

Zoë's wanhoop

*Vroeger was ik oh zo bang
voor het monster onder mijn bed
durfde ik niet te slapen
tot mijn moeder had gezegd
dat alles veilig was
het monster is weer weg*

*Nu kan mama mij niet helpen
moet ik het monster zelf verslaan
moet ik zelf mijn gedachten
verdragen
en zelf elke dag weer verder gaan*

*Soms mis ik de dagen dat ik
bang was voor iets levends en
groots
want hoe moet ik winnen van
een monster dat leeft in mijn hoofd*



Verbindend Gezag® en dialectische gedragstherapie bij suïcidaliteit

**THE TRUTH IS
OUT THERE**

#samenhelen:

De helende kracht van ouderlijke verankering
in de preventie van suïcide bij jongeren

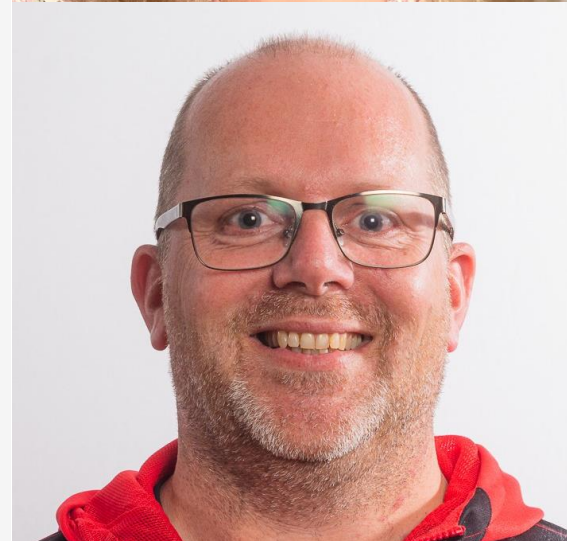
FROM TRUTH TO TRUST

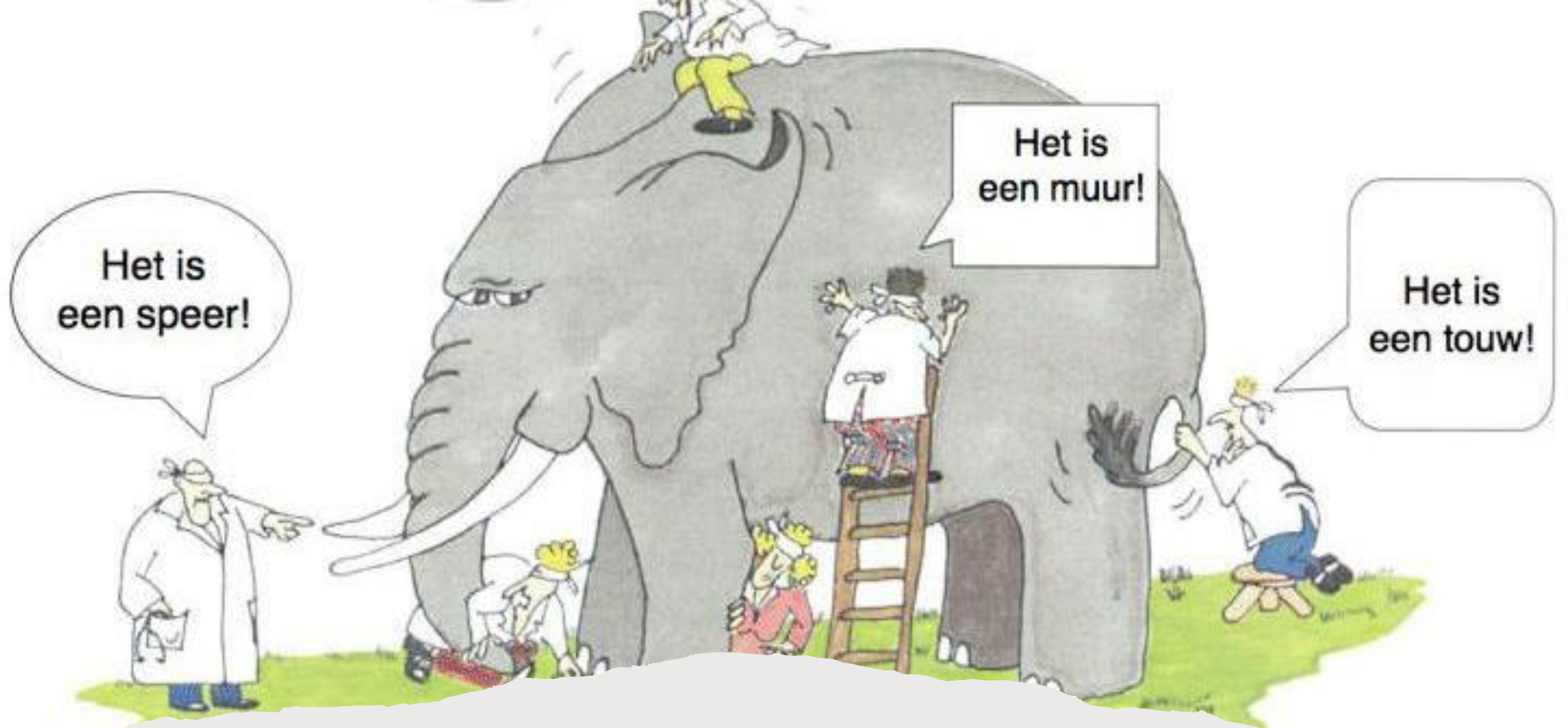
Afstemming van Perspectieven binnen gezinnen in de context van depressie en suïcidaliteit in de adolescentie



Even voorstellen

- Kathelijne van Dongen,
Systeemtherapeut LUMC-Curium
- Steven Kalkman, vader Zoë
- Zoë Kalkman
- Ed van de Bogaard, vader Thiara





Vershil van Perspectief.... verwijdering

De wanhoop van een ouder

Wat als je dochter van zestien iedere avond naar boven gaat om zichzelf te snijden?

De sneden op haar armen en benen worden steeds dieper en je bent in een week al vier keer bij de spoedeisende hulp geweest.

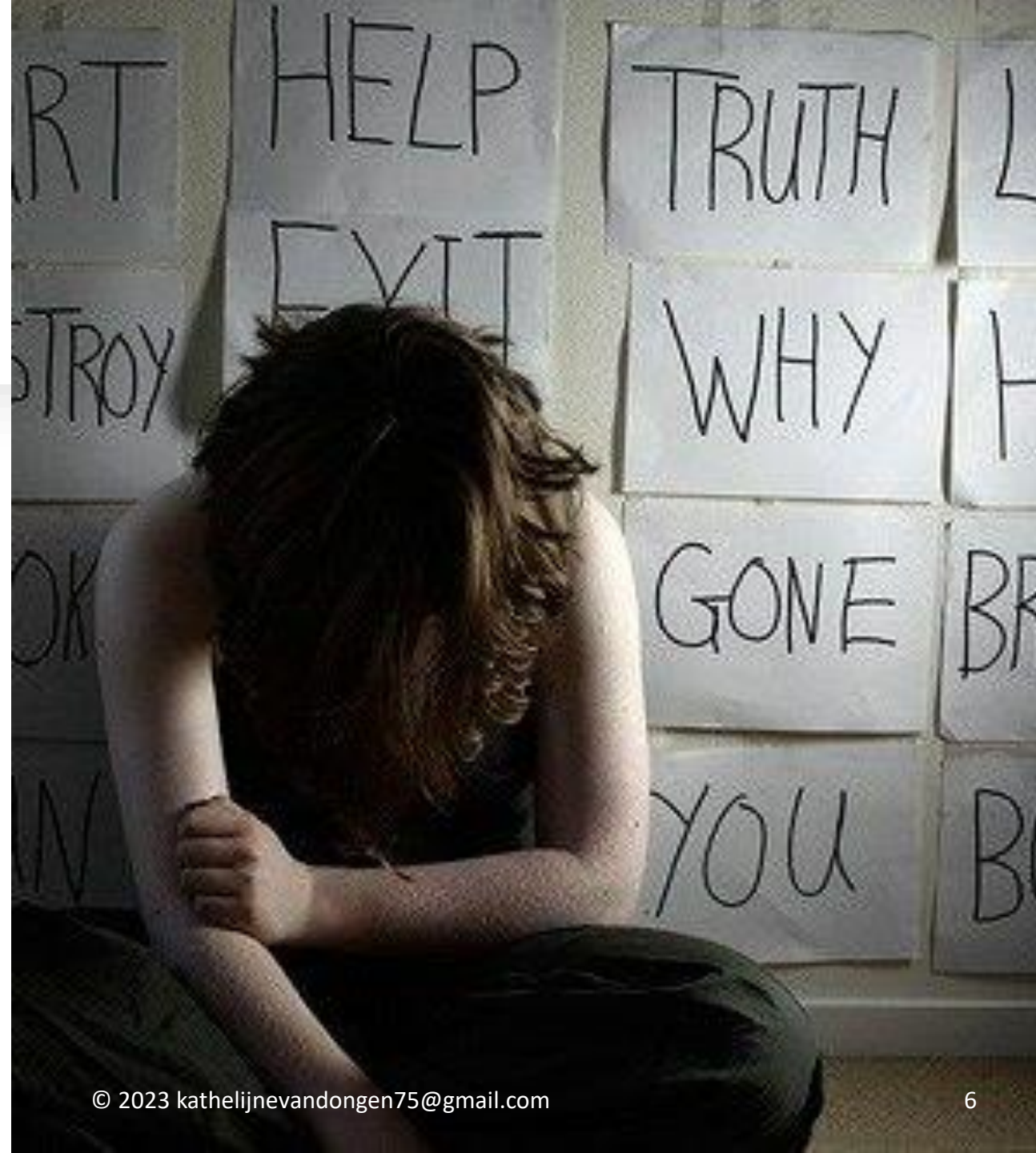
Je slaapt geen nacht door en bent niet meer in staat om te werken.

Wat zeg je tegen je kind als je hoort dat ze naar de douche loopt?

Durf je dan nog grenzen te stellen? Misschien snijdt ze extra diep als je haar tegen probeert te houden.

Hoe ga je om met de gedachte dat iedere dag haar laatste kan zijn?

VGCT, afstemming van perspectieven binnen gezinnen in context van depressie en suicidaliteit in de adolescentie



Het perspectief van de therapeut

Haar prachtige lange haren voor haar ogen, blik op oneindig de verte in.

Ik zie verdriet, pijn, angst en misschien ook boosheid... Maar ik zie geen tranen, hoor geen geschreeuw, nee zelfs geen enkel woord.

De littekens op haar armen zorgvuldig weggemoffeld in de veel te lange mouwen van een grote zachte trui.

De stilte voelt soms angstaanjagend, bevreemdend en leeg.

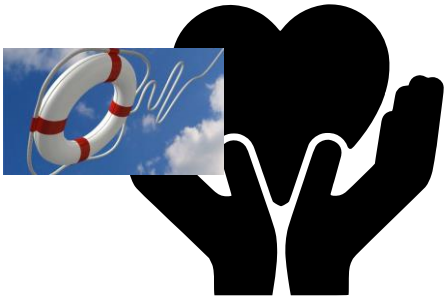
Haar ouders kijken mij moedeloos vragend aan: "We zijn al zo lang bezig. Hebben alles al geprobeerd. We krijgen geen contact en dringen niet meer tot haar door."



Wat mij raakt

Is de eenzaamheid en de machteloosheid die niet alleen de jongere zelf ervaart, maar ook de familie en het netwerk om de jongere heen.





HELP



!HELP!



Buitenspel,
machteloos,
hopeloos, schuld,
schaamte,
boosheid,
eenzaamheid,
verdriet, **HELP!**



Entrapment

De jongere heeft het gevoel dat er geen uitweg meer is, voelt zich hopeloos en denkt dat het voor iedereen beter is als hij of zij er niet meer is.

Ouders kunnen hun kind niet meer bereiken en verliezen de hoop ook.

Ze zijn zo moe en voelen zich machteloos.

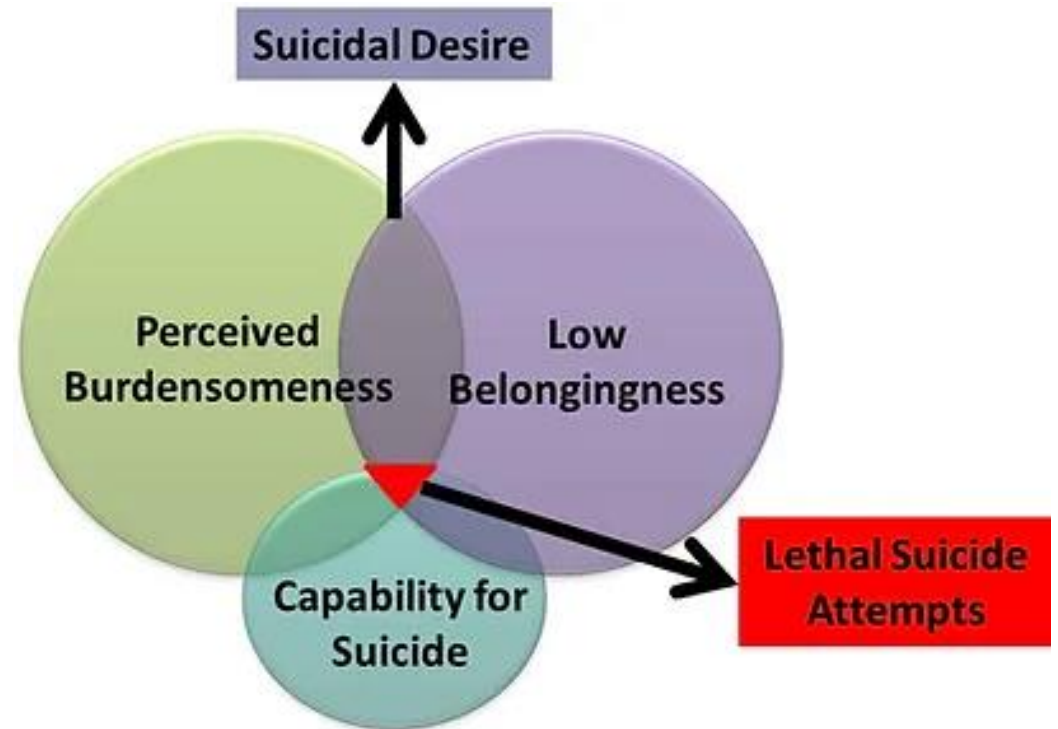
Het hele gezin heeft het gevoel in een val te zitten / klem te zitten en lopen op eieren.

Iedereen voelt zich schuldig en schuldgevoel wakkert de machteloosheid en hopeloosheid verder aan.

Hoe meer het kind de hoop verliest, hoe meer ouders en omgeving de hoop verliezen.

Zal dit ooit nog stoppen?

Hoe kunnen we zelfbeschadiging en suïcide begrijpen?



Ik ben alleen, Ik ben een last

Suicide is een van de belangrijkste doodsoorzaken bij jongeren wereldwijd.

Volgens Joiner (2007) zijn de meest gerapporteerde onderliggende gedachten:

“Ik ben alleen”

‘Ik ben een last voor anderen’



“Onze dochter is er een ster in geworden om anderen om de tuin te leiden. Ze zet haar masker op en lacht.

Wisten we maar echt hoe het met haar ging.

Nu leven we voortdurend in angst, omdat we niet meer kunnen vertrouwen op wat ze zegt of laat zien.

We kunnen ook niet meer vertrouwen op onszelf en op ons eigen inschattingsvermogen.

We leven voortdurend in angst, zelfs als het goed lijkt te gaan met haar.”

Helen!

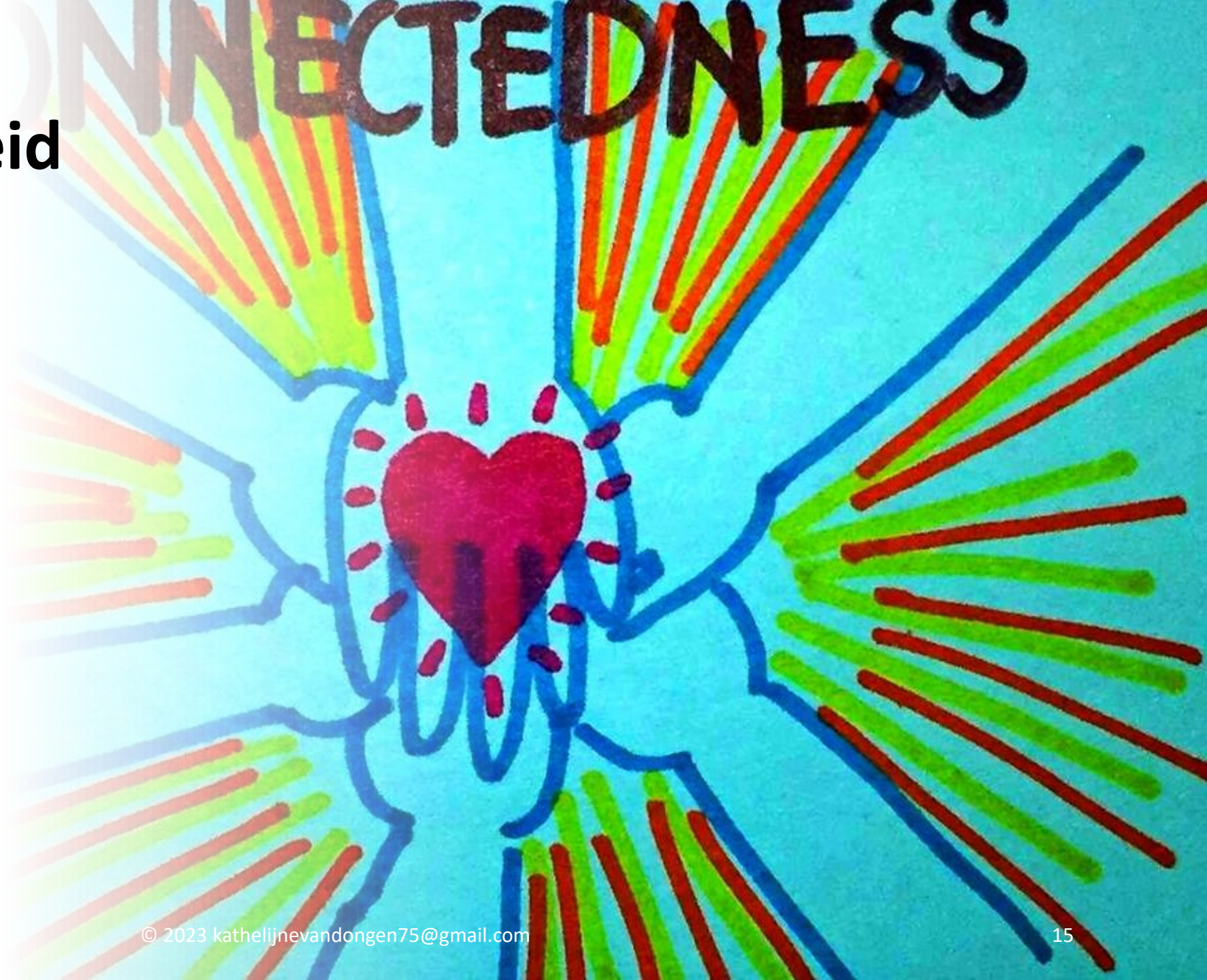
Samen Helen is de jongere laten weten en voelen:

“Je hoeft het niet alleen te doen, we zijn samen en staan naast jou”



Verbondenheid

Tegengif tegen
dwang en drang

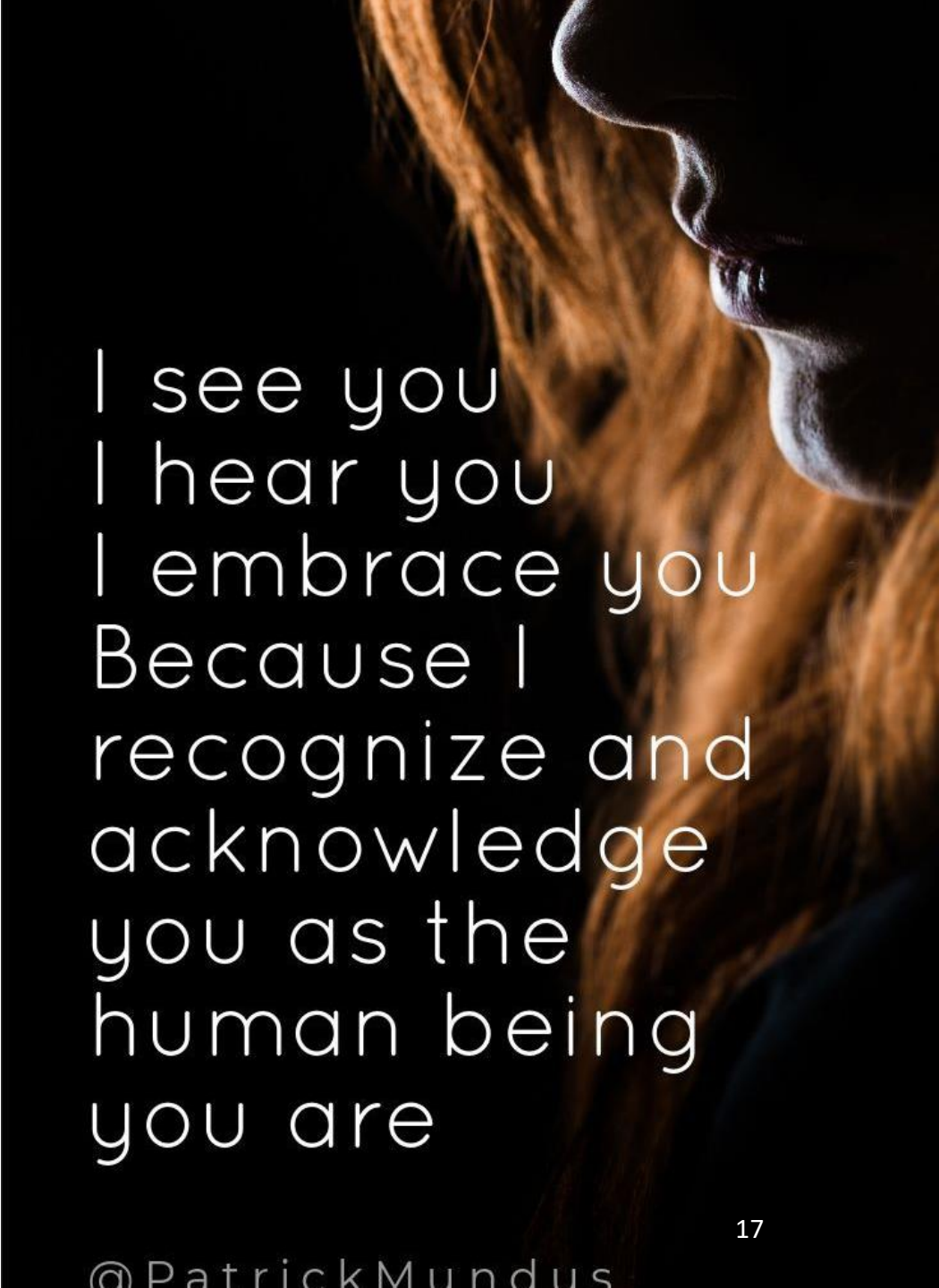


Dialectische Gedragstherapie

Acceptatie *en* Verandering

**Validatie is begrip tonen voor
gevoelens en gedachten**

Linehan



I see you
I hear you
I embrace you
Because I
recognize and
acknowledge
you as the
human being
you are

@PatrickMundus

Doel NVR/DGT/VG

Versterken ankerfunctie ouders:

- Verminderen *machteloosheid*
- Toenemen *kracht*
- Toenemen *hoop*
- Toenemen gevoel *niet alleen te staan*
- Herontdekken van *verbondenheid*
- Herstel van *relaties*
- Toename *steun voor gezin*



Verminderen machteloosheid



VGCT, afstemming van perspectieven binnen gezinnen in context van depressie en suïcidaliteit in de adolescentie

Co-regulatie

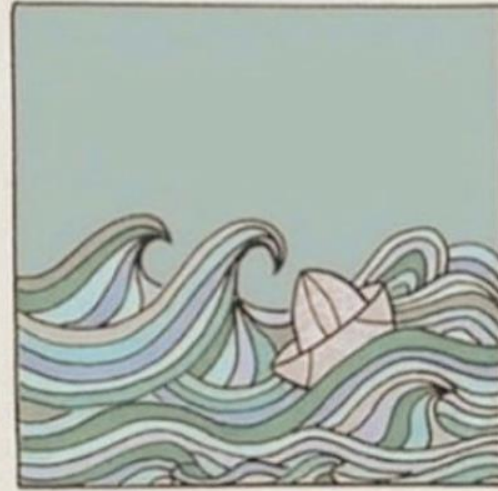
kind – ouders

ouders – andere ouders

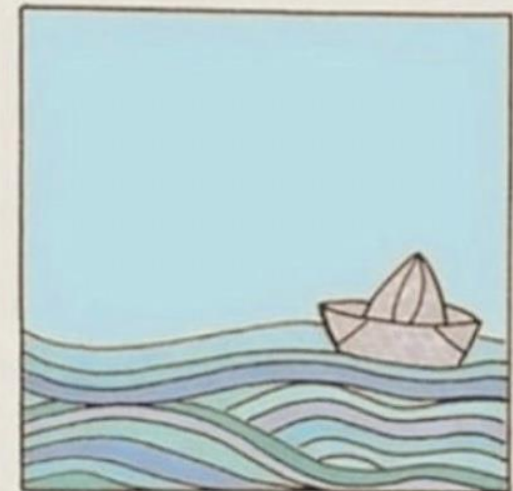
ouders – therapeut

therapeut – collega's

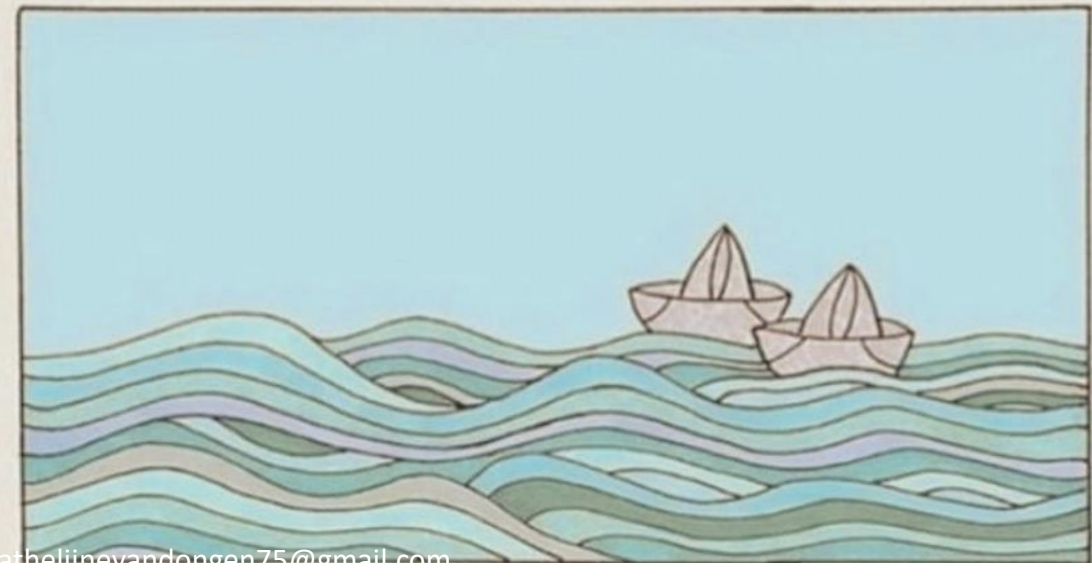
WHEN THEIR STORM



MEETS OUR CALM



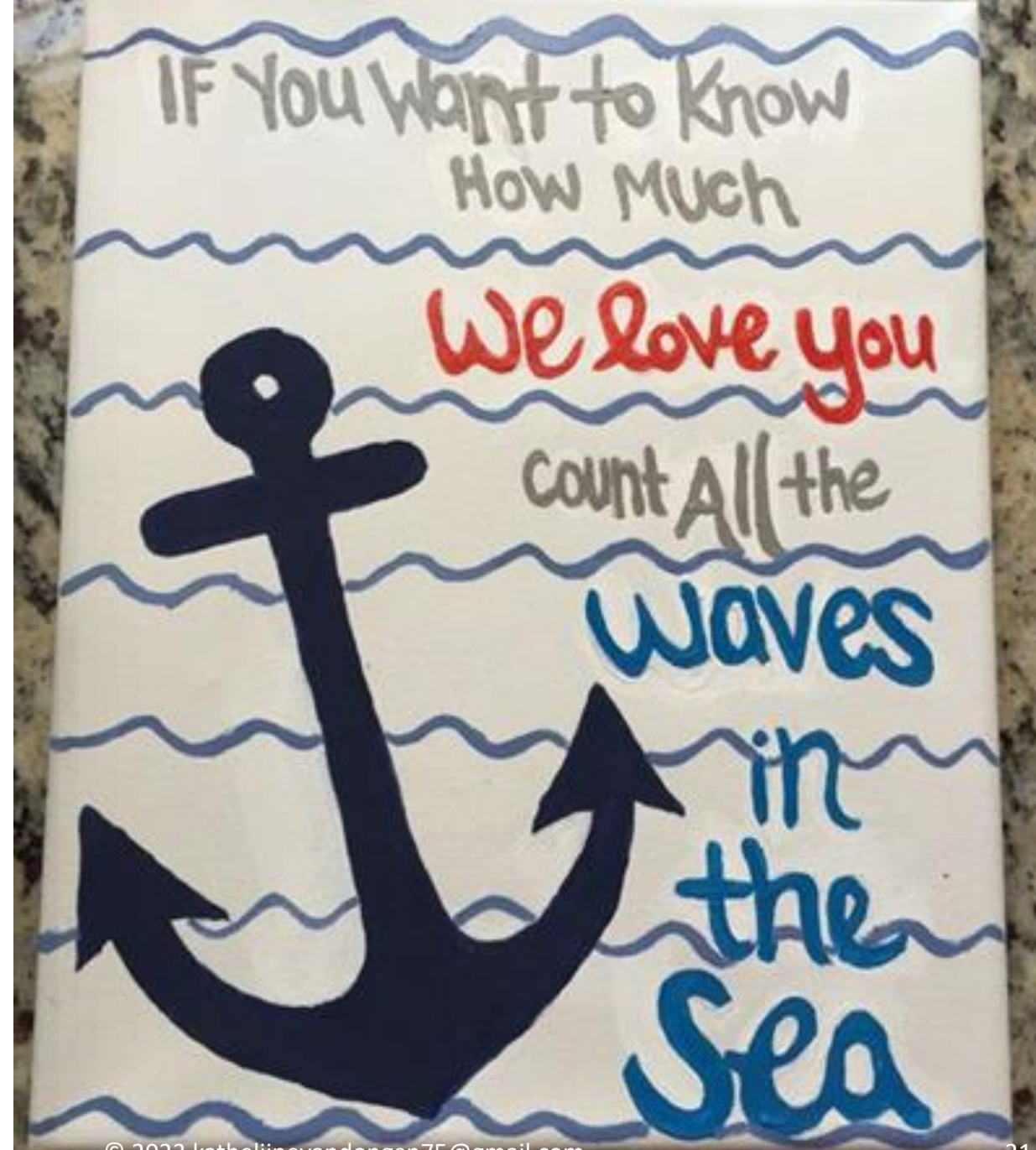
CO - REGULATION OCCURS



Ouderlijke verankering

- Wij zullen *vechten* voor jouw leven
- Wij zullen je *steunen* in het overwinnen van jouw angsten en naast je staan
- Je hoeft het *niet alleen* te doen
- We kunnen je niet dwingen, maar we zullen ons *verzetten* tegen zelfbeschadigend en suïcidaal gedrag
- We weten dat je veel pijn hebt en we zullen alles doen wat in onze macht ligt om *naast je te staan* en je te helpen
- *Samen* komen we hier doorheen
- You *belong*, je hoort bij ons
- Wij zullen jou *nooit opgeven*

VGCT, afstemming van perspectieven binnen gezinnen in context van depressie en suïcidaliteit in de adolescentie



De helende kracht van ouderlijke verankering in de preventie van suïcide bij jongeren



De kracht van Samen Helen

Steven and Zoë's verhaal





Een gezamenlijk narratief



Met meer autonomie vanuit verbinding en vertrouwen

FROM TRUTH TO TRUST

Verbindend Gezag® en dialectische gedragstherapie bij suïcidaliteit

#samenhelen:

De helende kracht van ouderlijke verankering in de preventie van suïcide bij jongeren



Meer weten?

VGCT, afstemming van perspectieven binnen gezinnen in context van depressie en suïcidaliteit in de adolescentie

© 2023 kathelijnevandongen75@gmail.com



-Over de opzet van deze oudertraining en het onderzoek dat ik deed, schreef ik mijn eindscriptie 'Samen helen' voor het opleidingstraject tot systeemtherapeut bij het Lorentzhuis.



-Ook maakte ik een podcast '[Professional vanuit je hart](#)' met Mascha Struijk over Verbindend zag bij suïcidaliteit.



-Een artikel over de uitkomsten van mijn onderzoek verscheen in Maart 2023 in tijdschrift [Kind en Adolescent Praktijk](#).



Contact;
kathelijnevandongen75@gmail.com