

Schematherapie bij zelfverwonding en suïcidaliteit

Limited reparenting op het scherpst van de snee

Door Griet Lucas & Sophie Pollock

Vaststelling

- Prevalentie is hoog en dit bij diverse problematieken
 - Onderscheid tussen acute en chronische suïcidaliteit
- We zijn goed in risicotaxatie mbt suïcidedreiging
- We zijn goed in beveiligen (vooral als we het niet meer weten)
- Er zijn standaard preventieplannen beschikbaar, doch enkel bruikbaar voor de gezonde volwassen modus
- VLESP rept met geen woord over schematherapie

Inhoud

- Illustraties en overzicht van de modi
- Overzicht van de modi
- Aanpak tijdens crisis
- Aanpak na crisis
- Handvaten voor het crisisplan
- Belemmeringen
- Limited reparenting voor de hulpverlener

Illustraties en overzicht van de modi

- Straffende ouder: *“ik ben het niet waard”*
- Kwetsbare kind: *“ik kan het niet meer aan”*
- Boze kind: *“ik voel mij onrecht aangedaan”*
- Onthechte beschermer: *“ik wil niet meer voelen, ik wil weg van de pijn”*
- Aandachts- en erkenningzoeker: *“ik wil dat jij mij nu bevestigt”*

Aanpak tijdens crisis

- Laat de cliënt vertellen en tracht de actieve modus/modi te detecteren
- Limited reparenting van het kind
 - Luister, maar oordeel niet
 - Niet te snel met praktische oplossingen komen
 - Stem af op de onderliggende behoeften en bied holding, begrip, troost, veiligheid, ... om de cliënt te kalmeren
 - Stel gerust, ook al kan je dat niet altijd hard maken
- Benoem de modi, check bij cliënt en leg verbanden met het verleden (helpt cliënt de crisis begrijpen)
- Vervroeg zo nodig de afspraak en/of bied telefonisch consult
- Schakel zo nodig anderen in tot het moment van de volgende afspraak

Rondje troost

Suggesties voor het kwetsbare kind

- Vertraag: pas je spreektempo en intonatie aan
- Finetuning op de schema's, noden en behoeften:
 - Verbondenheid: *"Ik ben er voor je. Je bent niet alleen ook al voelt het nu zo. We doen dit samen."*
 - Veiligheid: *"Het komt goed. Het is voorbij. Je bent veilig. Ik bescherm je."*
 - Zelfwaardering: *"Jij bent belangrijk, goed genoeg, de moeite waard, ..."*
 - Competentie: *"Het komt goed. Jij kan dit/gaat dit kunnen. Ik heb er vertrouwen in."*
 - Zelfexpressie: *"Wat goed dat je dit met mij deelt. Jouw gevoelens en behoeften zijn heel belangrijk en mogen er zijn."*
 -

Suggesties voor de overige modi

- Straffende ouder:
“Ik ben het hier niet mee eens, ik vind jou wel de moeite waard, ik vind niet dat jij hier schuld aan hebt...”
- Boze kind (eerst laten ventileren, dan realiteitstoetsing):
“Ik snap dat je je onrecht aangedaan voelt (...), maar ...”
- Onthechte beschermer:
“Ik snap dat deze gevoelens ondraaglijk zijn, maar ik wil niet dat je er opnieuw alleen mee zit...”
- Aandachts- en erkenningzoeker:
“Ik vind jou belangrijk en ik wil er graag voor jou zijn, maar op deze manier kan ik er juist minder goed voor jou zijn”

Aanpak na crisis

- Onderzoek, benoem, check en bewerk de modus
- Herkaderen als moment van groei, te moeilijk moment van waaruit we het samen beter kunnen begrijpen, ...
- Terug overlopen of bijstellen crisisplan

Aanpak bij kinderen en jongeren

- Cliënt zelf: idem
- Aanpak ouder
 - Nagaan in welke modus hij/zij reageert
 - Verontschuldigen: hij/zij is in de eerste plaats ouder en moet geen therapeut zijn
 - Empowerment: psycho-educatie over behoeften kind, helpen bij wat hij/zij nodig heeft om naast het kind te kunnen zitten en/of grenzen te kunnen stellen
 - Aandacht voor eigen zelfzorg bij chronische suïcidaliteit en acting-out
- Quid beroepsgeheim?
 - Spanningsveld tussen autonomie versus zorgplicht als ouder

Handvaten voor het crisisplan

- Maak per modus een fiche voor modusspecifieke zelfhulp
 - Signalen
 - Behoeften
 - Actieplan
- Vul daarna aan met overige strategieën
 - Sociaal netwerk activeren
 - Professionele hulp
 - Psychiatrische crisisdienst of spoeddienst

Handvaten voor het crisisplan: modusspecifieke zelfhulp

Voorbeeld: straffende modus

- Signalen
Bekritiserende gedachten zoals 'Jij kan dat niet! Jij bent een mislukkeling', sterke zelfhaat, de neiging om mijzelf te bestraffen
- Behoeften
Bescherming, steun, acceptatie
- Actieplan
Het tegengestelde doen van wat de modus zegt, mijzelf iets leuks gunnen, goede zelfzorg toepassen, geluidsfragment van mijn therapeut beluisteren

Limited reparenting voor de hulpverlener

- Wat heb je zelf nodig?
- Vanuit welke modus reageer je tegenover die cliënt?
- Waar ligt jouw persoonlijke grens (of de grens van het kader)?
 - Tolerantie, beschikbaarheid van de hulpverlener, manier van reparenting, ...
- Vermoeidheid bij hulpverlener bij chronische suicidaliteit?

Vragen en nabespreking