



Inhoud van de interventie doos

- Uitleg interventie doos
- 10 functies zelfbeschadigend gedrag
 - Aandachtspunten creatief
 - Aandachtspunten zintuigelijk
 - Aandachtspunten ontspanning
 - Aandachtspunten spel
 - Interventielijst creatief
 - Interventielijst zintuigelijk
 - Interventielijst ontspanning
 - Interventielijst spel
 - Interventielijst sport
- Gesprekstips bij zelfbeschadigend gedrag
- Visualisatie-oefening: Je rustige plek
- Ademhalingsoefening: De buikademhaling
 - Spierspanning en ontspanning
 - Stretching voor ontspanning
 - Super Chill App
 - VGZ Mindfulness Coach App



Stappenplan interventie doos

Selecteer een interventie:

Kies een passende interventie uit de beschikbare interventielijsten of laat de patiënt zelf een interventie selecteren (raadpleeg hiervoor ook de beschikbare apps).

Raadpleeg de interventie:

Neem de betreffende interventie erbij via de aangegeven verwijzing.

Meer informatie:

Indien je meer wilt weten over de toepassing van de interventie, raadpleeg de bijbehorende aandachtspunten.

Gesprekstips bij zelfbeschadigend gedrag

Creëer een veilige omgeving

Begin het gesprek vanuit een houding van onvoorwaardelijke acceptatie. Gebruik een rustige toon en open lichaamstaal om vertrouwen op te bouwen. Ga op ooghoogte zitten of schuin naast de cliënt om een gevoel van gelijkwaardigheid te creëren. Een vriendelijke blik of, indien passend, een lichte aanraking kan bijdragen aan een veilige sfeer. Laat merken dat het oké is om gevoelens te delen, bijvoorbeeld: “Ik wil je helpen, zullen we samen kijken hoe we dit kunnen aanpakken?”

Bied emotionele nabijheid

Toon begrip en valideer de gevoelens van de persoon zonder oordeel. Benoem wat je observeert, zoals: “Ik zie dat je verdrietig bent, klopt dat?” Het expliciet erkennen van emoties helpt de cliënt zich gehoord en geaccepteerd te voelen.

Indien van toepassing, afhankelijk van de relatie met de cliënt: Gebruik humor of relativering als dat passend is voor de cliënt, maar wees voorzichtig met sarcasme bij nieuwe cliënten om misverstanden te voorkomen.

Respecteer autonomie en bied keuzes

Geef de cliënt zoveel mogelijk regie. Vraag bijvoorbeeld: “Wil je nu praten of zullen we dit op een later moment bespreken?” Laat de cliënt actief meedenken over oplossingen en bied concrete opties die uitvoerbaar zijn. Respecteer altijd het tempo van de persoon en wacht tot ze aangeven klaar te zijn voor een gesprek.

Gebruik een niet-oordelende houding

Vermijd het gebruik van stigmatiserende termen zoals “aandacht zoeken” en focus op open vragen die de situatie verduidelijken, bijvoorbeeld: “Wat gebeurde er vlak voordat je jezelf beschadigde?” Door taboes bespreekbaar te maken en oordelen te vermijden, creëer je een ruimte waarin de cliënt zich veilig voelt om eerlijk te zijn.

Stimuleer positieve copingstrategieën

Werk samen met de cliënt aan het vinden van alternatieven voor zelfbeschadiging. Stel voor om iets creatiefs te doen, een wandeling te maken of een veiligheidsplan op te stellen. Maak gebruik van de interventie doos. Geef de cliënt ruimte om te experimenteren en beloon pogingen, ook al zijn de resultaten klein.

Wees geduldig en consistent

Laat de cliënt zien dat je beschikbaar blijft, ook als het moeilijk is. Herhaal belangrijke boodschappen zoals: “We lossen dit stap voor stap op.” Consistentie in je houding en aanwezigheid helpt vertrouwen op te bouwen. Als emoties hoog oplopen, kan het helpen om later opnieuw terug te komen op het gesprek.

Betrek naasten en stel duidelijke verwachtingen

Besprek samen met de cliënt wie uit hun omgeving betrokken kan worden bij het herstelproces.

Maak samen afspraken, bijvoorbeeld met behulp van een signaleringsplan dat triggers en voorsignalering in kaart brengt. Zorg ervoor dat deze afspraken duidelijk en haalbaar zijn, zoals: “Wie doet wat en wanneer?”

Blijf aandacht geven, ook in goede tijden

Zelfbeschadiging is vaak een terugkerend probleem. Blijf gesprekken voeren, ook als het goed lijkt te gaan. Benoem positieve stappen expliciet: “Ik zie dat je nu zelf hulp hebt gevraagd, dat is echt een goede stap.” Dit versterkt het zelfvertrouwen van de cliënt en voorkomt dat het probleem genegeerd wordt.

Belangrijke aandachtspunten voor professionals

Flexibiliteit in houding

Pas je houding aan afhankelijk van de samenwerking met de cliënt. Wanneer de samenwerking moeizaam verloopt, kan een directieve benadering helpen. In andere situaties is een gelijkwaardige interactie effectiever.

Zelfreflectie

Sta stil bij je eigen emoties en houd deze in balans. Een overdreven neutrale houding kan ertoe leiden dat de ernst van de situatie niet wordt erkend, terwijl een te emotionele reactie overweldigend kan zijn voor de cliënt.

Visualisatie-oefening:

Je Rustige Plek

Ga zitten of liggen:

Sluit je ogen en adem rustig in en uit.

Stel je voor:

Denk aan een plek waar je je veilig en ontspannen voelt, zoals een strand, bos of kamer.

Visualiseer details:

Wat zie, hoor, voel en ruik je?

Blijf hier:

Geniet een paar minuten van deze plek.



Ademhalingsoefening: De Buikademhaling

Startpositie:

Ga comfortabel zitten of liggen.

Adem in:

Plaats één hand op je buik en de andere op je borst. Adem diep in door je neus en voel hoe je buik omhoog gaat.

Adem uit:

Adem langzaam uit door je mond, terwijl je buik weer naar beneden gaat.

Herhaal:

Doe dit 5-10 keer rustig achter elkaar.





Spierspanning en ontspanning

Begin in rust:

Ga liggen of zitten in een comfortabele houding.

Spanning:

Span een spiergroep aan (bijvoorbeeld je vuisten).

Ontspanning:

Laat de spanning los en voel het verschil.

Doe dit bij de rest van je lichaam:

Werk van je voeten naar je hoofd.



Stretching voor ontspanning

Neck stretch:

Buig je hoofd voorzichtig naar links, rechts, voren en achteren.

Armen omhoog:

Strek je armen hoog boven je hoofd uit.

Schouderrol:

Draai je schouders rustig naar voren en achteren.

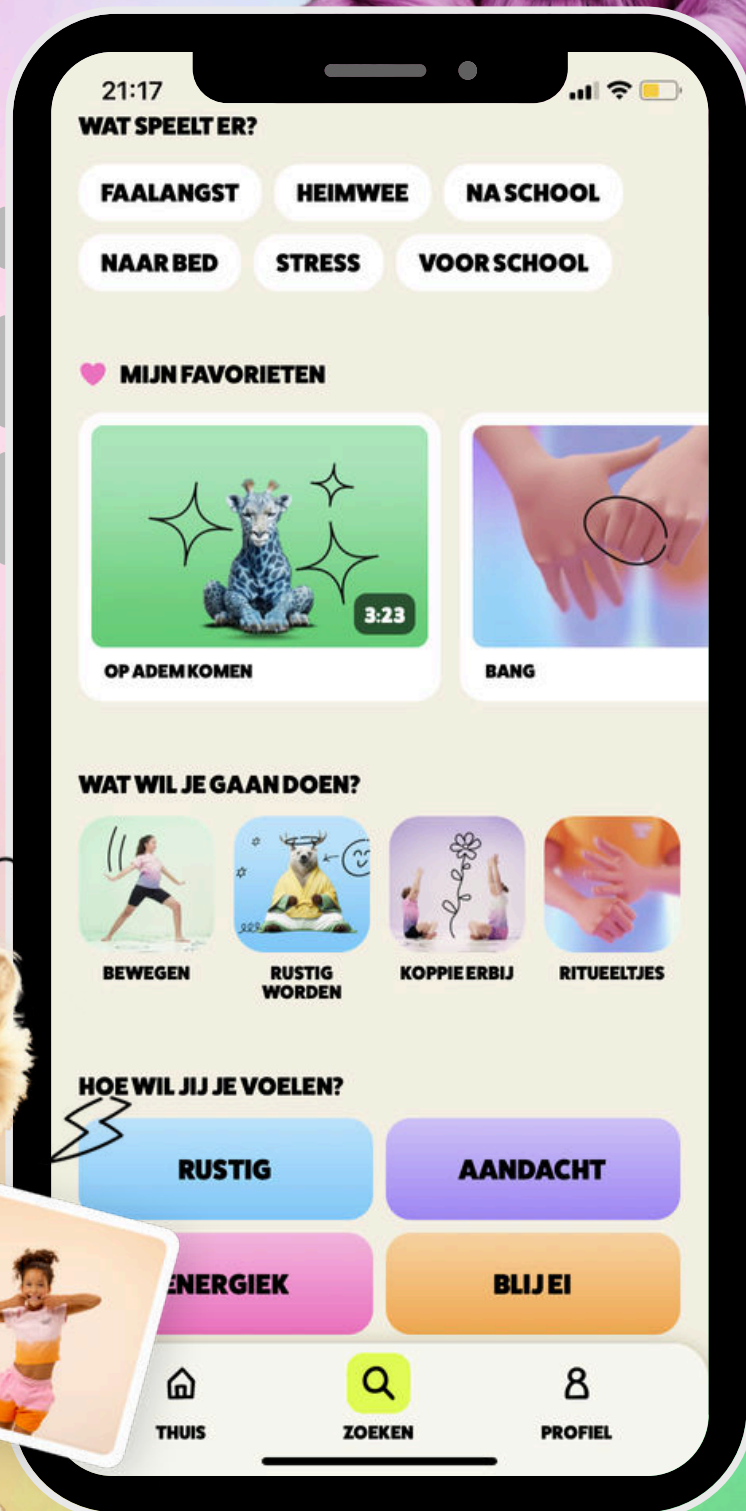
Adem diep:

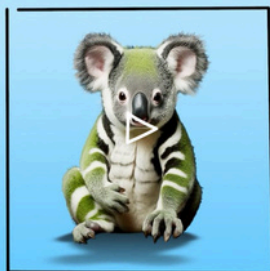
Adem rustig in en uit tijdens de bewegingen.



SUPER CHILL

De Super Chill app biedt handvatten om beter om te leren gaan met alle prikkels die op een dag binnenkomen. In de app staan eenvoudige, leerzame oefeningen die helpen om beter om te gaan met prikkels en emoties.





2:45

VIERKANTE ADEM



Rustig worden Rustig Stress

Boos of gestressed? Je wordt weer helemaal rustig en kalm met deze simpele 'vierkante' ademhalingsoefening.

Leer een superkracht die je overal en altijd kan gebruiken als je onrustig bent. Het enige wat je nodig hebt is jezelf, 4 keer 4 tellen én een beetje aandacht voor je adem. Je wordt vanzelf weer superchill.



3:23

OP ADEM KOMEN



Rustig worden In Balans Na school

Ben je boos of verdrietig en wil je even 'op adem komen'? Dan is dit de oefening voor jou!

Een simpele oefening waarbij je aandacht geeft aan je ademhaling. Je ademhaling is verbonden met hoe je je voelt. Dus een rustige adem is een rustige jij! Een superkracht om in elke situatie superchill te blijven.



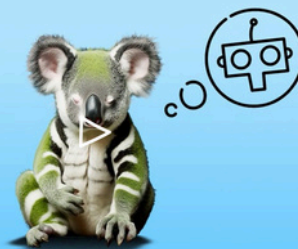
3:43

TOVERDRANK



Rustig worden Rustig Stress

Voor deze magische oefening gebruik je de super powers in je hoofd om jezelf rustig te maken. Ga lekker op de grond liggen. Een dekentje pakken mag. Zorg ervoor dat de tv uitstaat. Hopelijk is die van de buurvrouw niet aan. En vraag ook even of de hond niet blaft. Alles stil? Luister fijn naar het verhaaltje en zak weg in totale kalmte. Niet in slaap vallen hè! Mag wel hoor.



2:47

DE RUSTIGE ROBOT



Rustig worden Rustig Naar bed

In deze oefening ben je een robot die zichzelf even helemaal uitzet. En als je helemaal uit staat, kun je fijn slapen. Dit is de perfecte oefening voor als je even niets wil doen. Want niets doen? Dat is het hele idee van deze oefening. Je gebruikt alleen de krachten in je hoofd om kalm te worden. En dan bliep bliep bliep zzzzzz.

Te downloaden via



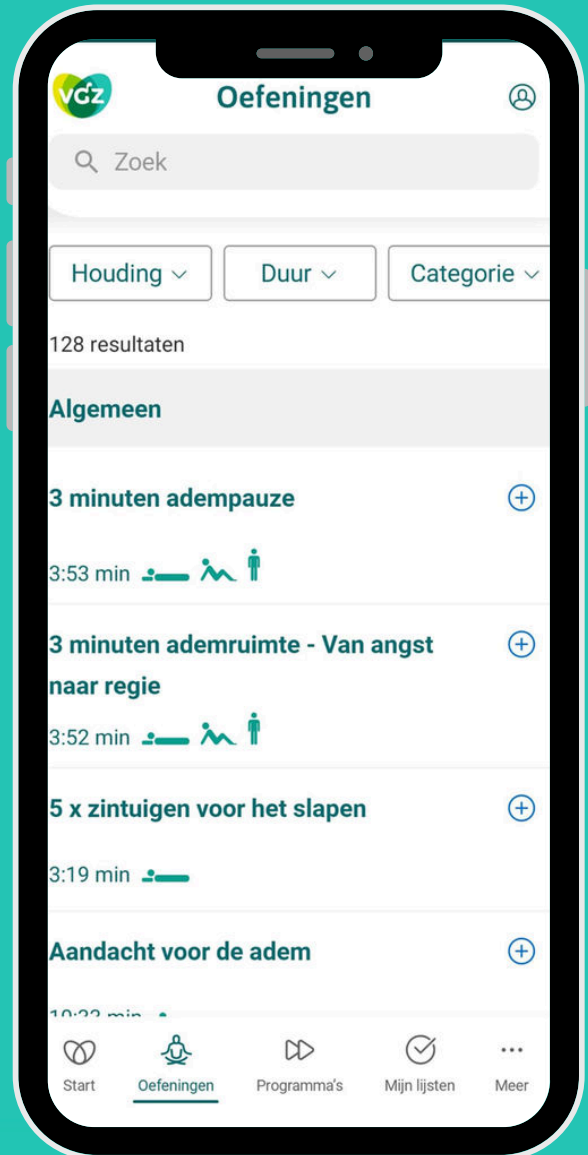
Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

VGZ Mindfulness Coach

Wil jij meer rust en ontspanning in je dagelijks leven? Dan kan de VGZ Mindfulness Coach je helpen. Want met mindfulness-training leer je om te gaan met wat er in jou en wat er om je heen gebeurt. De app is er voor iedereen: het maakt niet uit of je veel, weinig of geen ervaring hebt met mindfulness.



Te downloaden via

