Tips voor begeleiders bij zelfverwondend gedrag

2025

Tijdens het webinar 'Zelfverwonding: de rol van de begeleider' kwamen waardevolle tips naar voren uit de praktijk. Ze laten zien wat begeleiders kan helpen om houvast te vinden in het dagelijks werken met cliënten die zichzelf verwonden. Let wel: bij ernstige en aanhoudende zelfverwonding is meer nodig: een interdisciplinaire aanpak om te begrijpen welke oorzaken en behoeften onder het gedrag liggen. Toch kunnen juist de onderstaande praktische tips veel betekenen — als steun, richting en inspiratie in het contact met de cliënt én binnen het team.

1. Zie wat er speelt

- Neem signalen (stereotiep en zelfverwondend gedrag) serieus, ook de lichte. Hoe eerder je erbij bent, des te groter de kans dat je verergering voorkomt of dat je met een betrekkelijk eenvoudige interventie het gedrag kunt keren.
- Let op bij cliënten met een zintuiglijke beperking; uit onderzoek weten we dat bij mensen met een visuele (en auditieve) verstandelijke beperking zelfverwondend gedrag vaker voorkomt.
- Kijk naar de behoeften van de cliënt: wat is betekenisvol, wat geeft rust of houvast?
- Richt je op de momenten dat het **wél goed gaat**: wat helpt, wat werkt?
- Signalen van opbouwende spanning kun je niet altijd zien, overweeg hiervoor de inzet van zorgtechnologie zoals biosensoren die als hulpmiddel kunnen worden ingezet om spanning in kaart te brengen.
- Stel de vraag: *"Welk tekort aan behoefte ligt onder het gedrag?"*

TOELICHTING: Door vroegtijdig te signaleren en vanuit de behoefte te kijken, kun je gedrag beter begrijpen. Focus niet alleen op het probleem, maar ook op wat wél lukt.

2. Bied nabijheid en lichamelijke steun

- Nabijheid biedt veiligheid: wees aanwezig, zonder te overheersen.
- Lichamelijke ondersteuning kan helpen: diepe druk, een zwaartedeken of wandelen in de buitenlucht.
- Overweeg alternatieven zoals bijtkettingen of friemel-materiaal.

TOELICHTING: Veel cliënten hebben baat bij fysieke nabijheid en sensorische regulatie. Lichaamsbesef helpt spanning te verminderen.

3. Creëer rust en voorspelbaarheid

- Zorg voor een voorspelbare omgeving en blijf zelf betrouwbaar in je handelen.
- Gebruik visuele of tastbare communicatiemiddelen, zoals pictogrammen of voorwerpen.
- Combineer rust en activiteit, afgestemd op de prikkelbehoefte van de cliënt.
- Betrek de client bij het dagelijks leven en doe dingen samen. Kijk op welke manier de cliënt zijn handen kan gebruiken bijvoorbeeld tijdens een ADL of activiteitenmoment.
- Plan vaste 'check-in'-momenten in het team om te delen wat je ziet.

TOELICHTING: Structuur en voorspelbaarheid geven houvast. Als de begeleider zelf rustig en consequent blijft, vergroot dat het gevoel van veiligheid.

4. Werk samen - niemand kan dit alleen

- Betrek familie en andere disciplines actief; iedereen ziet een stukje van de puzzel.
- Bespreek regelmatig observaties, successen en zorgen binnen het team.
- Maak een signaleringsplan om gedrag tijdig voor te zijn.
- Maak een back-uplijst: wie kun je bellen of laten overnemen als het te veel wordt?

TOELICHTING: Interdisciplinair samenwerken zorgt voor gedeeld inzicht en consistentie. Elkaar ondersteunen voorkomt overbelasting.

5. Zorg goed voor jezelf en elkaar

- Praat over wat het met je doet.
- Schaam je niet om even afstand te nemen of hulp te vragen.
- Blijf kleine successen zien en benoemen – ook als het langzaam gaat.

TOELICHTING: Werken met zelfverwondend gedrag is intensief. Door goed voor jezelf en elkaar te zorgen, houd je ruimte om de cliënt écht nabij te blijven.

Tenslotte

Wees je ervan bewust dat hulpmiddelen, zoals een helm tegen het slaan tegen het hoofd, vaak niet werken. De client kan door de helm niet meer op zijn hoofd slaan en gaat vervolgens op zijn kin slaan. Of een client draagt bokshandschoenen en schopt zichzelf vervolgens tegen zijn schenen. Wees terughoudend met het gebruik van hulpmiddelen en spreek af wanneer je ermee stopt.