



**EXPEx**  
EXPERIENCED EXPERTS

# Zelfbeschadiging & Suïcidaliteit

Robin van der Meel  
Nicky Verduyn  
Yannick Hagers  
Gunou Mahmoud

Wat is ExpEx?

Wie zijn wij?



# Zelfbeschadiging

Zelfbeschadiging is een vorm van destructief gedrag met als doel:

- 98% - emotieregulatie
- 89% - Anderen beïnvloeden
- 88% - Zelfbestraffing
- 88% - Anti-dissociatie/herbeleving
  
- 1%< - Anti-suicide
- 1%< - Spanning zoeken



# Zelfbeschadiging

## Hoe reageer jij op zelfbeschadiging?

- Niet verbieden / bestraffen / veroordelen
- Maak het bespreekbaar

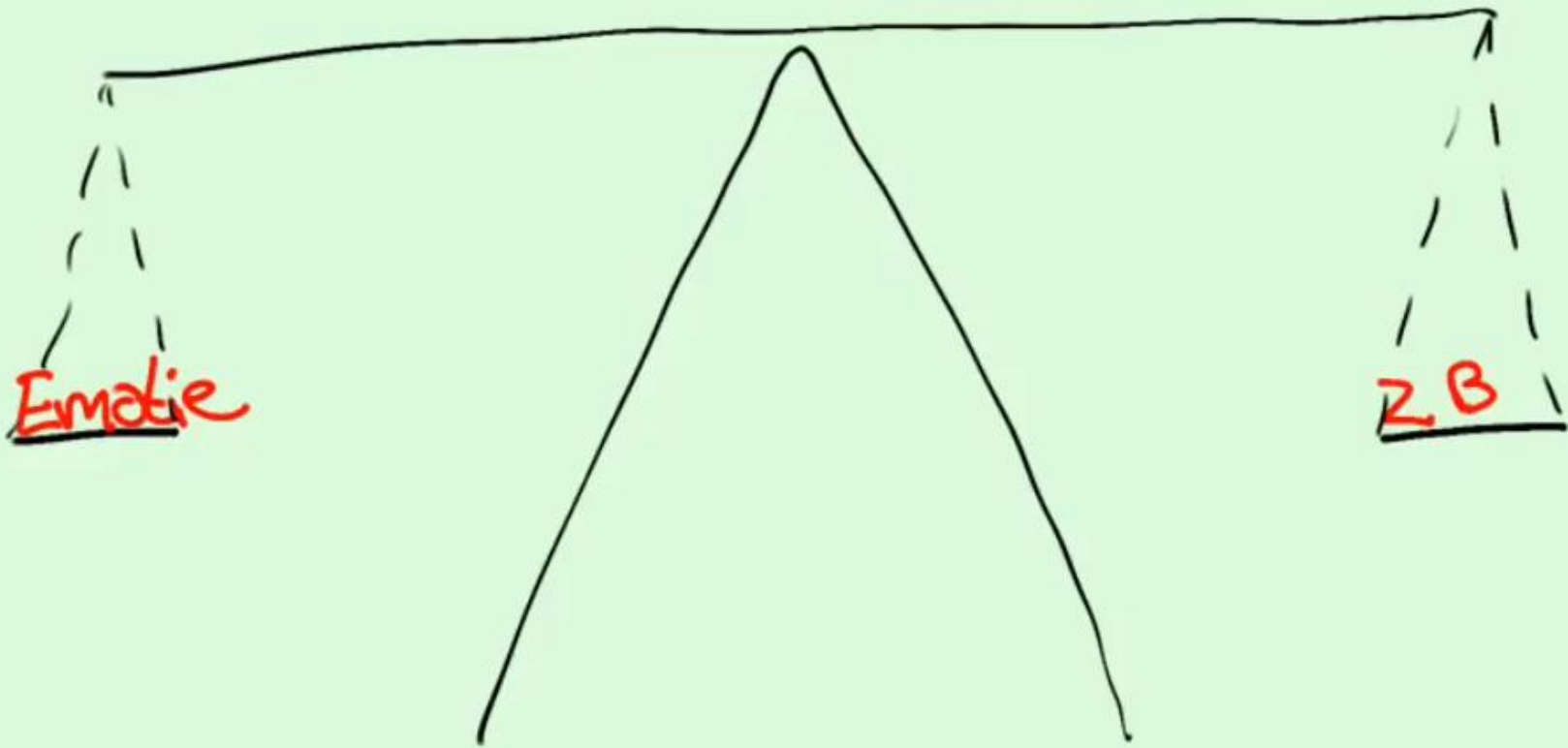
## Hoe ga je om met de wonden?

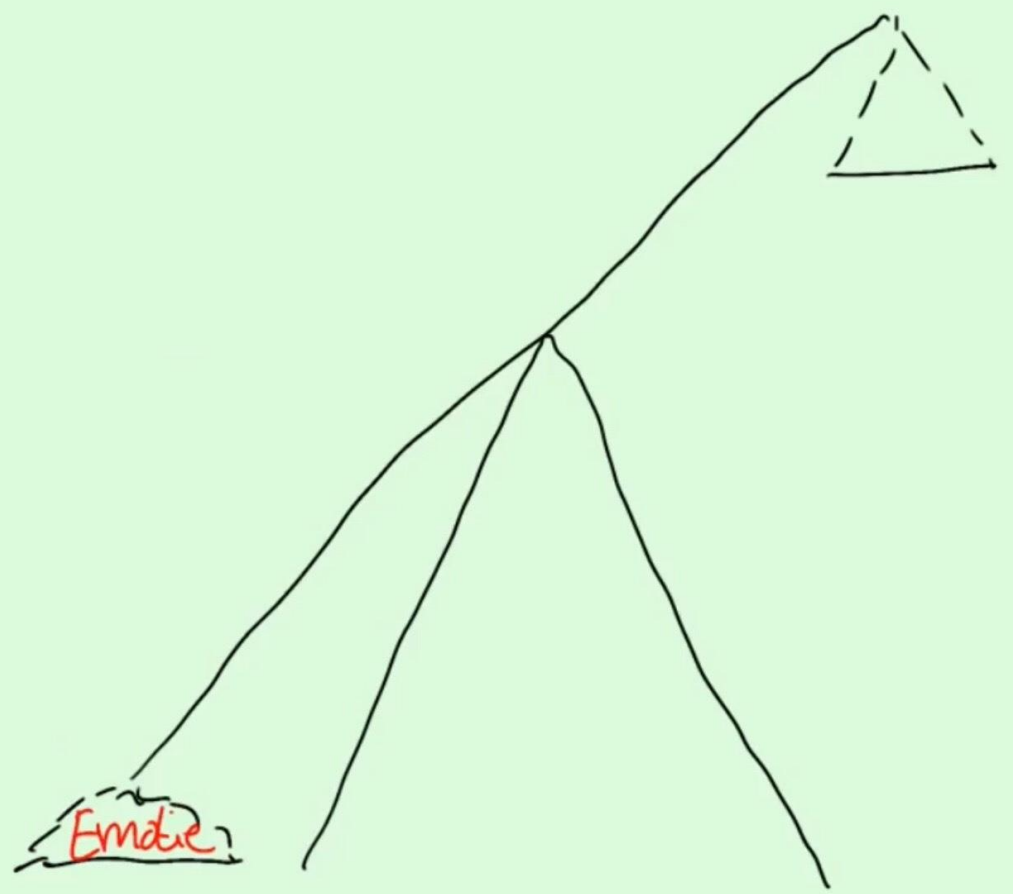
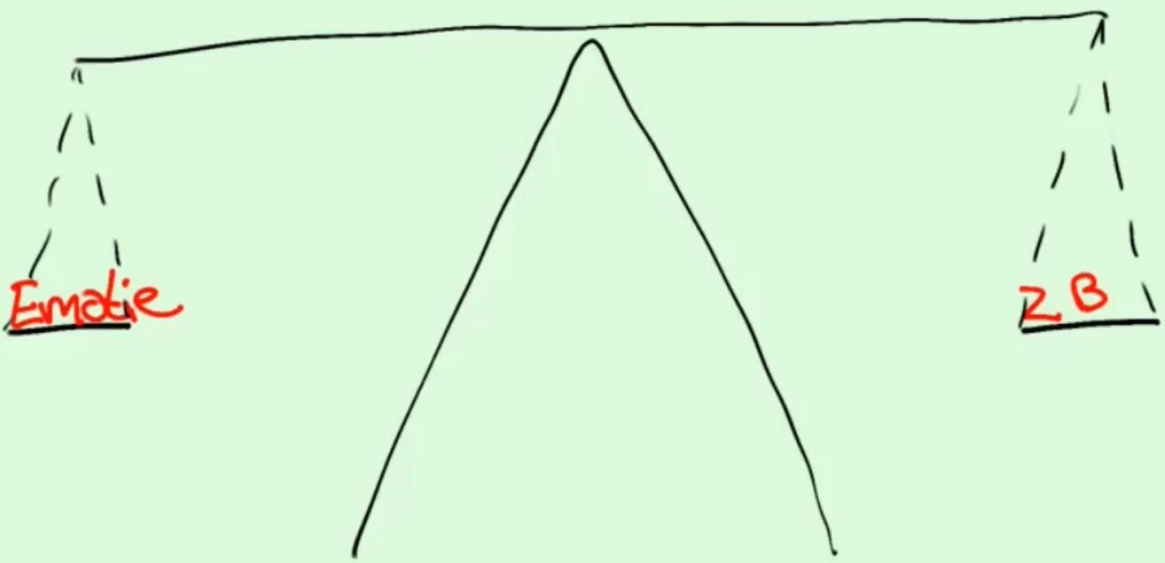
- Aandacht voor wondverzorging en zelfzorg

## Hoe help jij een jongere stoppen/afkicken?

- Nieuwe copingmethoden
- Draaglast verlagen
- Ervaringsdeskundigheid







# Suïcidaliteit

## De drie fases van suïcidaliteit:

- Gedachtes hebben over suicide
- Plannen maken
- Uitvoeren van een suicide



**EXPEx**  
EXPERIENCED EXPERTS

# Suïcidaliteit

Hoe reageer jij op suïcidiale gedachten?

Hoe ga je om met suïcidale uitingen?

- Hoe voel je je? / Ik begrijp je.
- Wat maakt dat je je zo voelt?
- Wat is er haalbaar?
- Openheid

Hoe help jij een jongere uit de situatie?

- Draagkracht / draaglast
- Praten over waarden en personen
- Zet ervaringsdeskundigen in



**EXPEx**  
EXPERIENCED EXPERTS





**EXP****EX**

**EXPERIENCED EXPERTS**

Robin van der Meel  
Nicky Verduyn  
Yannick Hagers  
Gunou Mahmoud