



Samen Helen:

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

Verbindend Gezag[®] en dialectische gedragstherapie
bij suïcidaliteit

Kathelijne van Dongen
7 juni 2024



Zoë's wanhoop

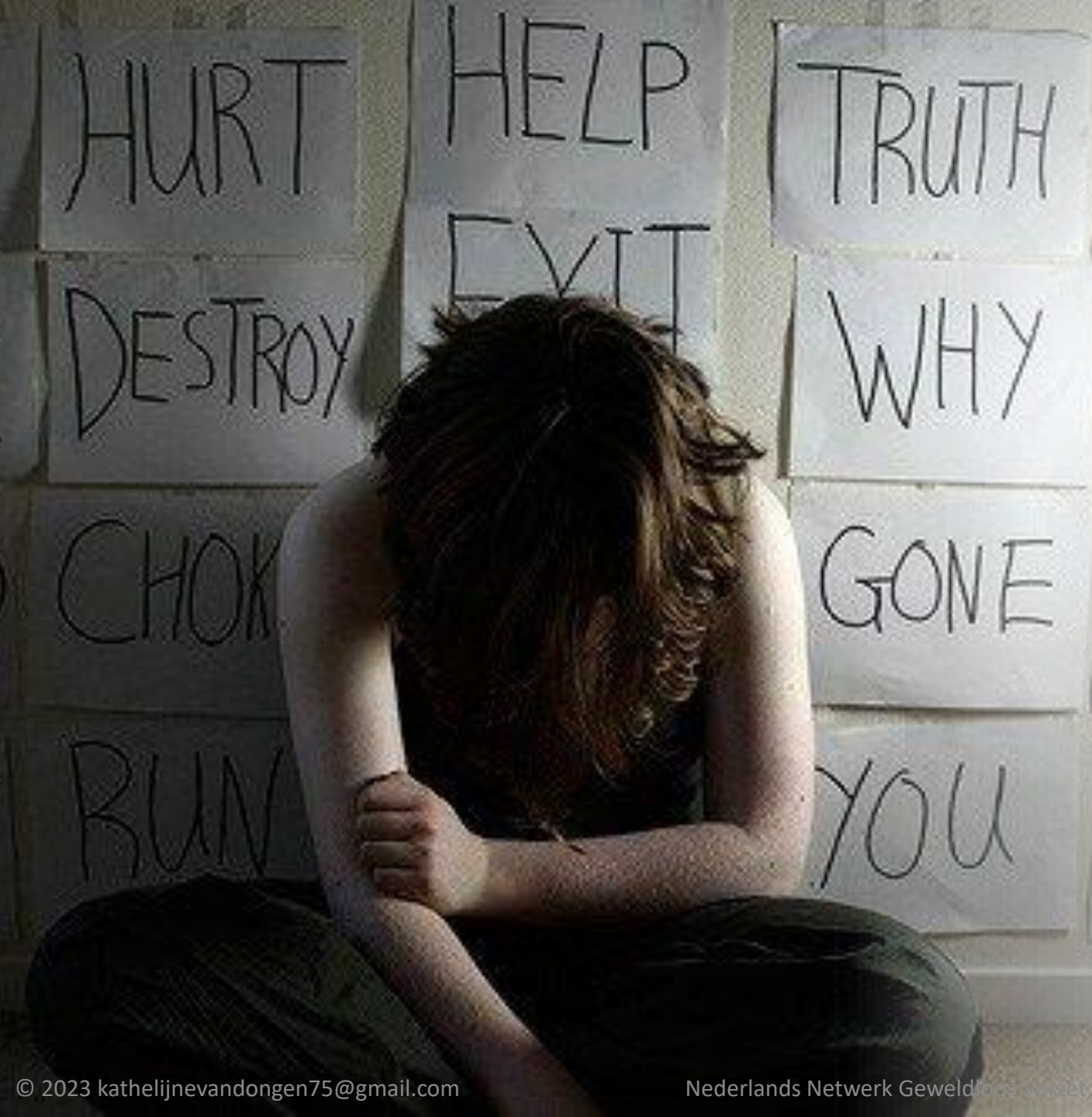
*Vroeger was ik oh zo bang
voor het monster onder mijn bed
durfde ik niet te slapen
tot mijn moeder had gezegd
dat alles veilig was
het monster is weer weg*

*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*



Kathelijne: Samen Helen



De wanhoop van een moeder

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?

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 ervaart, maar ook de familie en het netwerk om de jongere heen.



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.

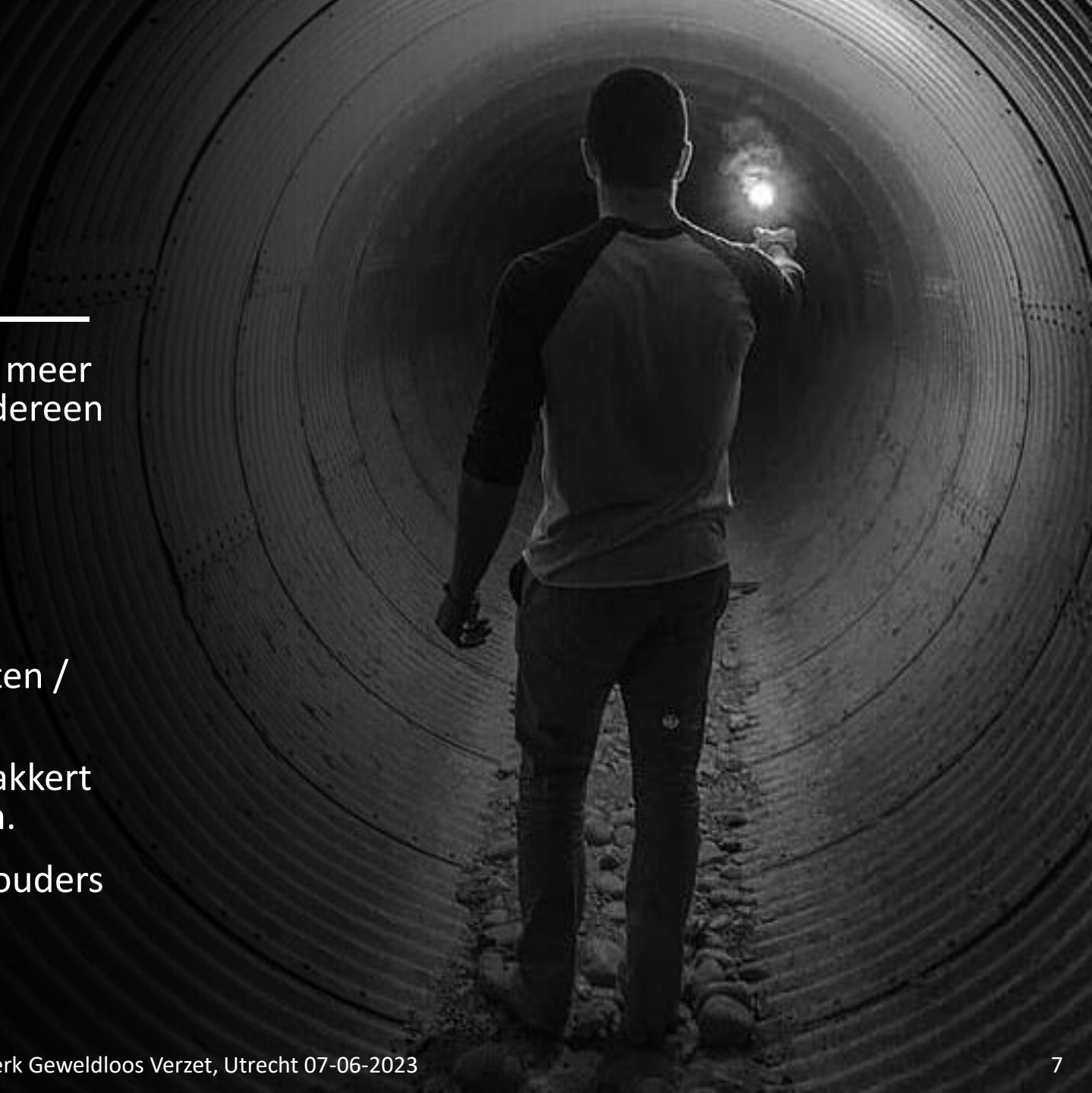
Ze zijn zo moe en voelen zich machteloos.

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

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

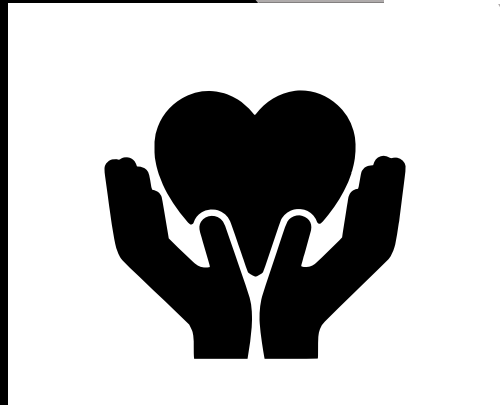
Hoe meer het kind de hoop verliest, hoe meer ouders en omgeving de hoop verliezen

Zal dit ooit nog stoppen?





HELP



!HELP!

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

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



Ik ben alleen, Ik ben een last

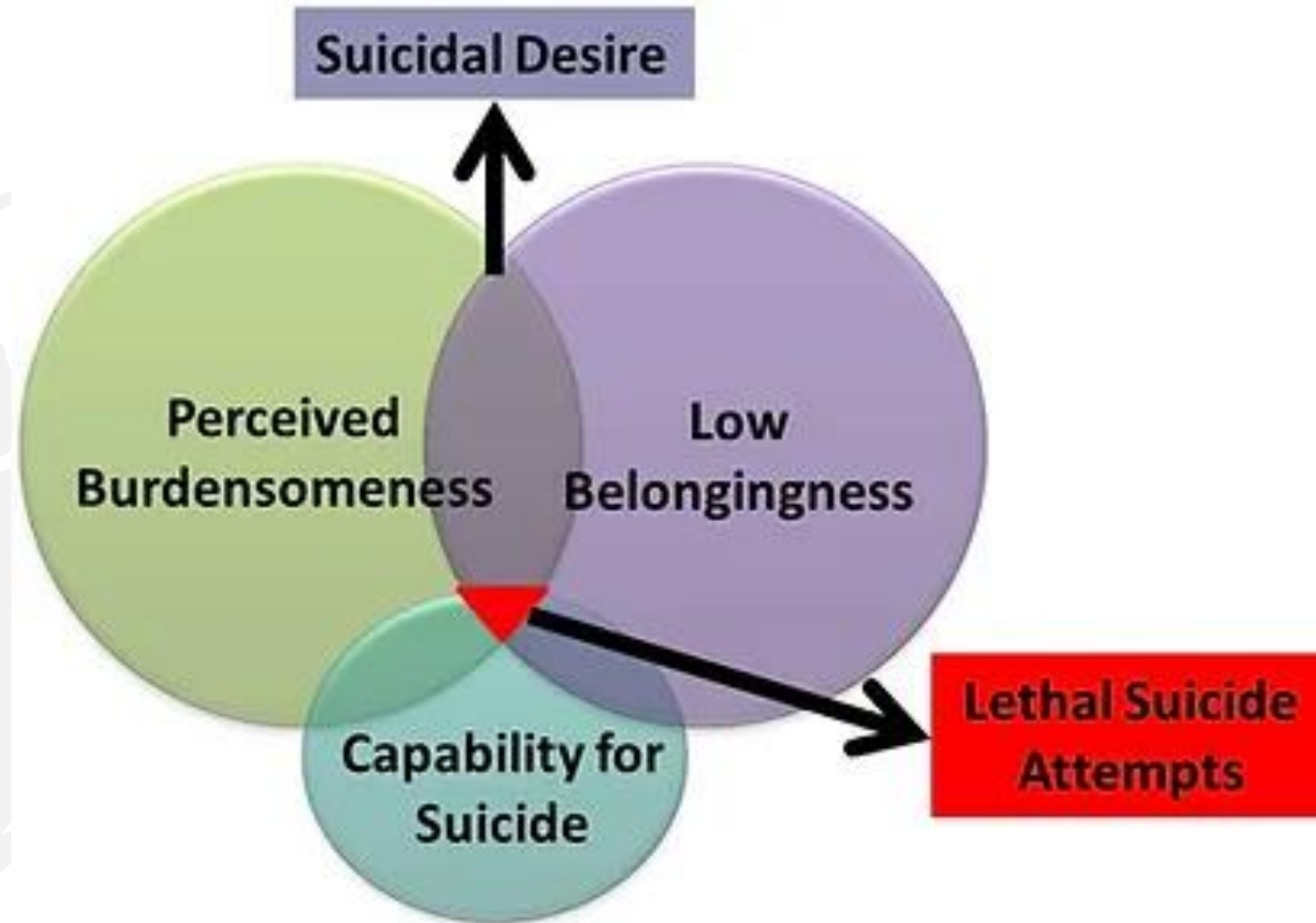
Suicide is een van de belangrijkste doodsoorzaken bij jongeren wereldwijd.

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

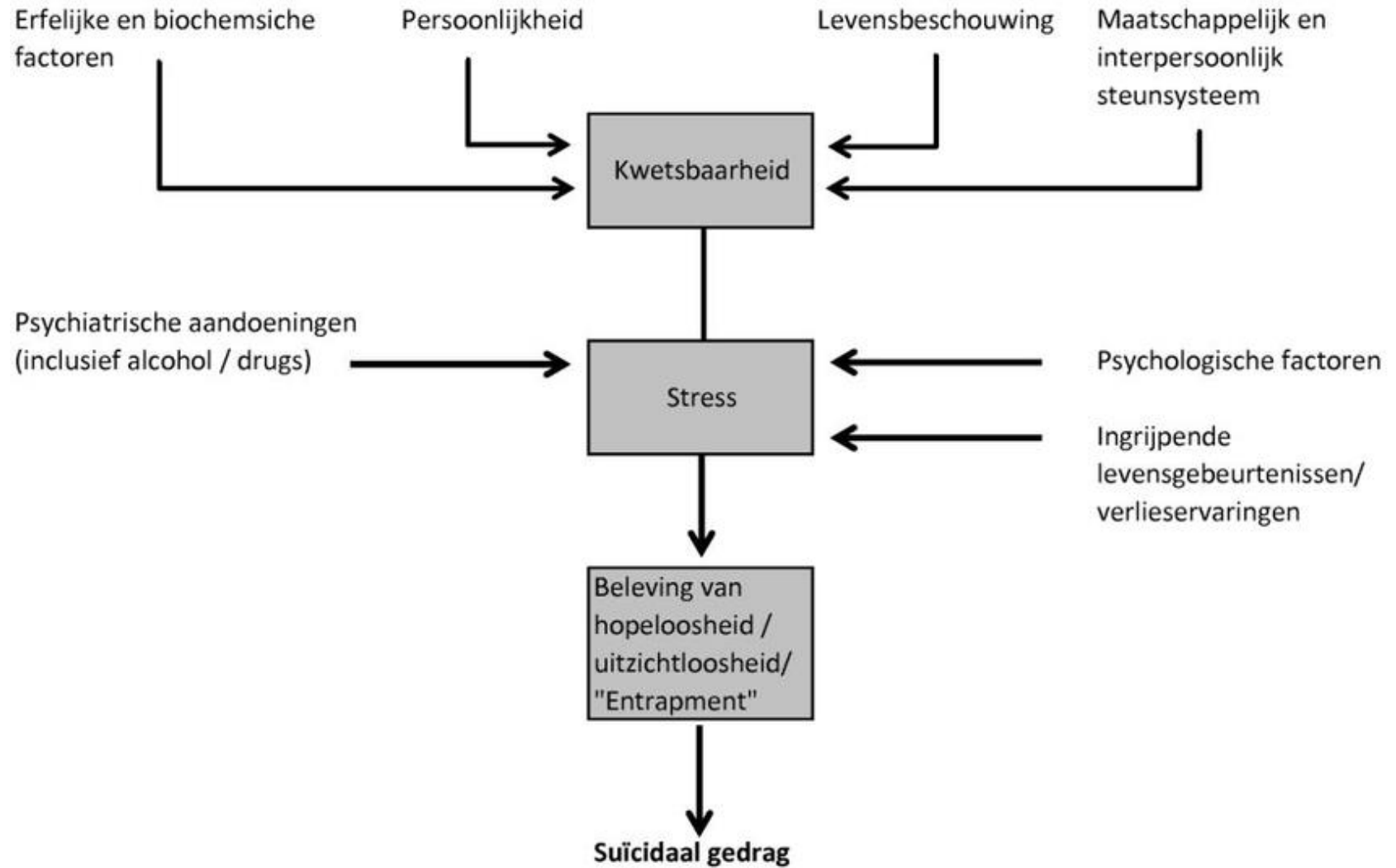
'Ik ben alleen'

'Ik ben een last voor anderen'

Hoe kunnen we zelfbeschadiging en suïcide begrijpen?



Suïdaliteit / Stress- Kwetsbaarheid



CONNECTEDNESS

Verbondenheid

tegen gif tegen
dwang en drang





De kracht van Samen Hellen

Helen!

Samen Helen is de jongere laten weten en voelen:

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



*you
belong*

www.journeysingrace.com





Dialectische Gedragstherapie

Acceptatie *en* Verandering

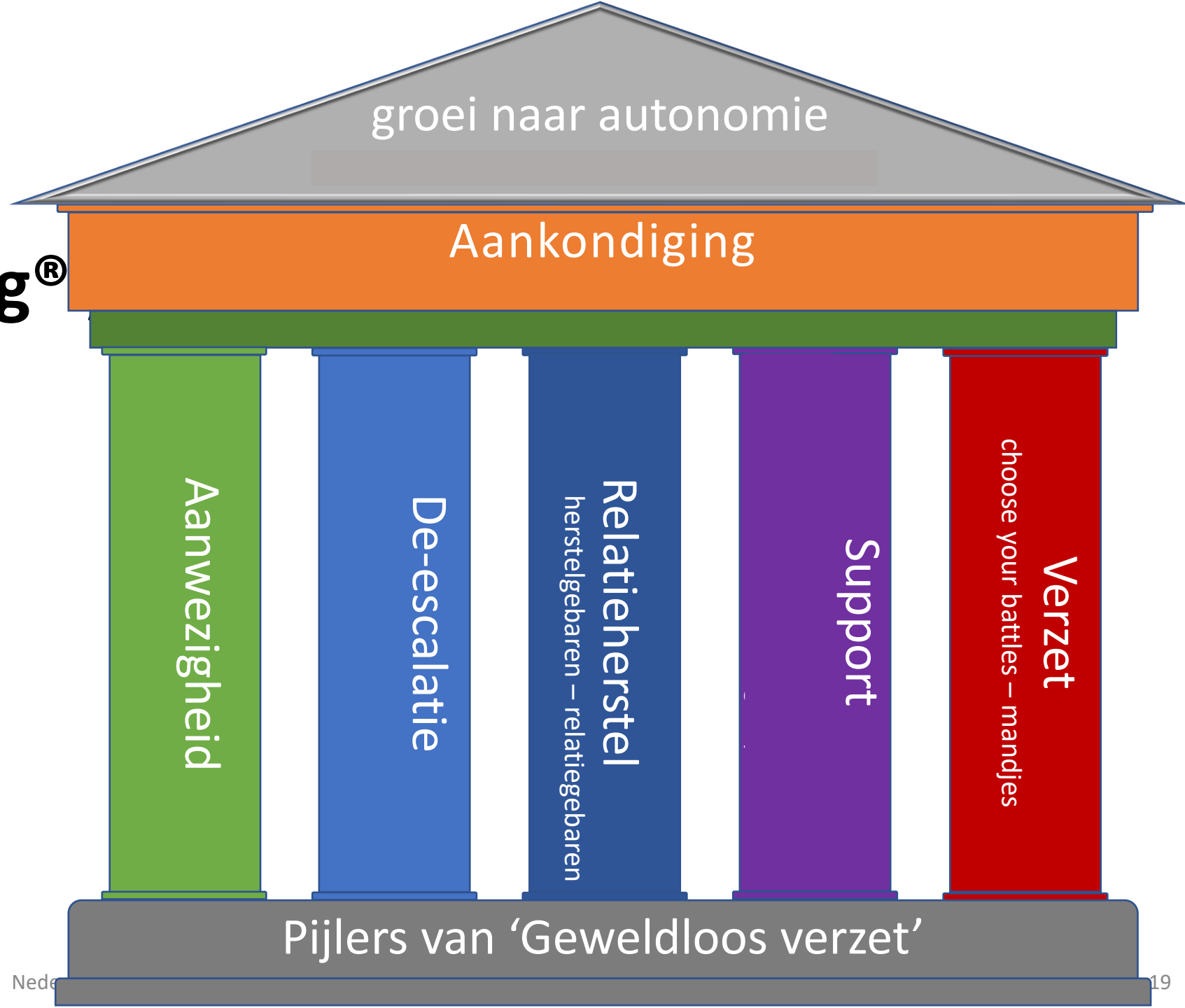
Validatie is begrip tonen
voor gevoelens en
gedachten

Linehan

I see you
I hear you
I embrace you
Because I
recognize and
acknowledge
you as the

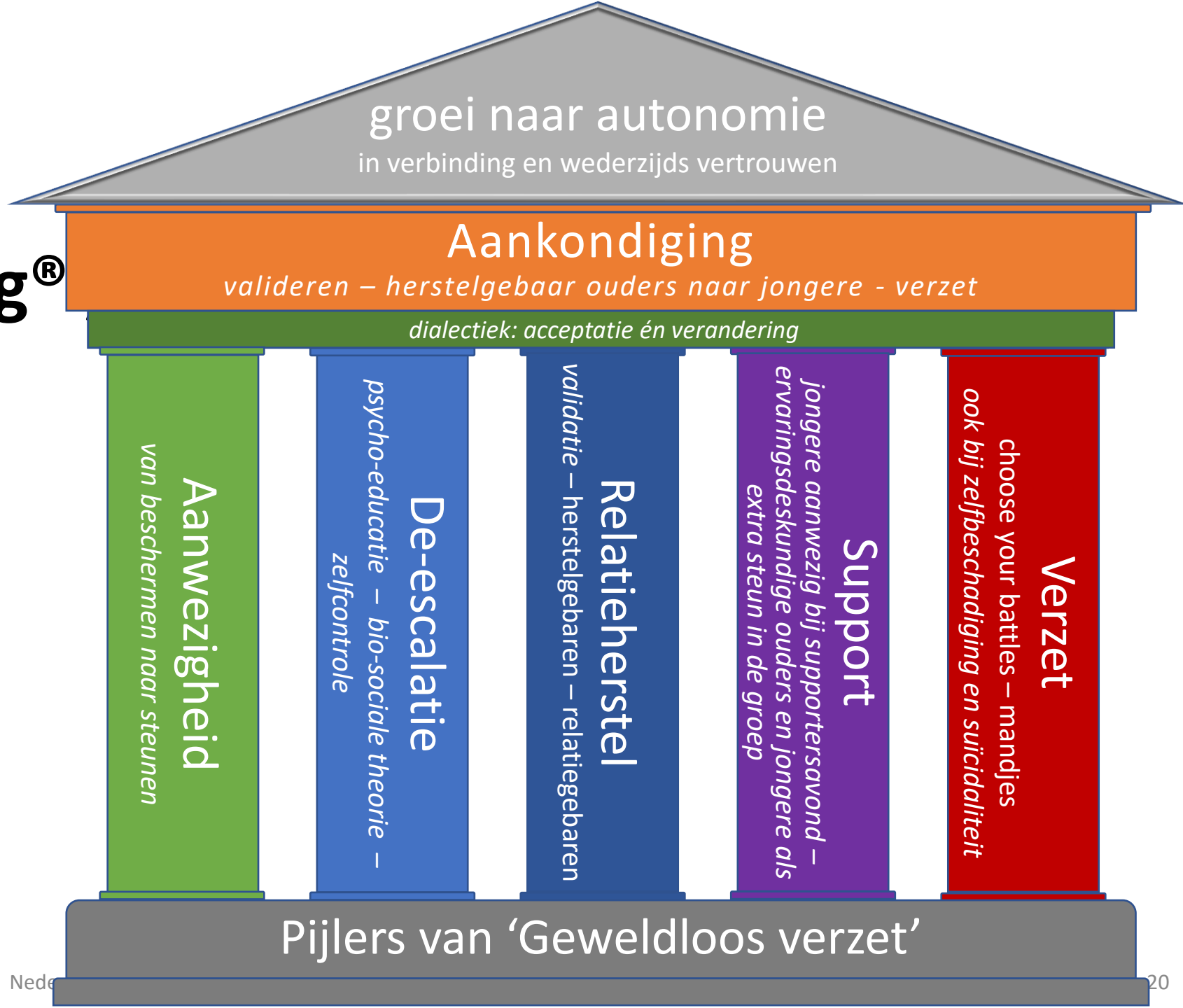
Onze NVR / Verbindend Gezag[®] DGT

*pijlers tegen
zelfbeschadiging
en suïcidaliteit*



Onze NVR / Verbindend Gezag® DGT

*pijlers tegen
zelfbeschadiging
en suïcidaliteit*



Waarom een speciale oudergroep?

Ouders voelen zich hopeloos en machteloos

Niet alleen de jongere, maar het hele gezin is in crisis

Gezinnen raken geïsoleerd

Een suïcidepoging is een traumatische ervaring voor het hele gezin

Familieleden gaan op eieren lopen en durven geen grenzen meer te stellen

Basis behoeften zoals eten, slapen en werken, en sociaal contact lukken niet meer

Families vinden het moeilijk om om steun te vragen

Broers en zussen cijferen zichzelf weg, verwaarlozen zichzelf, maken zich heel veel zorgen over ouders en de jongere en krijgen zelf klachten

In de reguliere oudergroepen kwamen ouders niet met hun verhaal, omdat het te heftig was.

Ouders zijn al hun zelfvertrouwen kwijt en hebben extra zorg nodig om dat vertrouwen terug te vinden, zodat zij hun kind beter kunnen helpen.

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



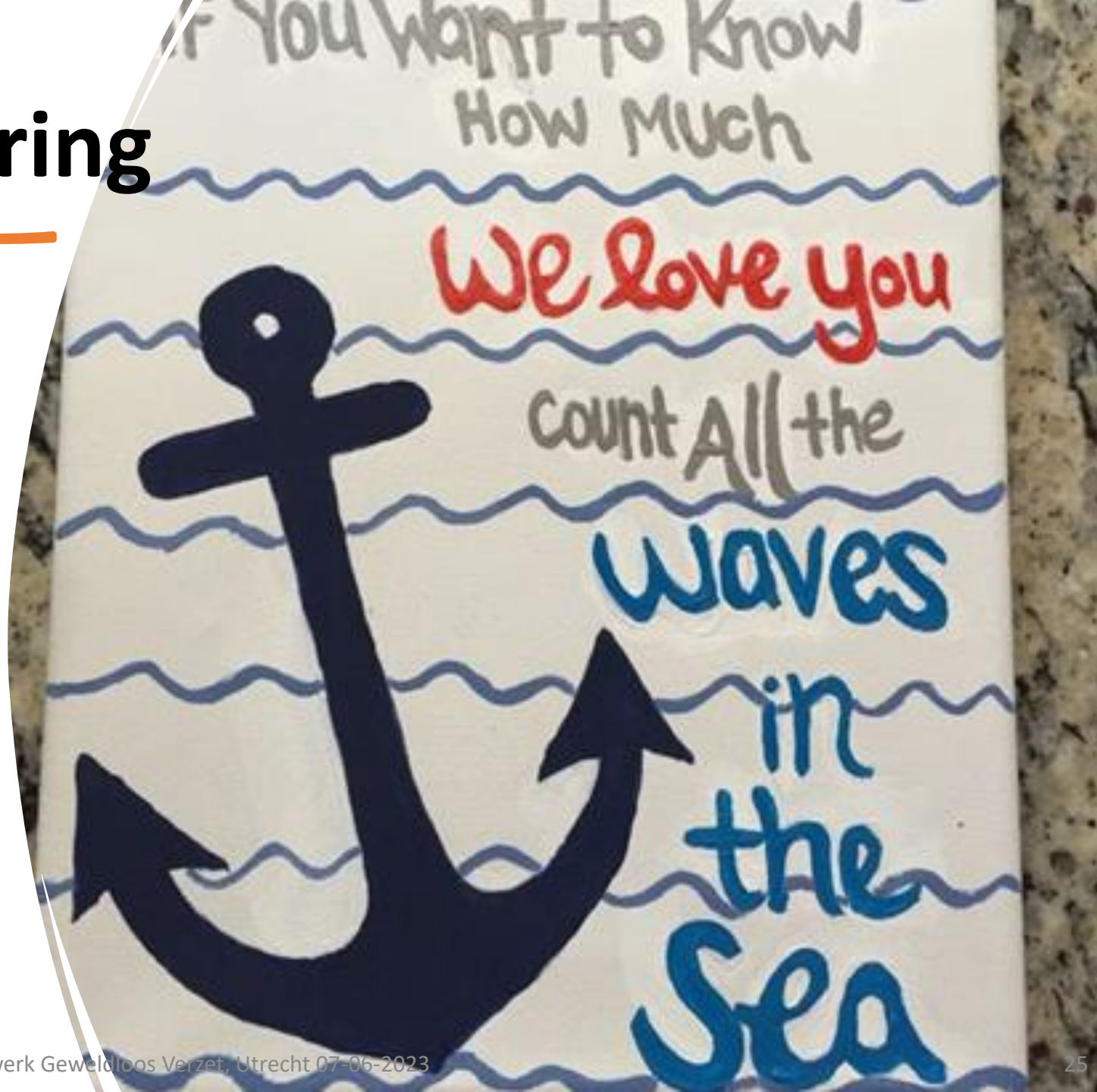
Broers en zussen

Nieuwe groep



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



Co-regulatie

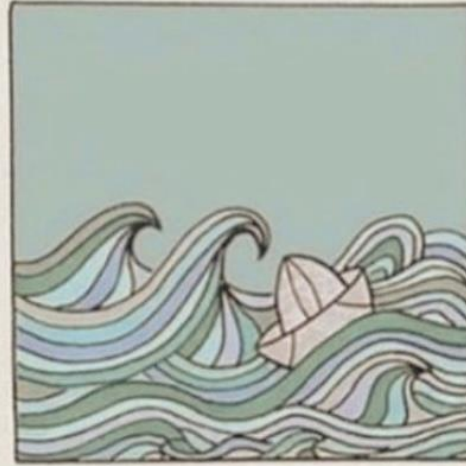
kind – ouders

ouders – andere ouders

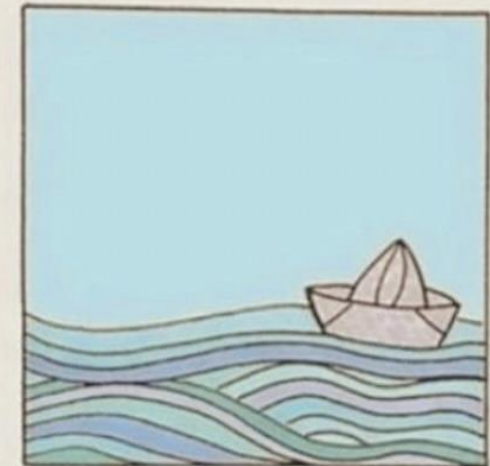
ouders – therapeut

therapeut – collega's

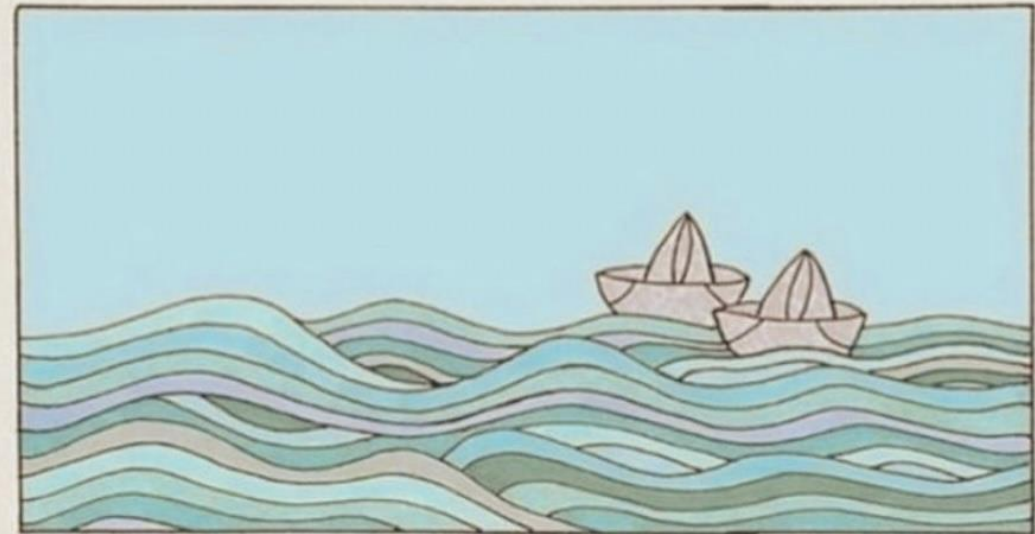
WHEN THEIR STORM



MEETS OUR CALM



CO - REGULATION OCCURS



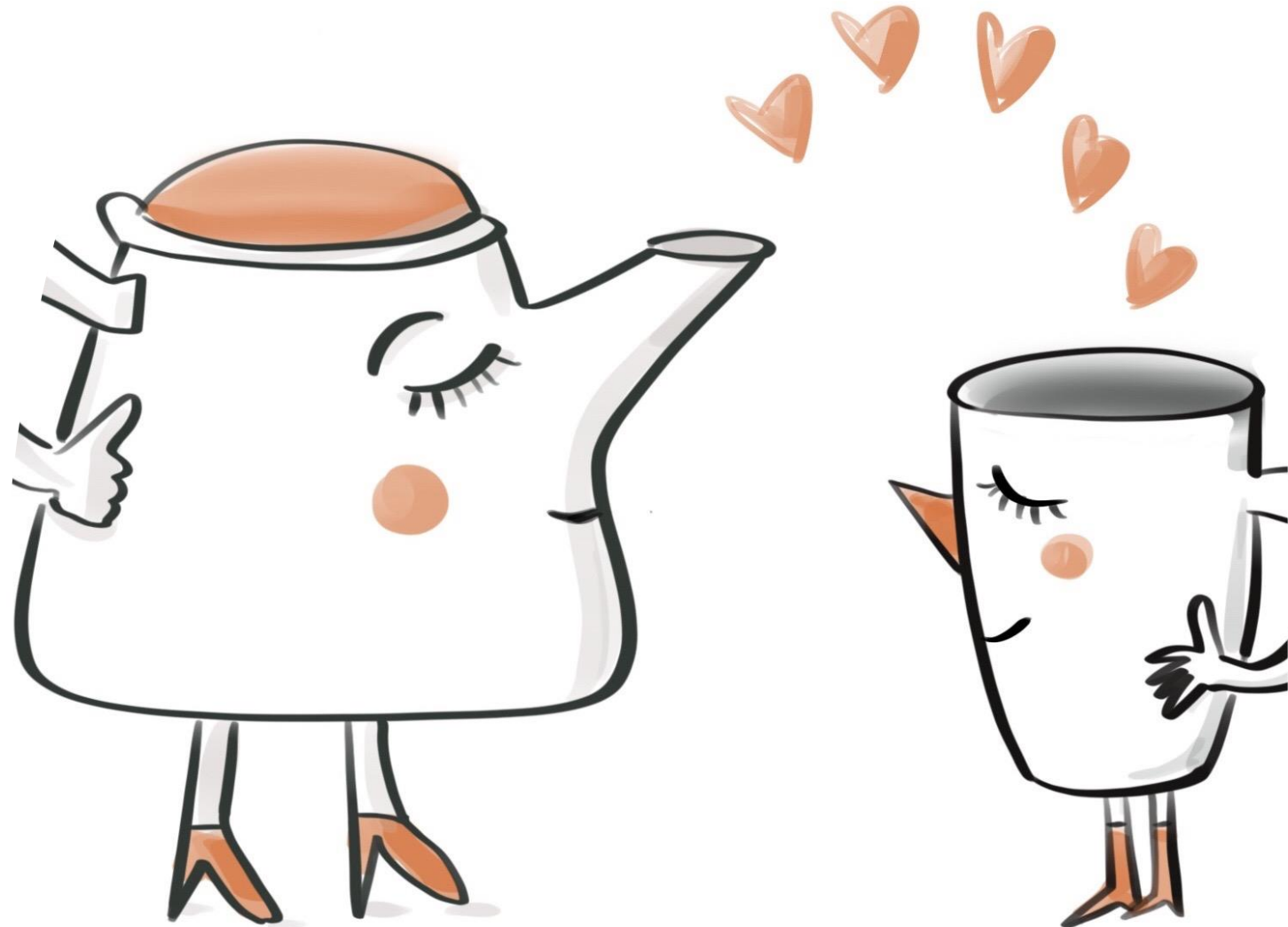
@kwiens62

Relatie gebaren / Herstel

Samen helen is samen delen...het zijn de kleine onvoorwaardelijke dingen die het doen

[Healing Together Subs - YouTube](#)

Filmpje



Haim Omer

Courageous

Parents

Becoming a good anchor
for your children











**Jongere is anker kwijt, ouders
hebben ook een anker nodig**

Dat waren wij ook



De groep als anker



De groep als anker

Iedereen begreep waar de ander het over had

- geen uitleg nodig
- steun aan elkaar
- zorg voor elkaar

Voor het eerst voelden we ons echt gesteund



**Behandel het kind:
train de ouders!**

A top-down photograph of four hands, two on the left and two on the right, arranged in a circle on a sandy surface. Each hand is holding a bright yellow dandelion flower. The hands are positioned with fingers pointing towards the center, creating a sense of connection and unity. The background is a textured, light-colored sand.

CONNECTING AUTHORITY AND SUICIDALITY: BUILDING BRIDGES

A qualitative pilot-study

VERBINDEND GEZAG BIJ SUÏCIDALITEIT; BRUGGEN BOUWEN



Een kleinschalig kwalitatief onderzoek



ONDERZOEKSVRAGEN

Wat zijn de ervaringen van ouders die hebben meegedaan met de pilotgroep van de oudertraining Verbindend Gezag bij suïcidaliteit?

Wat zeggen deze ouders over de impact van de training op:

- 1) gevoelens van machteloosheid*
- 2) gevoelens van kracht*
- 3) de gezinsrelaties?*

DATA VERZAMELING

Semigestructureerde vragenlijst (N=6)

- 45 vragen, bijna allemaal open
- Geanalyseerd door externe onderzoeker met 'between case-displays'
- Codes gecontroleerd door trainer om betrouwbaarheid te vergroten

Diepte interviews (N=3)

- Open vragen en topic-list (gebaseerd op resultaten van de vragenlijsten)
- Interviews 1,5 uur en opgenomen op video en audio
- Member-check
- Codeer schema gebaseerd op opbouw van de training, onderzoeksvragen en nieuwe codes
- Interviews gecodeerd door twee trainers en externe onderzoeker



**ONDERZOEKS-
GROEP**

Drie ouderparen

Allemaal ouder van jongere in
dagbehandeling bij LUMC Curium

Alle jongeren:

- *In behandeling voor
emotieregulatie problematiek*
- *Zelfbeschadigend gedrag en
suïcidaliteit*
- *Autismespectrumstoornis*
- *Meisjes*
- *Tussen 14 en 17*

**1) GEVOELENS VAN
MACHTELOOSHEID**

**VAN GEVOELEN
VAN
MACHTELOOSHEID
NAAR OPENHEID,
HOUVAST EN
ZELFVERTROUWEN**

Alle ouders ervaren gevoelens van
machteloosheid aan het begin van
de training

Alle ouders geven aan zich sinds de
training minder machteloos te
voelen

QUOTE
MACHTELOOSHEID

Vader:

“Wat je voor ogen moet houden, we zaten in een behoorlijke crisis situatie; met een kind dat was weggelopen, zichzelf beschadigde, niet meer naar school ging, alle contacten met leerlingen had verbroken, ons buitensloot en ook steeds vaker suïcidale uitingen deed. Ja, en dan?”

QUOTE
VAN
MACHTELOOSHEID
NAAR
OPENHEID

Vader:

“We voelden ons machteloos als ons kind boven zat en we geen contact hadden.

Dat gevoel is veranderd. Onze machteloosheid is bijna weg.

Ze laat zich zien, ze laat zich horen, ze wil graag dingen, we doen dingen samen, ze gaat er op uit.

Het begin is er. Dat maakt dat de machteloosheid verminderd is en de openheid gegroeid is.”

QUOTE
VAN
MACHTELOOSHEID
NAAR
ZELFVERTROUWEN

Vader:

“Het heeft ons zelfvertrouwen versterkt. Dat is het meest kernachtige, misschien zelfs wel de crux van de training. Door de training hadden we vastigheid, houvast en zelfvertrouwen.”



**2) GEVOELENS
VAN KRACHT**

**EIGEN GEDRAG
VERANDEREN**

Alle ouders geven aan dat ze geleerd hebben zelf de situatie te beïnvloeden. Dat voelt heel goed.

QUOTE
VERANDER JE
EIGEN REACTIE

Vader:

"Begeleiding en training van ouders is veel belangrijker dan wordt gedacht. Je kunt de ander niet veranderen, maar wel de manier waarop je zelf reageert."



**QUOTE
INZICHT**

Moeder:

"Ik zie veel beter wat er gebeurt en kan beter bijsturen. Dat vind ik fijn, dat geeft rust"

**KRACHT DOOR
EERSTE PIJLER:
NETWERK
SUPPORT**

Bijna alle ouders zijn het netwerk meer gaan betrekken. Ze delen vooral meer. Dit heeft geleid tot meer steun, begrip, hulp en openheid.

De meeste ouders geven aan dat het netwerk ook andere dingen voor hen is gaan doen.


Twee vaders ervaren geen extra steun van het netwerk. Dat voelt soms hard.



**QUOTE
NETWORK**

Moeder:

“Mijn zus heeft geprobeerd ons te ontlasten en we kunnen ons verhaal kwijt. Eerst waren we er echt met z’n tweeën mee bezig en sinds de supportersavond meer als team, meer open.”



**QUOTE
NETWORK**

Vader:

"Het enige is dat ze af en toe zouden kunnen vragen hoe het gaat. Dat is een hele belangrijke.

Omdat het te pijnlijk voor ze is, vragen ze het niet."

**KRACHT DOOR
TWEEDE PIJLER:
AANWEZIGHEID**

Alle ouders geven aan dat ze bewuster aanwezig proberen te zijn voor hun kind. Er echt 'te zijn'.

QUOTE
AANWEZIGHEID

Vader:

“Doordat mijn aanwezigheid als vader is toegenomen, is ook de kwaliteit van de relatie met mijn kind toegenomen.”

QUOTE
AANWEZIGHEID

Moeder:

“Dat we op een gegeven moment weer met haar naar het dorp gingen, samen boodschappen doen, een ijsje eten, samen met haar en haar broer gaan varen.

Soms korte momenten, maar ook een gesprek van een uur midden in de nacht.

En dat ze dan zoveel deelt en zoveel connectie heeft ervaren.”

**KRACHT DOOR
DERDE PIJLER:
HERSTEL VAN
RELATIES**

Bijna alle ouders geven aan onvoorwaardelijke relatiegebaren gemaakt te hebben om te laten zien dat je er bent.

QUOTE
RELATIEGEBAAAR

Vader:

"We hebben geleerd om iedere keer relatiegebaren te maken.

Een kopje thee blijven brengen, iets lekkers halen, aan kleine dingen laten we zien dat we om haar geven. Een knuffel geven.

Waardoor we weer een relatie hebben en dat zij weer gaat zien dat ze ons kan vertrouwen en bij ons terecht kan."

**KRACHT DOOR
VIERDE PIJLER:
DE-ESCALATIE,
MINDER
SPANNING EN
VERMIJDING**

Alle ouders geven aan moeilijke situaties minder te vermijden en bewust meer moeilijke gesprekken te voeren.

Ze stellen ook meer en meer bewust grenzen. Smeden het ijzer als het koud is.

QUOTE
DE-ESCALATIE

Moeder:

"Ja. Niet op het moment als je eigen emoties heel hoog zitten er tegenin gaan of communiceren.

Eerst laten bezinken, haar even lucht geven.

Vooral jezelf even lucht geven en pas daarna het gesprek aangaan."

**KRACHT DOOR
VIJFDE PIJLER:
VERZET-
AANKONDIGINGS
BRIEF**

Ouders vinden de interventies moeilijk of spannend om uit te voeren.

Maar tegelijkertijd voelt het ook goed en hebben de meeste ouders het voorlezen van de aankondigingsbrief gevoeld als omslagpunt.

Ouders die stelling namen tegen het zelfbeschadigende gedrag melden dat dit gestopt is.

Het lezen van de aankondigingsbrief heeft hierbij een grote impact.



**QUOTE
VERZET**

Moeder:

"Ja nu, dachten we, nu gaan we het gewoon doen. Het heeft gebracht dat ze is gestopt met snijden. En dat heeft ze zelf gedaan. En ook het idee dat ze weet dat wij daar achter staan."

QUOTE
AANKONDIGINGS-
BRIEF

Vader:

“Onze dochter ging altijd onder de douche snijden. Maar dat gaat nu goed. Door de brief. Daarin stelden we een hele duidelijke grens.”

3) GEZINSRELATIES

VERBINDING

Ouders geven aan dat de relaties in het gezin hechter zijn. Er is minder strijd, er wordt meer en meer open gecommuniceerd, er is meer samenwerking, moeilijke onderwerpen worden besproken en er is meer begrip en steun.

Ouders geven aan dat het leren valideren en geven van support geholpen heeft bij het verbeteren van de relaties.

De relaties in het gezin zijn verbeterd op verschillende niveau's ; het gezin als geheel, tussen ouders en de jongere en tussen broertjes en zusjes.

QUOTE
GEZINSRELATIES

Moeder:

“We zijn dichterbij elkaar gekomen. Ik vind dat dat echt zo is. Dat komt ook echt door de training.”

QUOTE
RELATIE TUSSEN
JONGERE EN
OUDER

Vader:

“De verbinding is zeker toegenomen, ook als ik op zee ben. Tegenwoordig heb ik een vaste app-sessie met onze dochter op zaterdagmiddag.”

QUOTE
RELATIE MET
BROERTJES EN
ZUSJES

Moeder:

“Ik merk wel aan haar zusje dat ze dichterbij elkaar zijn gekomen. Normaal zaten ze elkaar steeds in de haren en dat is een heel stuk minder geworden.”

**WAT IS DE
JONGERE ANDERS
GAAN DOEN?**

Ouders geven aan dat de jongere verschillende dingen anders is gaan doen.

- *alle meisjes gestopt met zelfbeschadiging;*
- *de jongere geeft zelf ook grenzen aan;*
- *er is meer contact;*
- *de jongere houdt zich nu aan de grens.*

QUOTE
WAT DOET DE
JONGERE
ANDERS

Vader:

“Het gekke is, zelfs het afsnauwen is veranderd. Het is er nog wel, maar wordt gevolgd met ‘Love you’. Ze wil laten weten: het heeft niks met jou te maken.

Nu kwam ze laatst naar me toe, gaf een knuffel en vertelde wat haar dwars zat.

Dat ze naar je toe komt en gaat delen. Die wederkerigheid ontstaat.”

QUOTE
WAT DOET DE
JONGERE
ANDERS

Moeder:

“En ook fijn is dat toen wij de brief schreven, ze samen met haar persoonlijk begeleider een brief teruggeschreven heeft.

Dat was heel moeilijk, maar ook heel mooi. Ik vond het heel confronterend dat ze zich niet veilig thuis voelde.

Dat wil je als ouder natuurlijk niet horen, maar ik vond het wel fijn om te weten, want dan kan je er ook iets aan doen.”



**OPVALLENDE
EXTRA
RESULTATEN**

**DE GROEP ALS
ANKER**

Alle ouders vinden de
groepsbijeenkomsten heel
waardevol.

**QUOTE
DE GROEP ALS
ANKER**

Moeder:

*“Weet je waar ik aan zit te denken:
om een beetje in de sfeer van die
training te blijven.*

*Dat verhaal, van dat bootje met het
ankertje; dat bootje om aan vast te
houden als ouder naar je kind.*

*Wij zaten in dat bootje te dobberen
op zee, je weet bij God niet meer wat
je moet doen...
en de training was het anker.”*

ANDERE OUDERS

Alle ouders geven aan veel steun te hebben gehad aan de andere ouders uit de groep.

Het delen, het gevoel dat je niet de enige bent, de verbondenheid zijn erg fijn.

Een hand op je schouder en gedeelde tranen na het voorlezen van je brief.

Het relativeert je eigen situatie of het biedt hoop dat het ook goed kan gaan.

Dit contact wordt beschreven als onmisbaar.

QUOTE
ANDERE OUDERS

Vader:

“We hadden een sterke band in een moeilijke tijd. Daar waar familie niet altijd lijkt te begrijpen hoe heftig het is.

De andere ouders snappen het wel, want die zitten in hetzelfde schuitje.

Terwijl we hele verschillende mensen zijn. We delen iets heel groots met elkaar.”

**COMBINATIE
OUDER-TRAINING,
DGT EN
SYSTEMETHERAPIE**

Ouders vinden de combinatie van de oudertraining Verbindend Gezag, DGT en systeem therapie heel waardevol.

**QUOTE
COMBINATIE**

Moeder:

“Het is de combinatie van wat zij heeft gedaan en wat wij hebben gedaan waardoor het beter gaat.”

- Suicidepoging ook voor ouders traumatisch en ondermijnt zelfvertrouwen
- In training:
 - *Veilige, steunende, validerende omgeving*
 - *Met handvatten Verbindend Gezag[®], psycho-educatie en leren valideren (DGT) mogelijkheden gekregen om onvoorwaardelijk weerstand te bieden tegen sterke krachten suïcidaliteit*

CONCLUSIE

- Ouders vinden training waardevolle manier om machteloosheid te verminderen en verbinding met jongere en relaties in het gezin te verbeteren.
- Van daaruit zijn jongeren na het stellen van een grens aan het suïcidale gedrag gestopt met zelfbeschadiging.
- Combinatie behandelmethoden krachtig
- Contact met andere ouders wordt ervaren als onmisbaar
- Verder onderzoek nodig

Steven and Zoë's verhaal





*“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.”



Waar staan we nu, 2 jaar na de pilotgroep?

- Meer dan 60 gezinnen deelgenomen
- 9^{de} Oudergroep gestart
- Ervaren ouders en jongeren ondersteunen de groep
- Follow up research
- Samenwerking met netwerkpartners en '113 Zelfmoord Preventie'
- Workshops 7th international conference NVR in Osnabrück en Nederlands Netwerk Geweldloos Verzet
- Aparte groep voor broers en zussen

**Eén plaatje
waar alles in zit**



**“Ik open mijn hart en geef
het aan jou,**

**Jouw handen zijn open om
te ontvangen, te geven,**

**Om te vergeven, te dragen
en te delen.**

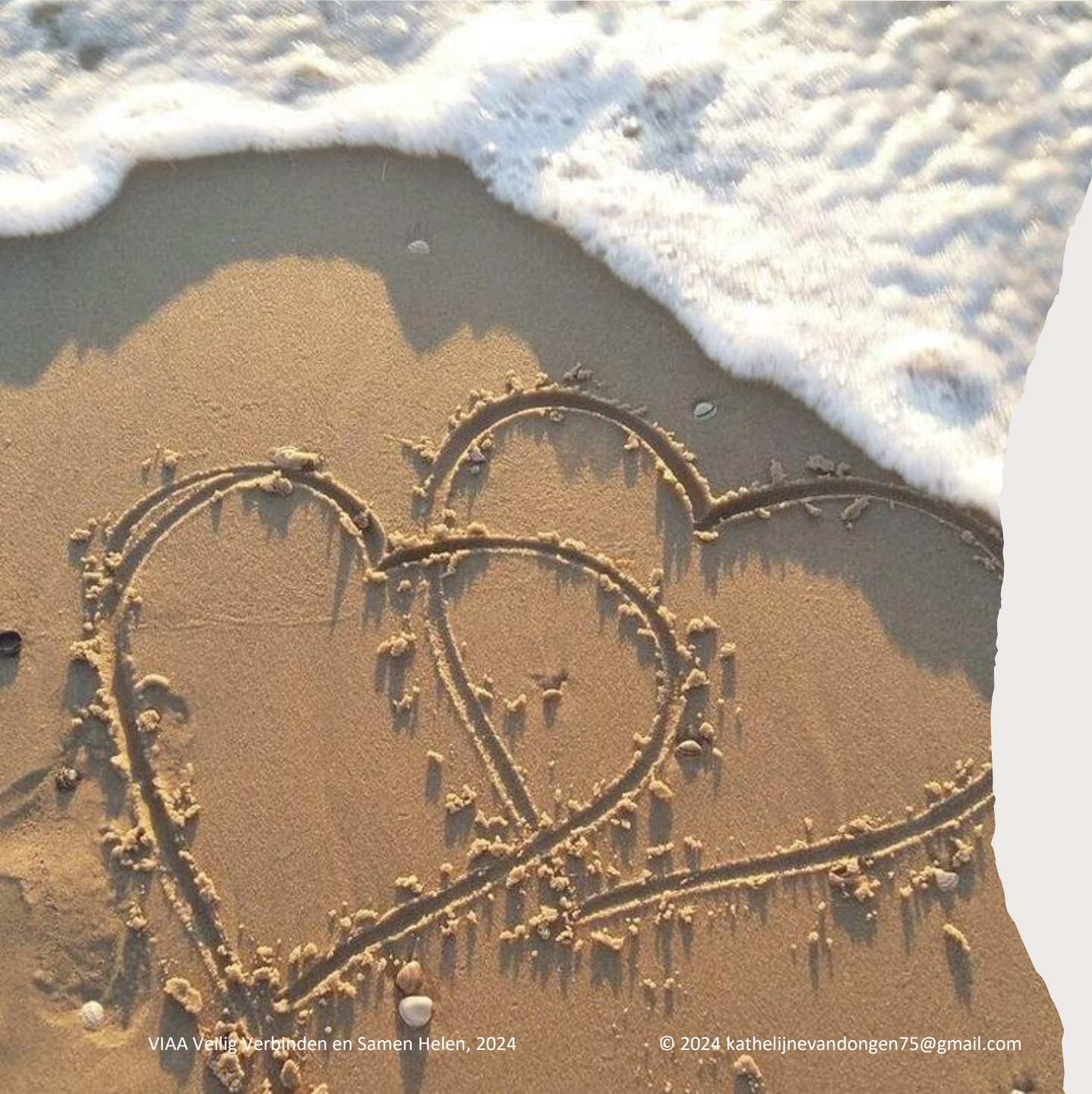
**Wij willen vasthouden wat
wij hebben gevonden...**

**Wij zijn verbonden,
samen helen...”**



'Afscheidsfeest'

**Een verhaal van hoop en liefde
en vo houden**



Hoop

Een zee gevuld met haar zoute tranen
Daar drijft ze, losgemaakt, zonder doel
Om haar heen niets meer dan water
Eindeloos alleen met haar gevoel
Eindeloos alleen, maar zo dichtbij
Iemand is naar haar opzoek
Alleen, voor nu, maar geef het tijd
Misschien komt het toch goed
Want net wanneer ze langzaam verdwijnt
Is daar weer een hand, een vangnet
Hun liefde houdt haar overeind
Hun liefde heeft haar weer verankert
Zoë



HOPE ANCHORS

THE SOUL

HEBREWS 6:19





Samen Helen:

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

Verbindend Gezag[®] en dialectische gedragstherapie
bij suïcidaliteit

Kathelijne van Dongen
7 juni 2024

