat ik extra alert ben. Ik wil het niet negeren, maar mensen de tijd geven om erover te praten.'

'Wat betreft de situatie op mijn stage: ik heb nu geleerd dat we andere, creatieve oplossingen moeten bedenken om de emotie bij dat meisje weg te halen. Voorheen zat ik meer op de gedachtelijn dat ze gewoon moet stoppen met zichzelf pijn te doen, nu snap ik dat er eerst iets moet uitkomen voordat ze dat kan.'

'Het was jammer dat we geen boekje of lijsten kregen met signalen en tips hoe te handelen als professional in de praktijk'

'Wat ik van vanavond meeneem, is dat ik mensen altijd ga bevragen, zodat zij zelf kunnen vertellen wat ze nodig hebben en ik niet voor hen denk.'

'Ik merk dat ik zelf toch ook vooroordelen had over mensen die zichzelf beschadigen. Het is belangrijk dit te doorbreken. Doordat ik me nu beter kan inleven, ervaar ik meer verbinding.'

Meer informatie:

- Stichting JIJ www.stichting-ijj.nl
- Landelijke Stichting Zelfbeschadiging <http://zelfbeschadiging.nl/>
- <http://www.beschadigd.nl> Documentaire filmserie van Jessica Villerius voor NCRV 2015
- Arie Kievit & Sanne Janssen(2011). Voor altijd lange mouwen. Fotoboek. Breda: Reality Bites. www.ariekievit.com
- Sanne Janssen (2011) *Groter zal ik zijn*. Breda: Reality Bites.
- Paul Custers (2013). *Aafje, En dan grijpt ze, na heel veel jaren toch die moedige kans op een eigen leven*. Boekenplan, Landelijke Stichting Zelfbeschadiging.