

P

sychiater en manager Thomas Bolm van Altrecht weet dat hulpverleners ontwikkelend gedrag kunnen vertonen bij patiënten die zichzelf beschadigen. 'De eerste reactie van veel hulpverleners is angst. Ze zijn bang voor het gedrag, het bloed, de heftigheid. Dat is begrijpelijk, maar je kunt zelfbeschadiging ook zien als een soort zelfzorg. Patiënten krassen of snijden zich om spanning te verminderen of om dissociatie te beëindigen. Als je dat inziet, verandert er al iets', vertelt Bolm.

Thomas Bolm werkt ruim twintig jaar met deze patiënten en vindt deze groep interessant. 'Omdat het heel creatieve mensen zijn, die kennelijk zo'n zwaar lot dragen dat ze geen andere uitweg zien dan zichzelf te beschadigen. Zij dagen mij uit als psychiater. Na al die jaren heb ik één wijze les geleerd: alleen met begrip voor de ander kom je verder in de behandeling. Patiënten moeten zich begrepen voelen. Als behandelaar moet je echt nieuwsgierig zijn naar het verhaal achter de zelfbeschadiging.'

Bolm komt zelf uit Duitsland en werkt sinds een jaar in Nederland. 'Die nieuwsgierige en begripvolle houding zie ik nog weinig in de Nederlandse psychiatrie. Er bestaan nog niet eens richtlijnen voor zelfbeschadiging. In Duitsland zijn we al wat verder, daar is meer kennis, openheid, discussie en reflectie.'

Bolm koos bewust voor de afdeling Brinkveld, waar ondermeer cliënten met angst- en persoonlijkheidsstoornissen behandeld worden, omdat hij daar wel bereidheid tot openheid en reflectie trof. 'Altrecht heeft verschillende afdelingen waar meer dan de helft van de cliënten zichzelf beschadigt. Ervaren hulpverleners zijn al behoorlijk ver in de juiste toon en aanpak. Maar ik zie ook nog veel onwetendheid bij collega's die niet dagelijks met deze doelgroep

elkaar in de cursusruimte op het sanatoriumterrein van Altrecht in Zeist. Onder hen enkele psychologen, behandelmedewerkers, verpleegkundigen en een drama-, bewegings- en beeldend therapeut. Ervaringsdeskundige Marcia Kroes en Hanneke Hoekstra, verpleegkundige en onderzoekster geven de training. Marcia Kroes: 'Mijn doel van de training is openheid creëren en taboes doorbreken. Praten, praten, praten en begrip kweken.'

### Onwennig en huiverig

Allereerst worden de deelnemers uitgedaagd hun persoonlijke ervaringen, overtuigingen en oordelen over zelfbeschadiging te delen. Nettie van de Luit begint, zij is GZ-psycholoog en psychotherapeut van jong volwassenen met ernstige persoonlijkheidsproblemen. 'Bij ons doet de helft tot driekwart aan zelfbeschadiging, dus is het altijd onderwerp van gesprek. Het gedrag gaat tegen mijn natuurlijke gevoel van orde in. Als hulpverlener ben je er om mensen gezond te maken. Ik veroordeel het niet en kan er best een heel eind in mee gaan. Tot het moment dat iemand het mes in zijn pols zet.' Zo ervaart haar buurvrouw het ook, die op een afdeling werkt voor vrouwen met een persoonlijkheidsstoornis. 'Het is alsof ik naar een spannende film zit te kijken met mijn handen voor mijn ogen. Ik wil het wel en niet zien. Zelfbeschadiging doet echt iets met mij. Ik merk ook nu dat ik onwennig en huiverig ben voor wat komen gaat.' De beeldend therapeut vertelt dat ze het zo spannend vindt dat in haar lokaal overal messen liggen. 'Ik voel me vaak machteloos en schuldig als het met een van "mijn" mesjes gebeurt. Alsof ik er zelf deel aan heb gehad. Ik weet wel dat dit niet zo is, maar toch voelt 't zo.' Psycholoog Cobi Leeuwenhoek: 'Bij deze cliënten raakt het me

## 'HET IS ALSOF IK NAAR EEN SPANNENDE FILM ZIT TE KIJKEN MET MIJN HANDEN VOOR MIJN OGEN'

te maken hebben. Daarom doet Altrecht mee met het project *Met mij alles goed* waarin hulpverleners worden geconfronteerd met hun eigen gedrag en aanpak. Zo'n training is een mooi middel om meer begrip te kweken. Het schudt medewerkers wakker. Ze kunnen niet langer wegkijken, maar moeten het gesprek aangaan. 'In totaal volgen veertig hulpverleners, die direct met deze doelgroep werk, de komende tijd deze training.

### Verhaal achter het snijden

In twee jaar tijd nemen elf ggz-instellingen deel aan het project *Met mij alles goed - van litteken tot taal* van de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging. Een trainings- en kunstproject waarin de taal van mensen die zichzelf beschadigen wordt uitgelegd aan hulpverleners. Eind januari ontmoet de eerste groep van twintig hulpverleners

dat je leven zo uit de hand kan lopen, dat je dit nodig hebt. Dat komt erg bij me binnen. Zelf schrik ik altijd zo bij een incident. Ik stel dan heel veel vragen, terwijl ik eigenlijk nauwelijks contact krijg. Daar kan ik me best onzeker over voelen. Ik wil graag helpen, maar weet dat ik weinig kan doen', vertelt ze openhartig.

Trainster Hanneke Hoekstra reageert: 'In de zorg is nog altijd een taboe op het lijden. Jullie zijn er om te zorgen dat het beter gaat met iemand. Maar deze cliënten hebben iets anders nodig. Natuurlijk willen jullie allemaal dat ze stoppen, maar daar gaat het niet om. Accepteer dat het snijden er is. Op het moment dat je je niet primair richt op het stoppen van de zelfbeschadiging, is er ruimte voor het verhaal achter het snijden.'

Het is benauwd in de kleine cursusruimte. Trainster Marcia Kroes stroopt de mouwen van haar trui op. Ineens zijn



Het kunstwerk 'Het laatste van Martin' is van Sanne Martha. Zij raakte geïnspireerd door het verhaal van psychiater Martin, die in zijn bureaula aardappelschilmesjes, glasscheren, aanstekers en een lasapparaat bewaarde. Een cliënt leverde de voorwerpen op eigen verzoek bij hem in, wanneer zij zich ermee had verword.



Werk: Jenny Kramer



alle ogen gericht op haar ontblootte onderarmen met litten van tientallen, zo niet honderden keren dat zij zichzelf verwondde. 'Meestal draag ik kleren met lange mouwen, maar bij jullie durf ik mijn armen wel te laten zien', begint ze haar persoonlijke verhaal. 'Mijn eerste herinnering gaat ver terug. Ik was nog een jong meisje en had een heet strijkijzer in mijn hand. Daarmee deed ik mezelf voor de eerste keer pijn. Ik ben opgegroeid in een gezin met veel misbruik, alcoholisme en verwaarlozing. Om niet te voelen, beschadigde ik mezelf. Op mijn zeventiende ben ik verkracht en misbruikt. Dat was zo alles overschrijdend, dat ik niet meer wist waar ik het zoeken moest. Toen ging ik mezelf heel erg snijden met alle scherpe voorwerpen die ik maar kon vinden. Vooral met stanleymesjes met een geel handvat. Daar was ik door geobsedeerd', vertelt Kroes op een nuchtere toon met een tikje zwarte humor.

De cursisten, het merendeel door de wol geverfde hulpverleners, luisteren ingespannen. 'Ook al is mijn laatste snij-incident alweer jaren geleden, ik ben er nog steeds gevoelig voor. Het brengt mij in evenwicht. Vorig jaar brak ik mijn schouder en dat deed ongelooflijk veel pijn. Maar het maakte me tegelijkertijd rustig. Die pijnlijke schouder bracht mij in balans. Soms mis ik het, ook al weet ik dat het niet goed voor me is.' Kroes somt op waarom cliënten zichzelf beschadigen. 'De innerlijke pijn vloeit weg. Het gaat om straffen, zelfhaat en boosheid uiten. Maar ook om rust zoeken, jezelf verdoven of juist weer iets voelen. Het is in elk geval een signaal dat het slecht gaat.' Zij heeft zich bij haar eigen opnames vaak verbaasd dat er zoveel aandacht ging naar haar snijden en zo weinig naar de oorzaak van haar gedrag. De andere trainster vult aan: 'Natuurlijk moet je eerste hulp bieden. Maar bied ook warmte en begrip, vraag waar iemand op dat moment behoefte aan heeft. Later ga je in gesprek over de oorzaak, de aanleiding en vooral over het leed achter het snij-incident. Schroom niet om naar de oorzaak te vragen. Je veroordeelt het niet, maar je mag best zeggen dat je bent geschrokken. Je eigen gevoelens hierover uiten is prima.'

#### Gele en rode kaarten

Om dit te oefenen, wordt een rollenspel gedaan. Marcia praat met een verpleegkundige enkele uren na een heftig snij-incident.  
Verpleegkundige: 'Ik zie dat je nu meer rust hebt.'  
Marcia: 'Oh.'  
Verpleegkundige: 'Waar wil je het over hebben?'  
Marcia: 'Misschien moet ik me minder snijden?'  
Verpleegkundige: 'Er is veel gebeurd. We hebben je behoorlijk op je huid gezeten. Ik merk dat ik het rete eng vind om hier met je over te praten.'  
Marcia: 'Ach, ik heb alles al gehoord.'  
Verpleegkundige: 'Wat ik belangrijk vind, is dat we contact hebben, dat ik begrijp wat er met jou gebeurt.'  
Marcia: 'Ik weet wel dat ik moet stoppen, maar het gebeurt gewoon.'  
Verpleegkundige: 'Heb je een advies hoe ik met je om moet gaan?'

Marcia: 'Ja, als jij het ook al niet weet, wat moet ik dan?' Het rollenspel maakt snel duidelijk hoe lastig het is contact te krijgen en hoe snel je je als behandelaar op glad ijs begeeft. De cursisten stellen veel vragen en zijn op zoek naar handvatten. Ze begrijpen wel dat ze het gedrag moeten accepteren, maar zijn er misschien alternatieven? Trainster Kroes wil liever geen pasklare tips geven. 'Per patiënt moet je op zoek gaan naar individuele oplossingen. Maar er zijn wel alternatieven. Bijvoorbeeld snijden met botte messen, woorden op je lijf schrijven, ijsblokjes gebruiken. Of alles klaarzetten voor het snijden en dan alles weer opruimen, gewichtheffen, traplopen, kranten scheuren. Maar ook therapievormen als schilderen, tekenen, toneel, drama. Zoek de vorm die bij je eigen cliënt en afdeling het beste past.'

Binnen Altrecht werken enkele afdelingen nog met verboden en contracten. Zodra iemand zichzelf beschadigt, krijgt hij of zij een time-out, wordt geïsoleerd of moet van de afdeling af. Ook werken een paar behandelaars met gele en rode kaarten; een gele kaart is een waarschuwing, een rode betekent vertrek. De trainers geven aan dat dergelijke verboden weinig zin hebben. Hoekstra: 'Verbieden, time-outs of iemand isoleren hebben geen effect. Het is belangrijk dat je het bespreekbaar maakt en dan kan je afspraken maken.'

#### Aangrijpende beelden

Een terugkerend thema van de training is de taal van zelfverwonding beter te begrijpen. Mensen die zichzelf beschadigen uiten zich op een andere manier dan met woorden. Dat is zichtbaar gemaakt met kunstwerken van kunstenaars die persoonlijke ervaring hebben met zelfbeschadiging of zich betrokken voelen bij het onderwerp. Voor de training zijn alle deelnemers naar de tentoonstelling geweest, elders op het terrein. Daar zijn niets verhul-

Verpleegstersscherm met identiteitsplaatjes Werk: Lisette Verkerk

