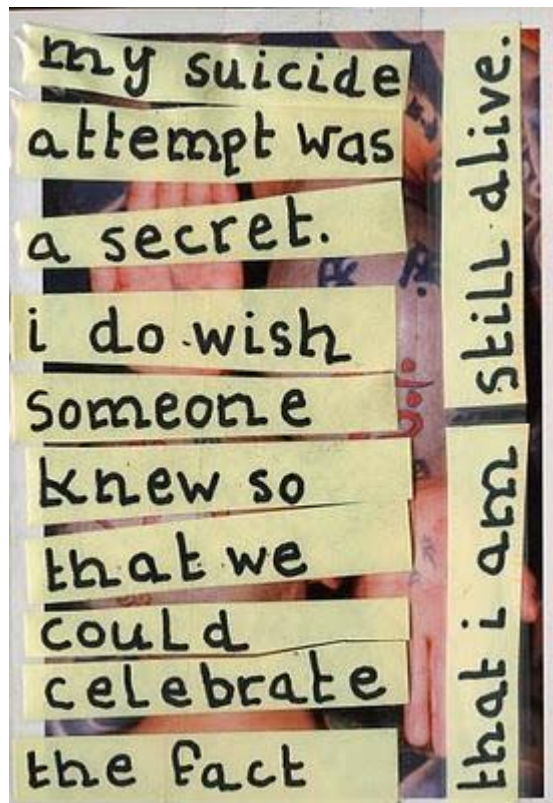


Oplossings Gericht Werken

met studenten met suïcidale gedachten



Meesteronderzoek in het kader van afstuderen

Master Special Educational Needs

Fontys OSO

Geralda Jansen

Studentnummer 2154086

Afstuderen begeleid door Peter Laros

mei 2011

Ik draag dit onderzoek op aan Bram en mijn studenten. Dank voor jullie moed om jullie gedachten te delen en om hulp te vragen. Jullie waren een inspiratie!

I dedicate my research to Bram and my students. Thank you for being so brave to share your thoughts and reach out for help. You inspired me!

Inhoud

1	Aanleiding en Probleemstelling	7
1.1	Onderzoeksvraag	7
1.2	Deelvragen	8
1.3	Relevantie.....	8
1.4	Gewenste opbrengst op persoonlijk niveau.....	9
1.5	Gewenst opbrengst op teamniveau.....	9
1.6	Gewenste opbrengst op dienstniveau	9
2	Theoretische onderbouwing	10
2.1	Inleiding	10
2.2	Beschrijving suïcidaal gedrag	10
2.3	Hulpvraag versus doodswens	12
2.4	Eigen definitie suïcidaal gedrag en beschrijving doelgroep	13
2.5	Oorzaak	13
2.5.1	Psychiatrische problemen	15
2.5.2	Symptomen van depressie.....	15
2.6	Signalering van studenten met suïcidale gedachten	15
2.6.1	Voorbeelden van signalen.....	16
2.7	Reacties op signalen.....	18
2.8	Houding tijdens gesprekken.....	20
2.9	Methodieken van behandeling	21
2.10	Oplossingsgericht werken (OGW)	23
2.10.1	Uitgangspunten en basisprincipes OGW	24
2.10.2	De belangrijkste oplossingsgerichte instrumenten	25
2.11	Zoeken naar de uitzondering	26
2.12	Schaalvragen	26
2.13	Samenvatting	27
3	Onderzoeksmethodologie.....	28
3.1	Inleiding	28
3.2	Deelvragen	28

3.3	Type onderzoek	28
3.4	Onderzoeksmethoden.....	30
3.5	Gegevens verzamelen	30
3.6	Weergave van de data.....	31
3.7	Interpretatie en analyse	32
3.8	Triangulatie	32
3.9	Validiteit	33
4	Data analyse en resultaten.....	34
4.1	Inleiding data	34
4.2	Datapresentatie	34
4.3	Eerste gesprek R.	34
4.3.1	Evaluatie	35
4.3.2	Interventies en reacties.....	36
4.3.3	Leerdoelen.....	36
4.4	Tweede gesprek R.....	36
4.4.1	Evaluatie	37
4.4.2	Feedback Marcel	37
4.4.3	Reactie op feedback	38
4.4.4	Interventies en reacties.....	38
4.4.5	Leerdoelen.....	39
4.5	Derde gesprek R.....	39
4.5.1	Evaluatie	40
4.5.2	Interventies en reacties.....	41
4.5.3	Leerdoelen.....	41
4.6	Vierde gesprek.....	41
4.6.1	Evaluatie	42
4.6.2	Feedback Marcel	43
4.6.3	Reactie op feedback	43
4.6.4	Interventies en reacties.....	44

4.6.5	Leerdoelen.....	44
4.7	Vijfde gesprek	45
4.7.1	Evaluatie	45
4.7.2	Interventies en reacties.....	46
4.7.3	Leerdoelen.....	46
4.8	Evaluatiegesprek	46
5	Conclusies.....	50
5.1	Onderzoeksvraag en deelvragen	50
5.2	Wat is er bekend over jongeren met suïcidale gedachten?	50
5.3	Wat heeft er plaats gevonden in mijn begeleiding waardoor ik mij zekerder ben gaan voelen?	51
5.4	Wat heb ik gedaan om mijn begeleidingsgesprekken vanuit een oplossingsgerichte insteek vorm te geven?	53
5.4.1	Interventies	53
5.5	Wat kan Oplossings Gericht Werken (OGW) toevoegen aan de begeleidingsgesprekken van studenten met suïcidale gedachten.	54
5.5.1	Acht stappen van Cauffman.....	55
5.6	Conclusie	61
5.7	Aanbevelingen	61
6	Evaluatie onderzoek.....	63
6.1	Persoonlijke terugblik.....	63
6.2	Het onderzoek zelf	64
6.3	Reflectie op eigen leerproces.....	64
7	Nawoord.....	66
	Literatuurlijst	68
	Bijlage 1 Beoordeling van het suïciderisico	70
	Bijlage 2 Handelingswijzer	72

Samenvatting

Middels dit onderzoek is onderzocht wat heeft bijgedragen aan mijn ontwikkeling als Ambulant Begeleider (Ab'er) in het omgaan met studenten met suïcidale gedachten. Mijn voornaamste doel in dit onderzoek was om te leren uit mijn praktijk en me te bekwamen door reflectief te leren.

In dit onderzoek wordt de definitie van suïcide en suïcidale gedachten uitgelegd vanuit verschillende theorieën. Er worden verschillende stadia van suïcide benoemd waarin de student mogelijk verkeert. Dit onderzoek gaat uit van studenten die leven met moeite en worstelen met de vraag of het leven voor hun –in deze situatie- nog wel zin heeft.

Er wordt beschreven wat de mogelijke oorzaken van suïcidale gedachten zijn en er is verkort weergegeven wat symptomen van depressies zijn.

In dit onderzoek wordt een reflectie en analyse gegeven op het begeleidingstraject van één specifieke student. Dat maakt dit onderzoek uniek. Aan de hand van de analyse en het reflecteren op het eigen handelen worden waardevolle interventies weergegeven die kunnen bijdragen aan een zinvolle inhoud en vorm van begeleidingsgesprekken.

Daarnaast wordt onderzocht wat bijdraagt aan een co constructie tussen de student en de Ab'er.

Voor de Ab'er die werkt met studenten is het van groot belang (tijdig) signalen van depressie of suïcidale gedachten te herkennen. Door tijdig in gesprek te raken met de student kan mogelijk voorkomen worden dat de plannen concreet worden en in het ergste geval, worden uitgevoerd.

Om met de student in gesprek te zijn en te blijven over de suïcidale gedachten is het van belang aan te sluiten bij zijn beleving en de student te volgen. Het bieden van tijd, ruimte en begrip zijn hierbij essentieel.

In dit onderzoek worden aanbevelingen gedaan voor interventies van collega Ab'ers en werkbegeleiders. Tevens zijn er bijlagen met een beoordeling van het suïciderisico en een handelingswijzer opgenomen.

Inleiding

Mijn naam is Geralda Jansen en ik werk sinds 1 januari 2006 als Ab'er bij de Korczakschool Dienst Ambulante Begeleiding (de dienst). Gelijk met de invoering van de Leerling Gebonden Financiering voor het Middelbaar Beroeps Onderwijs (MBO) ben ik begonnen als Ambulant Begeleider. Eigenlijk als vreemde eend in de bijt, gezien ik zonder onderwijsbevoegdheid –maar met jarenlange ervaring zowel in de jeugdhulpverlening als binnen het cluster 4 onderwijs- werkzaam werd specifiek voor het MBO.

In het kader van het Hoge Beroeps Onderwijs opleiding Master Special Education Needs, de tweejarige leerroute Ambulant Begeleider en Cluster 4 specialist aan Fontys OSO, heb ik dit praktijkonderzoek uitgevoerd.

Een praktijkonderzoek is een onderzoek dat plaats vindt in de praktijk en voor die praktijk (Oost, 2006). Dit praktijkonderzoek heeft plaatsgevonden vanuit de Korczakschool Dienst Ambulante Begeleiding van Stichting Respont en in mijn werkveld als Ambulant Begeleider op ROC Westerschelde te Terneuzen.

In dit onderzoek ga ik op zoek naar de ontwikkeling die ik in de afgelopen twee jaar heb ervaren op het gebied van het begeleiden van studenten met suïcidale gedachten. Zo wil ik onderbouwen en laten zien hoe ik mij zekerder en competenter ga voelen in de begeleiding van studenten met suïcidale gedachten.

1 Aanleiding en Probleemstelling

2 Jaar geleden kreeg ik voor het eerst een student met suïcidale gedachten in de Ambulante Begeleiding (AB). Dat vond ik meteen heel spannend want hoe breng je suïcidale gedachten ter sprake, hoe kun je daarin begeleiden en wat zijn eventuele signalen waar je op moet reageren? Ik vroeg me af wat ik zou moeten doen in geval van acute nood en hoe ver mijn verantwoordelijkheid reikt.

In de afgelopen drie jaar kreeg ik meer studenten met suïcidale gedachten in mijn begeleiding en kwam het ook privé heel dichtbij.

Nadat ik al verschillende thema's en onderzoeksvragen had uitgewerkt voor mijn onderzoek, stond het me opeens duidelijk voor ogen. Daar waar mijn onzekerheid in begeleiden zit en daar waar ik van betekenis wil en kan zijn, daar wil ik me op richten.

Aanvankelijk besloot ik het onderwerp tijdens dit onderzoek neutraal te benaderen en te kijken naar de praktische voorzieningen zowel op de school als op de dienst. Het mede opstellen van een protocol of een stappenplan in geval van acute nood. Daarmee deed ik niets met de onzekerheid die ik ervaar in het begeleiden. Het zou mij alleen houvast geven in geval van acuut handelen, niet in het voeren van begeleidingsgesprekken.

Gaandeweg begon de onderzoeksvraag dichter bij mezelf te komen en kwam er een verandering in mijn benadering van het onderwerp. Een onderzoeksvraag die mij zowel praktische handvaten zou verlenen in mijn werk, op de dienst en die mij helpt in het uitvoerende begeleidingswerk met studenten met suïcidale gedachten.

1.1 Onderzoeksvraag

Hoe kan ik als Ambulant Begeleider voor cluster 4 in het MBO studenten met suïcidale gedachten begeleiden met een oplossingsgerichte strategie?

1.2 Deelvragen

- Wat is er bekend over jongeren met suïcidale gedachten?
 - o Wat is suïcide?
 - o Welke stadia van suïcide bestaan er en hoe kun je ze herkennen in de praktijk?
 - o Wat zijn oorzaken van suïcidale gedachten?
 - o Wat zijn signalen van suïcidale gedachten?
- Wat heeft er plaats gevonden in mijn begeleiding waardoor ik mij zekerder ben gaan voelen?
- Wat heb ik gedaan om mijn begeleidingsgesprekken vanuit een oplossingsgerichte insteek vorm te geven?
- Wat kan Oplossings Gericht Werken (OGW) toevoegen aan de begeleidingsgesprekken van studenten met suïcidale gedachten.

Ik probeer met mijn onderzoek een praktisch document te realiseren waarin ik mijzelf, maar ook mijn collega's op de dienst voedt met relevante theoretische kennis op het gebied van suïcidale gedachten, de signalen, manieren van gesprekken voeren en OGW. Ik probeer strategieën te beschrijven om te handelen in een situatie die gevoelig ligt, maar helaas vaak genoeg voorkomt.

Er zijn veel boeken geschreven over het onderwerp suïcide, literatuur die enerzijds een klinische benadering geeft van het onderwerp en anderzijds veel ervaringsboeken. Ik wil graag op zoek naar een evenwicht tussen een korte theoretische achtergrond, een heldere uiteenzetting van de signalen die studenten kunnen afgeven, twee manieren van behandelen beschrijven en voorzien in een protocol of stappenplan in geval van acuut handelen.

Het onderzoek zal intens zijn, mogelijk dichtbij komen en confronterend zijn maar mogelijk ook verrijkend, verlichtend en mij de zekerheid geven waardoor ik mijn werk van nog meer betekenis kan laten zijn.

1.3 Relevantie

Voordat ik met de uitwerking van het onderzoek begon heb ik met diverse collega's (zowel op de dienst als in de scholen) gesproken over mijn onderwerp. Vaak kreeg ik terug dat collega's dezelfde handelingsverlegenheid ervaren als ik ervaar. Daarnaast was het voor

veel collega's onduidelijk op welke manier ze hierin konden bijdragen tijdens de begeleidingsgesprekken en wat ze moesten doen in geval van acuut gevaar.

Het doel van mijn onderzoek is erachter te komen hoe ik en mijn collega's als Ab'er om kunnen gaan met studenten met suïcidale gedachten, wat zinvolle interventies zijn tijdens de begeleidingsgesprekken en wat mijn collega's nodig hebben om er meer over te weten te komen.

De gewenste situatie is dat de Ab'ers aan de hand van de uitgewerkte literatuur studenten kunnen signaleren, begeleiden en eventueel doorverwijzen. Ik ben tevreden als mijn document hiervoor duidelijk en bruikbaar is en duidelijke handvatten biedt.

1.4 Gewenste opbrengst op persoonlijk niveau

Mijn competenties voor het begeleiden van studenten met suïcidale gedachten komen voort uit het bestuderen van de literatuur over suïcide, het lezen van ervaringsboeken en het voeren van gesprekken met studenten met suïcidale gedachten en ervaringsdeskundigen.

1.5 Gewenst opbrengst op teamniveau

Mijn collegae Ambulant Begeleiders van de dienst worden door dit onderzoek gevoed met kennis omtrent het begeleiden van studenten met suïcidale gedachten. Mijn collega's voelen zich zekerder in het contact met leerlingen/ studenten. Mijn collega's overzien waar hun verantwoordelijkheden beginnen en ophouden. Door het presenteren van het onderzoek breng ik de uitkomsten onder de aandacht van mijn collega's en stel ik mijn onderzoek als naslagwerk ter beschikking.

1.6 Gewenste opbrengst op dienstniveau

De Korczakschool Dienst Ambulante Begeleiding is voorzien van een concreet document waarin het onderwerp "studenten met suïcidale gedachten" is verwerkt. Er zullen aanbevelingen worden gedaan voor de individuele Ab'er, de werkbegeleiders en andere direct betrokkenen.

Daar waar in dit onderzoek over studenten wordt gesproken, kan ook jongeren, leerlingen of cliënten worden gelezen.

2 Theoretische onderbouwing

2.1 Inleiding

In de theoretische onderbouwing van mijn onderzoeksvragen wordt ingegaan op de beschrijvingen van suïcidaal gedrag, de oorzaken en de signalen. Er worden twee behandelmethoden met elkaar vergeleken op het gebied van behandeling. Daarnaast zal een beschrijving worden gegeven van de door mij gebruikte methodiek OGW. Ik zal ingaan op het zoeken naar de uitzondering als specifiek onderdeel van het OGW. In de presentatie van de data in hoofdstuk 4 zullen oplossingsgerichte interventies gezocht worden als bijdrage aan het ontwikkelen van de competenties als Ab'ër. Hierdoor wordt de theorie herkenbaar in de uitwerking van de casus.

2.2 Beschrijving suïcidaal gedrag

“Waarom wil iemand zichzelf doden?”, vraagt Klaus Mann, de zoon van de Duitse schrijver Thomas Mann, zich af in zijn autobiografie Het Keerpunt (Mann, 1999). Om daarop vervolgens zelf het antwoord te geven; “Omdat men het volgende halfuur, de volgende vijf minuten, niet meer beleven wil, niet meer beleven kan. Plotseling is men op een dood punt, op een doodspunt. De grens is bereikt...”

In Depression and Suicide in late life (Diekstra & de Leo, 1990) onderscheiden Leo en Diekstra vier categorieën suïcidaal gedrag, respectievelijk;

- *suicide, suïcidepoging, para suicide en suicide ideatie.*

Met *suicide* wordt hier bedoeld op gedrag met een dodelijke afloop, dat in de volle wetenschap of verwachting van die afloop door de betrokkene is ondernomen.

In mijn privé leven heb ik één suicide meegemaakt, voor de studenten die ik begeleid is dit gelukkig nog geen realiteit.

Suïcidepoging is niet alledaags (non-habitueel) gedrag zonder dodelijk afloop, dat opzettelijk zelfbeschadigend is of zonder tussenkomst van anderen geweest zou zijn.

Een student trok in zijn wanhoop een plastic zak over zijn hoofd en wachtte af tot hij buiten westen zou geraken. Uiteindelijk kon hij het niet en trok de zak weer van zijn hoofd.

Para suicide is niet dodelijk zelfbeschadigend gedrag dat zich onderscheidt van suïcidepoging door de uitdrukkelijke verwachting van de niet-dodelijke afloop. Bij suïcidepoging is deze verwachting er niet.

Mijn eerste student blijkt niet alleen suïcidaal maar ook ernstig auto mutilerend. Dit gedrag vertoont hij als zijn woede zo ernstig is en hij deze alleen op zichzelf kan richten in de angst de ander iets aan te doen.

Suicide ideatie is het actief denken aan of overwegen van suïcide, suïcidepoging of parasuïcide, als gedrag om ervaren problemen te verminderen of op te lossen.

Meerdere van de studenten die ik momenteel begeleid geven signalen waaruit blijkt dat ze het gevoel hebben dat hun problemen te groot zijn om mee om te gaan. Ze zien het beëindigen van hun leven als de meest voor de hand liggende oplossing omdat de wanhoop zo groot is.

De studenten die ik begeleid binnen het MBO bevinden zich voornamelijk in de categorie van suïcide ideatie. Ik ervaar dat de studenten die ik tegenkom worstelen met de gedachten om te ontsnappen uit hun dagelijks bestaan. Om zo hun acute problemen op te lossen. Daarbij speelt niet de nadrukkelijke wens om het leven te beëindigen of de wens te koesteren voor een definitieve afloop.

Hoe lastig het blijkt om één definitie te hanteren blijkt uit de omschrijvingen die worden vermeld in diverse literatuur.

Vanuit de **psychopathologie** wordt suïcidaal gedrag omschreven dat het “vanzelfsprekend lijkt dat suïcide en suïcidepogingen pas voorkomen nadat het kind of de jeugdige enige tijd suïcide heeft overwogen. In dat geval zou gesproken kunnen worden van een continuüm van suïcidaal gedrag gaande van gedachten, tot poging(en) en uiteindelijk suïcide. Er zijn echter veel jeugdigen met suïcidale gedachten die geen suïcidepoging ondernemen en geen suïcide plegen.” (Dhossche, 2009)

In een meer **praktijk gerelateerd onderzoek** (Provincie Friesland & GGZ Friesland, 2009) wordt onder suïcidaal gedrag meer verstaan dan het verrichten van handelingen die tot de dood kunnen leiden. “Voordat iemand een suïcidepoging doet, zijn er gedachten over de dood, dood willen zijn, gedachten aan suïcide en plannen om een suïcidepoging te doen en hier voorbereidingen voor te treffen. Dit geheel van gedachten en gedrag wordt

het suïcidale proces genoemd. Gedachten en gedrag in het teken van het suïcidale proces worden aangeduid als suïcidaliteit. Mensen die met deze problemen worstelen zijn suïcidaal.”

Diekstra schrijft in een **boek voor jongeren** (Diekstra R. , 2004) die worstelen met suïcidale gedachten over zijn ervaring dat er talloze mensen zijn, jong en oud, die niet houden van hun bestaan op deze aarde.

Diekstra omschrijft in zijn **boek voor volwassenen die lijden aan depressies** zelfdoding als een poging om een einde te maken aan een als ondraaglijk ervaren situatie, uitgevoerd in een gemoedstoestand waarin het er niet meer toe doet of alles werkelijke verloren, werkelijk uitzichtloos is. (Diekstra R. , 2005)

“Gevoelens van wanhoop, het idee dat er geen oplossing is voor alle ellende, dat er nooit meer iets aan zal veranderen en het gevoel van ondraaglijkheid hangen sterk met suïcidaliteit samen. Niet iedereen die suïcidaal is, suïcidale gedachten heeft of een poging doet heeft echter de intentie om dood te gaan. Suïcidaal gedrag drukt eerder een verlangen uit naar het einde aan de omstandigheden die als ondraaglijk worden ervaren dan een werkelijk verlangen om niet meer te leven. De dood of gedachten aan hoe het zou zijn om niet meer te leven worden dan gezien als uitweg. Elke vorm van suïcidaal gedrag kan dus worden gezien als hulpvraag” (Provincie Friesland & GGZ Friesland, 2009).

2.3 Hulpvraag versus doodswens

Jongeren geven niet voor niets aan dat zij worstelen met suïcidale gedachten. Ik probeer dan ook een manier te vinden om suïcidale gedachten bespreekbaar te maken en te houden. Er staat te veel op het spel om deze signalen niet op te pakken en niet te interpreteren als een hulpvraag. Een belemmerende factor hierin is tijd. Mijn ervaring leert dat jongeren tijd nodig hebben om vertrouwen op te bouwen en zich bloot te geven over de gedachten die ze bezig houden. Aan de andere kant is tijd de factor die de begeleiding onder spanning zet. Hoe langer jongeren rondlopen met suïcidale gedachten zonder dat er over gesproken wordt of er een verwijzing plaats vindt, hoe groter de kans op para-suicide, suicide ideatie of suicide.

Er is veel onderzoek gedaan naar de oorzaken van suïcidaal gedrag. Suïcidaliteit hangt samen met een combinatie van (psychische) kwetsbaarheid binnen een persoon,

stressvolle levensomstandigheden en de aanwezigheid van factoren die de rem op suïcidaal gedrag wegnemen. Sommige jongeren zijn bijvoorbeeld door karakterstructuur, omgevingsfactoren en levensomstandigheden meer dan anderen vatbaar voor het ontwikkelen van suïcidaal gedrag. In bepaalde omstandigheden worden deze jongeren suïcidaal.

2.4 Eigen definitie suïcidaal gedrag en beschrijving doelgroep

Als ik kijk naar de diverse definities en omschrijvingen vanuit de literatuur en de studenten in mijn praktijk die ik begeleid wil ik in dit onderzoek uitgaan van

Studenten die leven met moeite en worstelen met de vraag of het leven voor hun –in deze situatie- nog wel zin heeft.

Ik wil uitgaan van de studenten die leven met de gedachten om niet verder te willen leven met de problemen die ze ervaren. Ik ga niet uit van studenten die de uitgesproken wens hebben om te sterven. Het zijn de studenten die signalen afgeven dat ze moeite hebben in dit leven, die aangeven dat ze worstelen met de problemen op hun pad en daar hulp voor vragen.

Ik zal in de uitvoering van dit onderzoek dan ook niet ingaan op zelfmoord of zelfdoding. Mijn uitgangspunt ligt daarvóór; in het leven met gedachten aan suïcidaliteit.

2.5 Oorzaak

Suïcidaal gedrag onder jongeren heeft geen eenduidige oorzaak. Er is niet één bepaalde oorzaak voor zelfdoding onder jongeren aan te geven. Vaak gaat het om een samengaan van verschillende factoren die los van elkaar niet tot zelfdoding zouden leiden.

Vooraf psychologische factoren zijn belangrijk: jongeren met suïcidale gedachten hebben een ongunstig zelfbeeld en zijn vaak hopeloos over hun toekomst. Zij denken vaak al langer na over zelfdoding als manier om uit de problemen te komen. In Nederland is dat niet onderzocht. In Amerikaans onderzoek wordt geschat dat ongeveer de helft van de jongeren die door zelfdoding overlijdt een psychiatrische stoornis heeft. Onder jongeren die alleen een poging deden ligt dit percentage vermoedelijk lager. (Jeugd & Samenleving, 2009)

Ook het meemaken van ingrijpende levensgebeurtenissen kan een rol spelen. Gebeurtenissen als echtscheiding bij ouders, ziekte, sterfgevallen, ongelukken in de omgeving, seksueel misbruik, fysieke mishandeling (Jeugd & Samenleving, 2009)

De Jong geeft in Angst en Depressie (2009) als mogelijke oorzaken die een suïcide (poging) tot gevolg hebben:

“Het kind of de jongere;

- Probeert te ontsnappen aan een situatie of aan omstandigheden die onverdraaglijk voor hem of haar lijken te zijn
- Probeert zich te ontdoen van heel vervelende gedachten of gevoelens
- Wordt geconfronteerd met een plotselinge verandering in de levensomstandigheden
- Ervaart een reëel of niet reëel verlies, bijvoorbeeld een verkering die verbroken wordt, verlies van een baantje, zakken voor examen, een verhuizing
- Verliest iemand door een suïcide
- Schaamt zich voor een gebeurtenis waar hij of zij betrokken was (mislukking, overtreding, misdaad)
- Ervaart dat hij of zij anderen heeft teleurgesteld
- Ervaar zichzelf als een last voor gezinsleden of anderen
- Ervaart zichzelf als ongewenst of niet geliefd
- Is depressief
- Gebruikt alcohol of drugs, deze middelen hebben een deprimerend effect op de hersenen en verminderen het beoordelingsvermogen
- Heeft andere psychiatrische problematiek
- Twijfelt over zijn of haar seksuele identiteit
- Voelt zich tussen twee culturen ingeklemd
- Heeft ouders met psychiatrische problematiek
- Is slachtoffer van fysiek, emotioneel of seksueel geweld
- Heeft een chronisch somatische aandoening
- Woont alleen of is weggelopen van huis.”

2.5.1 Psychiatrische problemen

Vrijwel iedereen die door suïcide overlijdt, een poging doet of suïcidale gedachten heeft, lijdt aan één of meer psychiatrische stoornissen. Het overgrote deel lijdt aan depressie. Vaak spelen op dat moment ook andere problemen een rol zoals angst, psychotische symptomen, verslavingsproblemen of persoonlijkheidsproblemen (Provincie Friesland & GGZ Friesland, 2009).

Aangezien depressies (al dan niet gediagnosticeerd) veelvuldig voor lijken te komen bij mijn studenten, wil ik het aspect depressie kort beschrijven.

2.5.2 Symptomen van depressie

Er zijn verschillende soorten of typen depressies. Maar voor alle depressies geldt dat ze beslist iets anders zijn dan hevig verdriet ergens over hebben of ergens gedeprimeerd of pessimistisch over gestemd zijn (Diekstra R. , 2005).

“Belangrijke symptomen van een depressie zijn een sombere, negatieve stemming en/of een gevoel van ongeïnteresseerdheid in mensen en dingen die je eerder nog wel aanspraken. Verder gevoelens van intense moeheid en lusteloosheid, verlies of toename van eetlust, de neiging je terug te trekken uit je omgeving, slaapstoornissen (te weinig of te veel slapen), concentratiestoornissen. Daarnaast is piekeren een belangrijk symptoom. Steeds weer dezelfde gedachten in hun hoofd en zich machteloos voelen om dat stop te zetten. Typerend zijn ook gevoelens van nutteloosheid, waardeloos zijn en minderwaardigheid. Het gevoel van je omgeving tot last te zijn kan dan leiden tot schuldgevoel en zelfverwijten. Ook de gedachten aan de dood, doodswensen of suïcidale gedachten zijn een symptoom van depressie” (Diekstra R. , 2005).

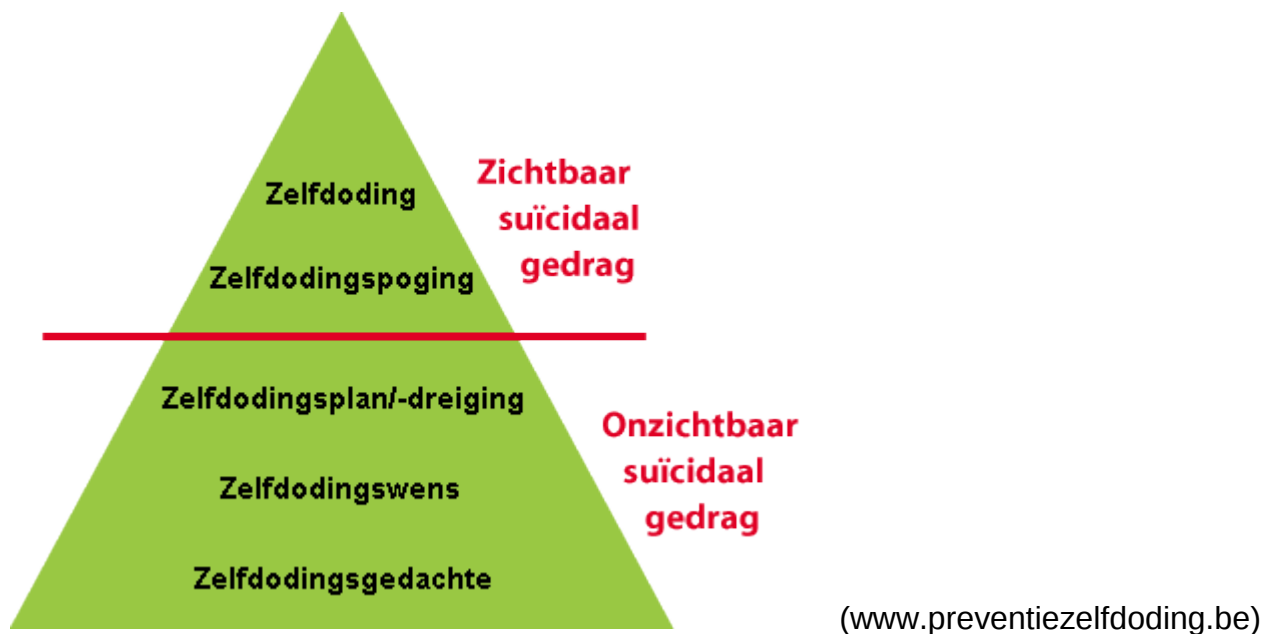
2.6 Signalering van studenten met suïcidale gedachten

Doordat de studenten die ik begeleid mij eerlijk vertelden met welke gedachten zij worstelen waren de signalen dermate helder dat ik me kon verdiepen in het onderwerp, externe deskundigen kon inschakelen en raadplegen en contact kon leggen met de ouders. Deze eerlijkheid en openheid gaf een goede start van gesprekken waarin vervolgens gezocht moest worden naar een manier om de suïcidale gedachten bespreekbaar te maken. Want, zo blijkt, na het de eerste keer verteld te hebben is het niet gelijk een onderwerp wat zonder voorzichtigheid en zoeken naar de juiste manier besproken kon worden.

Maar wat als de student niet een helder signaal afgeeft maar wel problemen heeft of ergens mee zit. Of het signaal wordt niet herkend?

Vroegtijdige signalering is belangrijk. Voorkomen dat suïcidale gedachten bij een student een ernstige belemmering gaat vormen voor zijn/haar functioneren en verdere ontwikkeling.

2.6.1 Voorbeelden van signalen



Figuur 1 Schematische weergave van het suïcidaal proces

In Als leven pijn doet geeft Diekstra (2005) voorbeelden van uitingen die belangrijk zijn voor de directe omgeving:

“Op de eerste plaats **uitlatingen** die direct wijzen op doodswensen of suïcidale gedachten:

- Ik wou dat ik dood was
- Alles loopt toch altijd verkeerd, dus wat heb ik hier te zoeken?
- Ik kan er niet meer tegen op
- Over mij hoeft je je binnenkort geen zorgen meer te maken
- Ik zou willen slapen en slapen en nooit meer wakker worden
- Soms denk ik dat ik er maar beter een einde aan kan maken

Welke **gedragingen** kunnen belangrijk zijn?

- Een sombere, depressieve, droeve stemming
- De neiging zich uit contacten terug te trekken
- De neiging dingen die hij vroeger deed niet meer leuk vinden
- Stiller dan vroeger zijn en onwillig om ergens over te praten
- Weggeven van persoonlijke spullen
- Neiging om heel agressief, vijandig en onredelijk te gedragen
- Neiging verward, onlogisch, of onredelijk te praten
- Neiging lichaam en kleding te verwaarlozen
- Snel afvallen of aankomen
- De neiging om weg te lopen
- Alcohol- en drankmisbruik

Op school doen zich tegelijkertijd **veranderingen** voor:

- Verslechtering van prestaties
- Vaak afwezig zijn
- Slechte concentratie, slecht werk leveren, zitten slapen of suffen
- Agressiever of vervelender doen tegenover medestudenten
- Het schrijven van een opstel over de dood of zelfdoding, of de fascinatie voor boeken, films of liedjes over de dood of zelfdoding”

In Angst en depressie (Jong, 2009) wordt nog een signaal toegevoegd dat kan duiden op dreigende suïcide of als acuut signaal geïnterpreteerd mag worden:

- “Plotseling vrolijk en opgetogen gedrag vertonen, na een periode van depressiviteit (besluit is genomen).”

Vanuit deze theorie herken ik meerdere signalen in mijn praktijk als Ab´er. Alle studenten vertonen wel eens één of meerdere beschreven signalen. Zo heeft één van de studenten die ik begeleid onlangs aangegeven dat hij gestopt is met zwemmen (één van zijn grote hobby’s) en veel drinkt in de weekenden om maar te kunnen slapen omdat hij anders zo piekert. Daarnaast heeft hij onlangs ge- automutileerd. Dit zijn redenen tot zorg omdat deze student eerder met suïcidale gedachten heeft geworsteld.

Anderzijds kan het verschrikkelijk moeilijk zijn om signalen te herkennen en juist te interpreteren, juist omdat veel van de signalen herkenbaar kunnen zijn bij studenten met een diagnose, bijvoorbeeld vanuit cluster vier problematiek.

“Er is pas reden tot ongerustheid als er meer symptomen tegelijkertijd zijn, als die langer gaan duren en als de symptomen invloed krijgen op het hele leven.” (Diekstra R. , 2005)

Wanneer er zich signalen voordoen waar je jezelf als betrokkene zorgen om maakt is het goed om te zorgen dat je in gesprek raakt met de jongere. Signalen kunnen in twee soorten worden opgedeeld, namelijk signalen op afstand en signalen in een gesprek. (Diekstra & Mulder, 1993)

2.7 Reacties op signalen

Wat moet je doen als iemand worstelt met suïcidale gedachten? Als de signalen aangeven dat iemand er een einde aan wil maken?

“Het is van belang niet zomaar op je eigen oordeel af te gaan om te bepalen of signalen serieus zijn of niet. Bijvoorbeeld door gedachten als:

- Hij is er het type niet voor.
- Ze doet het alleen maar om aandacht te krijgen.
- Ik kan niet geloven dat hij zoiets serieus meent.
- Mensen die erover praten doen het niet.
- Als ze het echt wil, kan ik er toch niets aan doen”. (Diekstra R. , 2005)

De volgende tabel (Comité voor bijzondere jeugdzorg Brugge, 2007) geeft een overzicht over gangbare misvattingen over suïcidale signalen.

Misvatting	Realiteit
Suïcide is een ziekte	Suïcide is een uiting van lijden
Suïcide is erfelijk	Suïcide is extreem oplossingsgedrag voor een probleem wat men niet aankan. Er kan een zeker erfelijke kwetsbaarheid meespelen maar die verklaart niet waarom iemand zelfmoord pleegt. Het voorbeeldgedrag van familieleden heeft

	sterke invloed
‘Ze meent het niet, ze heeft maar 10 pillen geslikt’	Elk suïcidaal gedrag moet ernstig genomen worden
Mensen die praten over zelfmoord doen het niet	70 % van de mensen die gestorven zijn door zelfmoord hebben hierover signalen afgegeven
De verbetering die volgt op een zelfmoordpoging, betekent dat het risico voorbij is	De meerderheid van de suïcides na een poging gebeurt in de maanden na de verbetering
Suïcidaal gedrag impliceert het verlangen naar de dood	De mens blijft zeer ambivalent. Het willen sterven is verbonden met de wens (anders) te blijven leven
Suicide gebeurt plots, impulsief	De suïcidale persoon maakt een problematische periode door die al een zekere tijd kan duren. Bij de meeste suïcides is er een druppel die de emmer doet overlopen

Tabel 1 Overzicht van gangbare misvattingen over suicide

Diekstra (2005) beveelt aan; “Doe het anders. Ga niet zitten argumenteren of proberen te bewijzen dat wat hij of zij doet of denkt irreëel is, of dat je zoiets gewoonweg niet kunt maken. In plaats daarvan; nodig uit en luister. Ook al ben je bang voor wat je te horen zult krijgen. Nodig de persoon in kwestie uit gevoelens en problemen met je door te praten. Probeer vooral goed te luisteren en laat merken dat je bereid bent hem of haar te willen begrijpen”.

2.8 Houding tijdens gesprekken

Er zijn verschillende methoden beschreven hoe er omgegaan kan worden met suïcidaliteit. Kenmerkend voor alle methodes is de openheid waarmee de suïcidaliteit besproken wordt.

In het Handboek voor suïcidaliteit (Heeringen, 2006) wordt gesteld dat een belangrijk element in de behandeling de attitude van de hulpverlener tegenover suïcide is. “De optimale attitude omvat zowel een ‘participant attitude’ als een ‘challenging attitude’. Om te beginnen biedt een open en niet beoordelende houding de beste kansen voor het vestigen van een goede werkrelatie.”

Tot zover ga ik mee in de beschrijving van deze attitude. Het voeren van gesprekken over suïcidaliteit of suïcidale gedachten verlangt dat er goed geluisterd wordt, dat er gewerkt wordt aan een vertrouwensband en dat er een open, niet veroordelende houding wordt aangenomen.

Maar de beschrijving van de attitude gaat verder met: “Dit betekent dat de hulpverlener zelfdoding niet principieel afwijst en aanvaardt dat deze een optie kan zijn (‘participant attitude’); hij accepteert de doodswens als een mogelijk antwoord op problemen.”

In het ontwikkelen van mijn attitude om een competent Ab’er te worden ervaar ik hier mijn grens. Deze grens geldt voor mijn visie op het leven en probleemoplossend vermogen maar ook beroepsmatig in mijn rol als Ab’er.

Ik zie suïcide niet als een mogelijk antwoord op problemen, maar als een wanhoopsdaad die voor zover mogelijk ten alle tijden voorkomen moet worden.

Deze mate van wanhoop gaat ook voorbij aan de doelgroep die beschreven wordt in dit onderzoek, namelijk de studenten die worstelen met gedachten om te ontsnappen aan hun huidige bestaan en niet verder willen op de manier waarop het nu gaat.

Wanneer we in het werkveld studenten treffen die concrete plannen hebben of bezig zijn met de uitvoering van vervolgstappen, moet er actie ondernomen worden. En wel nu (zie bijlage 1: Beoordeling van het suïciderisico en bijlage 2: Handelingswijzer).

2.9 Methodieken van behandeling

In diverse literatuur wordt besproken wat mogelijkheden zijn om gesprekken met studenten met suïcidale gedachten vorm te geven. Er wordt echter in vrijwel alle beschreven methodieken uitgegaan van het onderzoeken van de problemen. Een zogenaamde probleemgerichte aanpak. Twee methodieken voor de behandeling van suïcidale gedachten zal ik kort beschrijven.

In het werkboek bij de behandeling Omgaan met suïcidaliteit (Provincie Friesland & GGZ Friesland, 2009) wordt de focus gelegd op het herkennen van gedachten en het aanwenden van helpende gedachten. Er staan een aantal onderdelen beschreven waarin vragen beantwoord moeten worden.

De volgende denkfouten van mensen met suïcidale gedachten worden uitgelegd:

- Zwart/wit denken
- Generaliseren
- Tunneldenken
- Rampen voorspellen
- Gedachten lezen
- Hoge eisen stellen

Het doel van de behandeling is om uiteindelijk een aantal hulpbronnen in kaart te brengen, zoals:

- Redenen om te willen leven, redenen om dood te willen
- De crisiskaart met kleurcodes voor interventies
- De hopekit
- De terugvalpreventie

In een gids voor jongeren over zelfmoord spreekt Diekstra (2004) direct de jongeren aan en doet een beroep op hun denkvermogen. Er wordt gesteld dat je pas een goede beslissing kunt nemen als je uitgerust bent, een helder hoofd hebt, vrij bent van verdovende middelen en zorgt voor ontspanning.

Als aan deze voorwaarden is voldaan wordt de jongeren langs een aantal hoofdstukken met concrete vragen geleid. Deze vragen moet de jongere helpen afwegingen en keuzes te maken.

De vragenlijsten zijn in drieën verdeeld

- 1 tot nu toe
- 2 wat er overblijft
- 3 afscheid nemen

Als ik de vragen van deel 1 bekijk zijn alle vragen er op gericht de gevoelens en de problemen in beeld te krijgen. Er wordt uitgebreid in gegaan op hoe het gevoel begon, hoe lang het al duurt, wat er speelde op het moment dat het gevoel ontstond.

In deel 2 wordt de jongeren uitgenodigd een lijst te maken van alle dingen waar ze naar uitzien. Met behulp van hun fantasie en inlevingsvermogen wordt er een zo gedetailleerd mogelijk beeld gecreëerd met als doel te ontdekken of er nog iets in het leven is om naar uit te kunnen zien.

In deel 3 wordt er gevraagd een inventarisatie te maken met daarop: plaatsen, mensen en gebeurtenissen waar afscheid van genomen moet worden. Dit wordt beschreven als het lastigste deel van de vragenlijsten. “Pas als je zeker weet dat je voor altijd genoeg hebt van alle plaatsen, mensen en gebeurtenissen uit je vroegere, huidige en toekomstige leven, dan moet het niet te moeilijk zijn om er afscheid van te nemen.”

Als ik de methode van de GGZ en het werkboek van Diekstra vergelijk zie ik een parallel in het onderzoeken van de problemen. Er wordt eerst in kaart gebracht wat de oorzaken zijn van de suïcidale gedachten. Er moet helder worden beschreven wat de gedachten zijn, hoe lang ze al duren, wanneer ze er voor het eerst waren. Het werkboek van de GGZ geeft echter nergens de mogelijkheid om even niet te kijken naar de gedachten aan suïcide of om een beroep te doen op helpende concepten buiten de problemen om. Alle strategieën zijn gebaseerd op de weergave van de problemen.

Diekstra gaat echter verder met het aanspreken van de jongeren op een actieve houding. Jongeren die hun suïcidale gedachten serieus nemen en aan de slag gaan komen via de stappen in het boek van Diekstra uiteindelijk op een weloverwogen keuze uit. De balans wordt in dit boek opgemaakt en er wordt een groot appèl gedaan op de ratio van de jongere.

Zoals eerder beschreven heb ik moeite met aanvaarden van suïcide als oplossing voor de problemen waar jongeren mee worstelen. Het plegen van suïcide is in zoveel gevallen een wanhoopsdaad, dat ik suïcide niet beschouw als een oplossing maar een vlucht, een ontsnapping, een halt op het niet kunnen leven met de problemen die je ervaart.

Wat ik echter wel heel sterk vind aan de methode van Diekstra is zijn tweede deel, ‘Wat er overblijft’. Als jongeren worden uitgenodigd om zo expliciet te beschrijven wat er nog overblijft naast de suïcidale gedachten, zie ik een overlap met OGW. Er wordt impliciet gevraagd naar de uitzondering. Kijken naar iets anders dan de huidige situatie en de focus verleggen. Van probleemgericht naar oplossingsgericht.

Diekstra geeft aan in zijn gids: “zelfmoord is in zeker zin de perfecte oplossing voor alle problemen. Een van de betekenissen van ‘perfect’ is ‘helemaal afgemaakt’, ‘helemaal volmaakt’. Volmaakt is klaar. Helemaal klaar wil zeggen; afgelopen, het einde. Geen problemen meer. Maar ook niets anders meer. Niets meer. Afgemaakt. Perfect.”

Tussen deze radicale woorden staan voor mij vijf hoopvolle woorden; “maar ook niets anders meer”. Precies daar wil ik van betekenis zijn. Vol overtuiging wil ik geloven dat er voor iedereen nog ‘iets anders’ is. Dat er mogelijkheden bestaan om uit de situatie te raken waar ze nu in zitten, dat er redenen zijn om door te zetten, dat er helpende concepten zijn om verder te kijken, dat er manieren zijn om te ontdekken wat de uitweg is uit een uitzichtloze situatie. Dat er altijd, voor iedereen, een uitzondering bestaat.

2.10 Oplossingsgericht werken (OGW)

OGW is een vorm van gesprekken voeren waarin de situatie zoals de student die zich wenst het uitgangspunt is. De student wordt geholpen om de gewenste toekomst in detail te beschrijven. Er wordt gezocht naar kleine, haalbare stappen die gemaakt kunnen worden om die situatie te bereiken. Daarbij wordt onder andere gezocht naar oplossingen die de student zelf al in huis heeft maar misschien nog te weinig toepast. Als de student successen boekt, draagt dat bij aan een besef dat hij invloed heeft om zijn eigen leven vorm te geven.

Het spanningsveld in het OGW werken met studenten met suïcidale gedachten ligt in het feit dat studenten mogelijk aan kunnen geven dat ze geen toekomst meer zien. Dat ze niet meer verder willen leven en daarmee een dringend signaal om hulp afgeven. Deze studenten zal dringend hulp geboden moeten worden. In dit onderzoek wordt uitgegaan

van studenten die geen expliciete doodswens hebben, maar studenten die niet geen uitweg zien in hun huidige situatie. Voor deze studenten is het OGW juist een waardevolle strategie, omdat kan worden gezocht naar de uitzonderingen van hun suïcidale gedachten. Het is voor mij zichtbaar geworden in de praktijk hoe waardevol het is als de student zelf op zoek gaat naar de aspecten in het leven die nog wel de moeite waard zijn en ontdekt wat voor hem helpende strategieën zijn om te leren omgaan met zijn problemen.

Als de student in staat is zijn eigen uitzonderingen en oplossingsstrategieën te formuleren draagt dat bij aan een reëler beeld van de toekomst waarin nog voldoende aspecten het leven waard blijken te zijn.

2.10.1 Uitgangspunten en basisprincipes OGW

- Er is altijd verandering: verandering is onvermijdelijk.
- Het is de bedoeling deze te identificeren en de bruikbare veranderingen in te zetten.
- Er is altijd sprake van samenwerking.
- Weerstand is geen bruikbaar begrip.
- Een gedetailleerde analyse en begrip van het probleem is doorgaans van weinig hulp bij het vinden van oplossingen.
- Geen enkel probleem doet zich altijd voor: in de uitzondering bevinden zich de sleutels tot het vinden van oplossingen. De beste manier is uit te vinden wat er precies gebeurt als het probleem zich niet voordoet.
- Aanwijzingen voor de oplossing bevinden zich altijd recht voor onze neus in het heden.
- Je moet ze alleen weten te herkennen.
- Er is geen 'goede' manier om naar dingen te kijken: er zijn veel manieren om naar een situatie te kijken. Verschillende standpunten kunnen even goed werken.
- De cliënt definieert zelf het behandel- of coachingdoel.
- De cliënt bezit de hulpbronnen al die nodig zijn om tot oplossingen te komen.
- Kleine veranderingen in de gewenste richting kunnen worden ingezet met groot effect. Slechts een kleine verandering is nodig. "Don't fix what isn't broken."

(www.brandnewway.nl)

2.10.2 De belangrijkste oplossingsgerichte instrumenten

OGW heeft een typerende wijze van denken en werken, die wezenlijk verschilt van andere modellen. De oplossingsgerichte benadering is een stroming in de hulpverlening waarbij de hulpverlener zich niet verdiept in de aard van het probleem maar in de aard van de oplossing.

“De meest belangrijke **oplossingsgericht instrumenten** treft u hieronder aan.

- Herkennen (van oplosbare én onoplosbare problemen)
- Aanmoedigen/uitnodigen (van spreken over oplossingen)
- Hulpbronnen (gebruikmaken van wat er is aan competenties, ervaring, eigenschappen, etc.)
- De gewenste situatie: de ideale toekomst wordt onderhandeld en gecreëerd
- De oplossing is niet altijd recht evenredig met het probleem
- Oplossingsgericht taalgebruik
- Vragen stellen in plaats van cliënten vertellen wat zij moeten doen.
- Waaronder:
 - Schaalvragen
 - Wondervragen
 - Vragen naar uitzonderingen
 - Complimenten
 - Uitnodigen om meer te doen van wat al werkt
 - Onderhandeling en Consensus (bijvoorbeeld over de volgende stap)
 - Eenvoud (in taal en actie)”

(www.brandnewway.nl)

“Het is van groot belang dat de betrokkene zich beseft dat de nadruk komt te liggen op het stellen van de juiste vragen en niet op het weten van de juiste antwoorden. Als betrokkene moet je omschakelen van de rol van instructeur naar de rol van luisteraar en vragensteller. Je helpt de jongere bij het zelf zoeken naar eigen oplossingen en deze als bruikbaar te waarderen. Vaak is hier enig geduld voor nodig omdat je de jongere rustig de ruimte moet geven. Soms moet je de jongere stimuleren vertrouwen te hebben in zelf gevonden oplossingen. Deze oplossingen sluiten vaak het beste aan op de behoefte van de jongere”. (Diekstra & Mulder, 1993)

In het boek *Suicide bij jongeren* (Diekstra & Mulder, 1993) lijkt een beschrijving te worden gegeven van OGW. Er wordt gesteld dat uitgegaan moet worden van de oplossingsstrategieën van de student omdat deze het beste aansluiten op de behoefte van de student. Er wordt echter niet ingegaan op wat de mogelijke oplossingsstrategieën zijn. Wat zijn de interventies die gepleegd kunnen worden om de student te helpen in het zoeken naar oplossingen.

2.11 Zoeken naar de uitzondering

Als onderdeel van de belangrijkste veronderstellingen van een oplossingsgerichte benadering stelt Durrant in zijn boek *Creatieve oplossingen bij gedragsproblemen op school* (2007) “Elk problematisch patroon bevat ook voorbeelden van *uitzonderingen*. Deze uitzondering (de keren dat het probleem niet voorkomt, of dat er iets anders gebeurt) kunnen gezien worden als hints in de richting van de oplossing. Het is opvallend dat ze door cliënten niet als relevant worden beschouwd, en zij kunnen meer betekenis krijgen door er vragen over te stellen. Méér aandacht voor deze kleine ‘openingen’ in het gedrag van de cliënt of in de manier waarop deze zichzelf waarneemt, kan er toe leiden dat men zichzelf anders gaat zien, namelijk als persoon die wel degelijk capabel is en zichzelf in de hand heeft”.

2.12 Schaalvragen

In het voeren van verschillende begeleidingsgesprekken heb ik ervaren wat OGW kan doen. Het werken met onder andere de schaalvragen.

“De techniek van schaalvragen ontstond min of meer toevallig toen een cliënt in een tweede sessie bij De Shazer antwoordde op diens vraag hoe het ging: “Ik sta nu al bijna op een 10!” De Shazer begon te spelen met het gebruiken van cijfers en al doende ontwikkelde zich de schaalvraag” (Malinen, 2001, De Shazer, 1999).

Het gaf een concrete en zichtbare invulling aan de gesprekken en gaf verheldering door het zoeken naar en benoemen van de uitzondering. Op het moment dat het zichtbaar werd dat de suïcidale gedachten voor de student te plaatsen waren en dat bleek dat er al kleine stapjes van vooruitgang zichtbaar werden, werd er hoop gegenereerd.

De schaalvraag is een middel geweest om het doel (de uitzondering) boven te krijgen. Het is van groot belang tijdens de begeleidingsgesprekken af te stemmen en te werken aan een co constructie. “Wanneer onze cliënten niet het gevoel hebben dat zij in hun ervaring

van de situatie bevestigd worden, is alles wat wij in onze gesprekken doen verspilde moeite.” (Durrant, 2007)

Zo zal er altijd gezocht moeten worden naar de werkvorm die past bij de student en uitgaat van de wensen van de student. Er zal daarvoor een afstemming plaats moeten vinden en binnen het perspectief van de student gezocht moeten worden naar de beste werkvorm.

2.13 Samenvatting

In dit hoofdstuk is de definitie van suïcide en suïcidale gedachten uitgelegd vanuit verschillende theorieën. Er zijn verschillende stadia benoemd waarin de student mogelijk verkeert. In mijn onderzoek ga ik uit van studenten die leven met moeite en worstelen met de vraag of het leven voor hun –in deze situatie- nog wel zin heeft.

Er is beschreven wat de mogelijke oorzaken van suïcidale gedachten zijn en er is verkort weergegeven wat symptomen van depressies zijn.

Voor de Ab’er die werkt met studenten is het van groot belang (tijdig) signalen van depressie of suïcidale gedachten te herkennen. Een vroegtijdige signalering is van groot belang. Door tijdig in gesprek te raken met de student kan mogelijk voorkomen worden dat de plannen concreet worden en in het ergste geval, worden uitgevoerd.

Om met de student in gesprek te zijn en te blijven over de suïcidale gedachten is het van groot belang aan te sluiten bij zijn beleving en de student te volgen. Het bieden van tijd, ruimte en begrip zijn hierbij essentieel.

Er is weergegeven dat een zinvolle bijdrage aan het vormgeven van begeleidingsgesprekken kan worden gevonden in het OGW. Door te werken aan co-constructie en uit te gaan van de oplossingsstrategieën van de student zelf kunnen waardevolle helpende concepten worden ontdekt. Een manier om deze concepten te vinden is door het stellen van schaalvragen en het zoeken naar de uitzondering.

3 Onderzoeksmethodologie

3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt aangegeven welke methoden gebruikt zijn om een antwoord te krijgen op mijn onderzoeksvraag en de bijbehorende deelvragen:

Hoe kan ik als Ambulant Begeleider voor cluster 4 in het MBO studenten met suïcidale gedachten begeleiden met een oplossingsgerichte strategie?

3.2 Deelvragen

- Wat is er bekend over jongeren met suïcidale gedachten?
 - o Wat is suïcide?
 - o Welke stadia van suïcide bestaan er en hoe kun je ze herkennen in de praktijk?
 - o Wat zijn oorzaken van suïcidale gedachten?
 - o Wat zijn signalen van suïcidale gedachten?
- Wat heeft er plaats gevonden in mijn begeleiding waardoor ik mij zekerder ben gaan voelen?
- Wat heb ik gedaan om mijn begeleidingsgesprekken vanuit een oplossingsgerichte insteek vorm te geven?
- Wat kan OGW toevoegen aan de begeleidingsgesprekken van studenten met suïcidale gedachten.

3.3 Type onderzoek

In hoofdstuk 1 is beschreven wat er onderzocht zal worden als mede het doel van het onderzoek. Middels het literatuuronderzoek is de doelgroep beschreven en zijn de oorzaken en signalen van suïcidaal gedrag en suïcidale gedachten vastgesteld. Tevens zijn behandelmethoden toegelicht en nader bekeken en is er een beschrijving gegeven worden van OGW; het zoeken naar de uitzondering door middel van schaalvragen.

Het praktijkgerichte onderzoek type binnen mijn onderzoek is als volgt;

Individueel gericht onderzoek (microniveau) bij studenten met suïcidale gedachten.

Individueel gericht onderzoek richt zich op het handelen van een professional met één of enkele studenten waarbij de studenten herkenbaar blijven als individuen. Ze worden dus niet als groep geanalyseerd (Harinck, 2009).

Een vorm van individugericht onderzoek is het N=1onderzoek, ofwel de N=1 research (Smit & Harinck, 1999). Dit type onderzoek kunnen we omschrijven als een experiment bij een individueel persoon.

Bij N=1 onderzoek wordt één persoon meerdere keren gemeten op een te verbeteren kenmerk. Dat gebeurt voorafgaande aan de behandeling, tijdens de behandeling en vaak ook na de behandeling (Harinck, 2009).

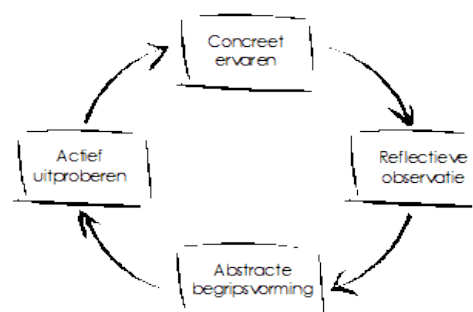
Voor dit onderzoek zal ik mijn begeleidingsgesprekken van één student weergeven. Hiervoor heb ik een student gekozen die ik sinds juni 2009 begeleid in zijn opleiding tot onderwijsassistent. Deze student was mijn eerste student waarvan op voorhand bekend was dat hij worstelde met depressies en suïcidale gedachten.

De afgelopen twee jaar ben ik actief aan de slag gegaan met deze student om te onderzoeken op welke manier ik mijn begeleidingsgesprekken inhoud kon geven door te reflecteren op mijn eigen handelen en een lerende houding aan te nemen.

Daarnaast heb ik actief gezocht hoe ik OGW kon inzetten bij de gesprekken met deze student en heb ik door middel van dit onderzoek geëvalueerd wat daarbij voor de student bruikbare interventies waren.

Aan de hand van de analyse van de gespreksnotities en opnames van de gesprekken met deze student zal ik weergeven wat de bijdrage is geweest van reflectief leren. Reflecteren is de activiteit die persoon, theorie en praktijk met elkaar verbindt.

Kolb ziet leren als een 'problem solving' proces, dat in vier fasen verloopt; de concrete ervaring wordt gevolgd door observatie en reflectie dat leidt tot begripsvorming en generalisatie, wat uitloopt op experimenteren, wat weer leidt tot nieuwe ervaringen waarbij een nieuwe cyclus zijn aanvang neemt (Siegiers, 2002). De term reflecteren verwijst bij hem naar 'reflective observation' en is daarmee een van de vier vaardigheden die hij noodzakelijk acht voor adequaat leren en ervaren. Reflecteren kan zo worden verstaan als een stap in de cyclus van Kolb.



Figuur 2 Schematische weergave van de cyclus van Kolb

Er zal bekeken worden wat de bijdrage is geweest van OGW, hoe het stellen van schaalvragen en het zoeken naar de uitzondering heeft gezorgd dat het bespreken van de suïcidale gedachten met deze student uiteindelijk is gelukt.

3.4 Onderzoeksmethoden

Om antwoord te vinden op mijn deelvragen wordt gebruik gemaakt van de volgende methode:

Kwalitatief onderzoek: resulteert in een ongestructureerde, brede verscheidenheid aan gegevens die niet zo gemakkelijk te verwerken zijn zoals o.a. notities die tijdens een observatie zijn gemaakt (Harinck, 2009).

Het kwalitatief onderzoek wordt gebruikt om de resultaten ten tijde van het plegen van de interventies en de resultaten aan het eind van het onderzoek middels een logboek in kaart te brengen.

3.5 Gegevens verzamelen

Er worden gegevens verzameld door middel van het uitwerken van de gesprekken die hebben plaats gevonden. Van deze gesprekken zijn logboeken en verslagen, twee filmopnames en één geluidsopname verwerkt in dit onderzoeksverslag.

Dit onderzoek is een weergave van de samenwerking tussen de student en mijzelf. Het gaat uit van de gesprekken die ik één op één met de student heb gevoerd. Zodoende kunnen er twee personen hun perceptie weergeven in dit onderzoeksverslag. De student en ikzelf. Eén uitzondering hierop vormt de moeder van de student, zij is aanwezig geweest bij het eerste gesprek. Haar heb ik de weergave van het eerste gesprek toegestuurd met de vraag of ze hier op wilden reageren ten aanzien van mijn interventies en inhoudelijke (on)juistheden. De uitwerking van de samenwerking met deze student maakt dit onderzoek uniek. De dynamiek tussen deze student en mijzelf is op zich zelf staand. Elk volgend onderzoek of begeleidingstraject zal er anders uitzien en dus niet dezelfde uitkomst hebben. Door te analyseren wat helpende of waardevolle interventies zijn hoop ik met dit onderzoek een aanbeveling te kunnen doen naar mijn collega's.

3.6 Weergave van de data

De zes gesprekken worden in hoofdstuk 4 als volgt verwerkt:

1. De gesprekken worden verkort *weergegeven* vanuit mijn perspectief.
2. aan het einde schrijf ik een *evaluatie* waarin mijn ervaring ten aanzien van het gesprek wordt weergegeven
3. bij de twee filmopnames er *feedback* worden gegeven door Marcel¹
4. ik geef een *reactie op de feedback*
5. de (oplossingsgerichte) *interventies en reacties* weer gegeven met daarbij de reactie bij de student
6. *leerdoelen* geformuleerd voor een volgende stap

Het *eerste* gesprek betreft een weergave van het kennismakingsgesprek op basis van notities en verslagen. De weergave van dit gesprek is voorgelegd aan de student en zijn moeder. De interventies die worden weergegeven zijn interpretaties op basis van herinneringen aan dit gesprek. Die zijn door de student en de moeder als zodanig herkend.

Het *tweede* gesprek is een filmopname welke een gesprek weergeeft zonder OGW interventies. De opnames zijn eerst door mijzelf bekeken waarbij de focus ligt op het ter sprake brengen van de suïcidale gedachten van de student. Op basis daarvan heb ik voor mijzelf geëvalueerd wat opvallende interventies waren. Vervolgens zijn de opnames bekeken door Marcel, die mij voorzien heeft van feedback.

Het *derde* gesprek betreft een eerste gesprek wat is gevoerd in het kader van OGW. Op basis van notities en de bijhorende de student uitgewerkte schaal heb ik geëvalueerd en gekeken naar de interventies die gericht waren op het ter sprake brengen van de suïcidale gedachten van de student.

Het *vierde* gesprek is een filmopname die is geanalyseerd op dezelfde wijze als het tweede gesprek.

Het *vijfde* gesprek betreft een weergave van het verdere verloop van de begeleiding en spitst zich toe op een laatste begeleidingsgesprek. Op basis van de aantekeningen en het verslag van dat gesprek is er geëvalueerd en gereflecteerd.

¹ Marcel Janse is een collega Ab'er

Het zesde gesprek is een evaluatie gesprek waarvan een audio opname is gemaakt. Het gesprek is gevoerd tijdens de uitwerking van dit onderzoeksverslag en dermate van belang dat het woordelijk is weergegeven.

3.7 Interpretatie en analyse

Door weer te geven wat de reacties waren van de student op mijn interventies, specifiek ten aanzien van het bespreken van de suïcidale gedachten, kan ik terugzien wat heeft bijgedragen aan een co constructie tussen de student en mijzelf. Een aantal van deze interventies zullen worden weergegeven in een schema met daarbij in de eerste kolom mijn interventie, in de tweede kolom de reactie van de student en in de derde kolom de verklaring van de interventie.

Het weergeven van het soort OGW interventies welke ik heb toegepast zal bijdragen aan het verzamelen van de data die zullen leiden tot het antwoord op de vraag wat zinvolle interventies waren die hebben bijgedragen aan een bewustwording van mijn eigen handelen. Deze bewustwording draagt bij aan de ontwikkeling van een professionele houding welke leidt tot een competentere gevoel.

Aan het eind van het begeleidingstraject zal ik aan de hand van een vragenlijst een gesprek voeren met de student om het traject van de afgelopen twee jaar te evalueren. Dit gesprek wordt audio opgenomen en uitgewerkt bij de data. In dit gesprek hoop ik door het stellen van de vooraf geformuleerde vragen antwoord te krijgen op mijn onderzoeksvraag en mijn deelvragen.

3.8 Triangulatie

Om de triangulatie te waarborgen zal ik de opnames van twee gesprekken bekijken met collega Marcel. Marcel zal eerst feedback geven op het gesprek, dat plaats heeft gevonden bij de start van de opleiding tot Master SEN (en er nog geen gebruik gemaakt wordt van OGW strategieën). Het tweede gesprek is een vervolg gesprek op een eerste aanzet tot het invullen van een schaalvraag. Ik verwacht dat er een significant verschil zichtbaar zal zijn tussen de start van de begeleiding en de gesprekken gaandeweg de begeleiding. Marcel zal hiervoor de gesprekken bekijken, noteren wat ten aanzien van het bespreken van suïcidale gedachten sterke en minder sterke interventies waren en deze met mij bespreken. Aan de hand van de feedback van Marcel zal ik mijn eigen evaluaties analyseren. Hiermee maak ik gebruik van de objectieve waarneming van Marcel en borg ik een bredere visie op de gefilmde gesprekken.

3.9 Validiteit

Het totaal aan dataverzameling zal worden voorgelegd aan de student. De zes uitgewerkte gesprekken zal ik naar de student verzenden met de vraag of hij akkoord gaat met de weergave en de inhoud van de gesprekken. Door toestemming te krijgen voor de volledige beschrijving van zijn begeleidingstraject wil ik de validiteit van de data waarborgen.

4 Data analyse en resultaten

4.1 Inleiding data

In dit hoofdstuk worden de verzamelde data gepresenteerd. Op basis van observaties uit zes gesprekken wordt weergegeven hoe de OGW interventies zijn toegepast en hoe deze hebben bijgedragen aan het constructief vormgeven van de begeleidingsgesprekken. Hierdoor wordt zichtbaar hoe ik zekerder werd in het begeleiden van studenten met suïcidale gedachten.

4.2 Datapresentatie

R. is bij aanvang van mijn begeleiding een student van 17 jaar. R. studeert voor Onderwijs Assistent aan ROC Westerschelde in Terneuzen. R. zat op dat moment aan het eind van het eerste leerjaar.

R. heeft gediagnosticeerd ADHD, last van depressies, is faalangstig, neigt tot automutilatie bij extreme spanning en heeft last van suïcidale gedachten. Gelijktijdig met het starten van de begeleiding van R. startte mijn opleiding tot Master Sen. Voor de verwerkingen van vrijwel alle casuïstiek voor diverse modules is de casus van R. gebruikt. R. heeft op voorhand toestemming hiervoor gegeven.

R. is op de hoogte dat de begeleiding die hij van mij krijgt het onderwerp is van mijn onderzoek. De begeleiding van R. stopt dit schooljaar omdat R. zijn opleiding met succes afrondt. De begeleidingsgesprekken met R. in het afgelopen jaar vormen de basis van mijn onderzoek. Een aantal begeleidingsgesprekken is vastgelegd op video en uitgewerkt in verslagen. Er zal uiteindelijk een evaluatiegesprek met R. plaats vinden.

4.3 Eerste gesprek R.

Kennismakingsgesprek R.	Juni 2009
Doel: kennismaken en inventariseren begeleidingsgebieden	Aanwezig: R., Moeder, LGF begeleider, Ab'er.
Ik vraag aan R. wat de huidige problemen zijn waarbij hulp vanuit AB nodig is. R. geeft aan dat hij moeite heeft met plannen, organiseren, gebruik van zijn agenda, het niet op orde kunnen houden van zijn papieren en multomap. R. wil graag leren om zelf zijn planning te maken en zelf zijn spullen op orde te houden. R. wil niet dat iemand anders dat voor hem doet. Ik vraag R. wie hem nu helpt en waar deze hulp uit bestaat. R. heeft nu begeleiding van zijn mentor. De mentor plant voor hem, houdt zijn spullen op orde en praat met R. Uit de gesprekken met de mentor blijkt dat R. zichzelf structureel te	

kort doet, te hoge eisen aan zichzelf stelt en graag aardig gevonden wil worden. Ik vraag naar R. zijn dag planning en hoe R. zijn tijd verdeelt. R. verteld dat hij zijn tijd volledig volplant met allerlei zaken omdat hij anders gaat malen. Gebrek aan bezigheden betekent voor R. tijd om te malen. Ik vraag wat er gebeurt als hij zijn agenda zo vol ziet. R. geeft aan dat hij flipt als zijn agenda veel te vol is. Dan overziet hij zijn taken niet meer, hij wil zijn hobby's niet opgeven maar heeft ook last van vermoeidheid. Ik vraag aan R. waaraan ik kan merken dat hij slecht in zijn vel zit. R. schrikt van de vraag en geeft een ontwijkend antwoord. Ik vertel dat ik in zijn dossier heb gelezen dat hij af en toe suïcidaal is. R. heeft zichtbaar moeite met deze directe benadering en ik probeer opnieuw af te stemmen, door mijn vraag anders te formuleren. Ik vertel hem dat ik graag wil weten hoe het met hem gaat en vraag hem of we een manier kunnen vinden om niet direct te praten over suïcidaliteit, maar wel over hoe het met hem gaat. R. geeft aan dat hij dat moeilijk vindt. Hij zoekt duidelijk naar woorden en geeft uiteindelijk aan dat hij zal proberen om te vertellen hoe hij zich voelt.

Evaluatie moeder:

"Ik vond zover ik mij nog kan herinneren dat het een goed gesprek was. Het was de eerste keer dat je R. zag en dan ook nog met een moeder en een lgf-begeleider erbij. Je zei in je evaluatie: "Toen ik vond dat ik de gevoelige kant van R. toch bespreekbaar moest maken, ging ik te snel en te direct." Dat vond ik zelf wel meevallen. R. moest toen die tijd ook iedere keer maar weer zijn verhaal vertellen, aan verschillende hulpverleners, en dat valt ook niet altijd mee. Ik had er een goed gevoel over en nogmaals vond het een goed gesprek."

4.3.1 Evaluatie

Vooraf aan dit gesprek was ik enigszins gespannen. In het dossier van R. had ik gelezen dat hij suïcidaal is, opgenomen is geweest en lijdt onder een grote levensdruk. Tijdens het gesprek wist ik me geen houding te geven om zulke gevoelige onderwerpen bespreekbaar te maken. Dit ging dan ook zeer moeizaam. Ik heb te weinig afgestemd en te weinig rapport gemaakt. Ik heb me voornamelijk gericht op alle probleemgebieden en getracht deze helder te krijgen zodat ik een hulpvraag kon formuleren die concreet ingevuld kon worden. Toen ik vond dat ik de gevoelige onderwerpen toch bespreekbaar moest maken, ging ik te snel en heb ik R. te direct benaderd. Ik stemde na de eerste aarzeling van R. niet genoeg af. Ik volgde R. niet en herkende zijn aarzeling niet op tijd.

Ik heb het gesprek volledig probleemgestuurd benaderd en ben uitgegaan van wat ik graag te weten wilde komen.

4.3.2 Interventies en reacties

Interventie Ab'er	Reactie R.	Soort interventie
Tegen welke problemen loop je nu aan?	Aarzeling, opsomming van alles wat misgaat	Negatieve insteek gericht op verleden
Hoe kan ik zien dat je slecht in je vel zit?	Aarzeling, weinig concreet antwoord, ontwijkend	Negatieve insteek, ingevulde vraag
Hoe kom ik er achter dat het niet goed met je gaat?	Geen duidelijk antwoord, schrikt van de vraag	Niet afgestemd op eerste ontwijkende reactie
Ik wil graag weten of het goed met je gaat, hoe kunnen we dat afspreken?	Ontdooit een beetje, zegt het niet te weten.	Open vraag, op de toekomst gericht. Getracht een concrete afspraak te kunnen maken

4.3.3 Leerdoelen

Voor mezelf wil ik een manier vinden om R. zijn gedachten bespreekbaar te maken. In dit eerste gesprek ben ik voorbij gegaan aan zijn beleving hierin en zal ik verder moeten zoeken naar een manier die wel werkt. Ik zal niet moeten sturen op wat ik wil weten, maar moeten leren om R. te volgen en bij hem te blijven.

Tijdens dit gesprek was ik nog onwetend over de methode OGW. Mijn gevoel over dit gesprek is in een ander licht komen te staan na mijn eerste kennismaking met OGW. Vanuit mijn vernieuwde perspectief ben ik teveel gericht geweest op de problemen van R. en heb ik getracht deze te vertalen naar een hulpvraag.

4.4 Tweede gesprek R.

Eerste begeleidingsgesprek (film)	24 september 2010
Doel: begeleiding opstarten na zomer	Aanwezig: R., Ab'er
Dit gesprek wordt opgenomen in verband met het uitwerken van een AB module. Tijdens dit gesprek worden de doelen voor het komende schooljaar uitgezet en besproken en ligt de focus op het rapport maken, het werken met voor afgestelde doelen en het stellen van verdiepingsvragen. Tijdens dit gesprek stuur ik bewust aan op het bespreken van de suïcidale gedachten van R. en dat fragment zal ik verder uitwerken. Ik vat voor R. de drie afspraken voor het komende jaar samen; kijken wat ADHD betekent voor R. bewaken dat R. zijn energie verdeelt over een heel jaar en een goede planning leren maken. R. reageert hier bevestigend op. Ik bemerk bij mezelf de spanning om ter	

sprake te brengen wat ik me had voorgenomen; zijn suïcidale gedachten. Ik doe een poging door te zeggen dat ik het voor mezelf heel belangrijk vind om specifiek te weten hoe het met R. gaat. Hoe het echt met hem gaat. R. reageert met 'jaja' en knikt bevestigend, maar gaat er verder niet op in. Ik heb het idee dat ik nog niet het gehoord wat ik wilde horen, dus ik zet nog verder door met; 'ik wil het graag weten of je last van dipjes hebt of je rot voelt of wat dan ook.' R. reageert met; 'jaja, oké!'. Ik ben me opeens bewust van de dwang die ik onbewust neerleg en zeg er achteraan; 'niet dat je verplicht bent om mij dat te vertellen' en R. reageert dan met; 'nee, dat weet ik'. Ik probeer er toch nog wat uit te krijgen en zet door; 'je hoeft hier niet je ziel en zaligheid leeg te storten in een koffiebeker', waarop R. reageert met een grap; 'dan moet die wel leeg zijn'. Ik probeer mijn serieuze onderwerp nog af te ronden met; 'ik weet wel dat je er soms makkelijk over doet, maar je moet dat doen als je het gevoel hebt dat je je veilig voelt en ik wil het er over hebben. Dat hoeft niet bij mij te zijn. Maar ik zou het wel rot vinden als je achteraf zegt; ik heb zo rot in mijn vel gezeten, dat ik het leven niet meer zag zitten. Dat zou ik heel rot vinden.'

R. gaat hierna verder met het beschrijven hoe er vanuit Emergis (GGZ in Zeeland) gereageerd wordt op de signalen van zijn suïcidale gedachten. Verderop in het gesprek bespreken wij de mogelijkheden voor R. om zijn netwerk in te zetten en proberen we zijn netwerk helder te krijgen. Daar geeft R. aan dat ik onderdeel ben van zijn netwerk. Ik geef hem aan dat er een heleboel mensen om hem heen staan om hem op te vangen en waar hij bij terecht kan.

4.4.1 Evaluatie

Op het moment dat ik het gesprek voerde voelde het nog best goed aan. Ik had een heleboel onderwerpen besproken die ik wilde bespreken. We hadden gelachen, gepraat en ik had zelfs zijn suïcidale gedachten ter sprake gebracht. Pas toen ik het terug ging kijken en het gesprek ging analyseren begonnen me dingen op te vallen. Zo had ik niet voldoende afgestemd op R. Had ik zijn gemoedstoestand en zijn suïcidale gedachten niet zo vaak moeten terugpakken, er niet voortdurend op terug moeten komen. Ik heb een aantal keer zulke letterlijke taal gebruikt dat ik schrok van mezelf en van de reactie van R. die mij op dat moment niet opviel. Ik heb in dit gesprek een nieuwe poging gedaan om dichterbij R. zijn gedachten en gevoelens te komen en alhoewel hij meer open was, had ik nog steeds onvoldoende rapport gemaakt om goed af te stemmen. Het opvallendst vind ik nog wel dat ik dacht dat ik afstemde maar door het zien van de beelden bleek dat het er niet voldoende was.

4.4.2 Feedback Marcel

"Je hebt het gesprek gevoerd vanuit een niet OGW benadering, maar dat is logisch. Je was op dat moment niet op de hoogte van het bestaan van de OGW werkwijze. Ik zie dat er tussen jou en R. een goede werkrelatie is en dat jullie het goed kunnen vinden. Verder

vallen de volgende aandachtspunten op: je stelt veel gesloten vragen, formuleert de vragen vaak negatief, je vult de vraag in tijdens het stellen, je bent niet leeg. Je zou bij een volgend gesprek kunnen werken aan: leeg zijn, concrete vragen stellen, R. volgen. Je bent erg op zoek naar een manier om de suïcidale gedachten van R. bespreekbaar te maken. Je komt er zelfs een paar keer op terug. R. volgt je niet en geeft in zijn non verbale signalen regelmatig aan dat hij er niet over door wil gaan. Je zult meer moeten afstemmen op R. en gebruik maken van de dingen die hij aangeeft.”

4.4.3 Reactie op feedback

Nadat ik het gesprek met Marcel nog een keer heb doorgenomen werd het me helemaal duidelijk dat ik dit gesprek volledig vanuit mijzelf heb gevoerd. Ik vond het belangrijk dat we zouden spreken over zijn suïcidale gedachten. Ik nam de leiding om dit uit te pluizen, ermee aan de slag te gaan en het keer op keer terug te laten komen. Ik ben uitgegaan van mijn angst dat R. het besluit zou nemen zich van het leven te beroven terwijl ik hem begeleide. Marcel heeft heel eerlijk en direct laten zien wat mijn valkuilen waren en waar ik mij liet leiden door mijn angst. Nu had ik zelf al wel een heleboel gezien toen ik dit gesprek voor mezelf evalueerde. Toch was het even slikken toen we samen alle vragen doorliepen die ik had gesteld. Ik was me nog steeds maar ten dele bewust van mijn houding. Uitgaande van het feit dat ik altijd naar eer en geweten heb gehandeld is het wel duidelijk dat ik in dit gesprek nog zeer onbewust onbekwaam handelde. Het was goed en verhelderend om dit te bespreken.

4.4.4 Interventies en reacties

Interventie Ab'er	Reactie R.	Soort interventie
Ik wil graag weten hoe het echt met je gaat	Knikt en zegt aarzelend; 'jaja...'	Hoe bepaal je wat echt goed is? Gesloten vraag vanuit mezelf gesteld
Of als je last hebt van dipjes of wat dan ook	Geeft geen reactie, kijkt afwezig en zegt; jaja, oké	Wat zijn dipjes? Te weinig concreet
Of dat je bij mij je ziel en zaligheid in een koffiebeker moet storten	Dan moet die koffiebeker wel leeg zijn	Ik gebruik veel te beeldend taalgebruik, schiet in de stress omdat R. er een grapje op maakt en vind dat we hier niet

		naar toe moeten. Dat vul ik weer in; R. zoekt duidelijk lucht en ontspanning
Ik weet wel dat je daar makkelijk over doet, maar je moet dat doen als je je veilig voelt en er met iemand over wilt praten.	Lacht een beetje en kijkt weg	Ik ga uit van aannames, ga over zijn reactie heen en kom er weer op terug
Ik zou het rot vinden als je achteraf zegt; ik zat zo slecht in mijn vel dat ik het leven niet meer zag zitten	R. kijkt weg en begint over Emergis en opnames	R. heeft er niks aan dat ik mij rot voel, ik had uit moeten gaan van zijn gevoel. Ik gebruik weer te beeldend en confronterend taalgebruik

4.4.5 Leerdoelen

Ik zal moeten leren beter af te stemmen op R. door te kijken naar zijn lichaamstaal en meer gelegenheid te geven om R. te laten praten. Ik ben veel te veel aan het woord. Ik zal moeten leren om te vertrouwen op mezelf en het onderwerp niet voortdurend vanuit mijn eigen onzekerheid terug te laten komen. Ik moet leren om leeg te zijn. Ik moet meer open vragen stellen zonder het antwoord al in de formulering mee te geven.

4.5 Derde gesprek R.

Eerste OGW gesprek	12 november 2010
Doel: voortgang bespreken	Aanwezig: R., Ab'er
Tijdens dit gesprek maak ik voor het eerst gebruik gemaakt van de schaalvragen. Ik leg R. kort uit wat de bedoeling is en trek zelf een streep over het papier om daarmee de schaal van 1 tot 10 aan te duiden. Ik schrijf deze bijeenkomst alle uitkomsten op. Voor we beginnen vraag ik R. hoe het vandaag met hem gaat. R. geeft aan dat hij sinds deze week weer heel slecht zijn vel zit. Ik begin met het definiëren van de 0 en de 10. R. geeft aan dat de 0 zich kenmerkt door; alles wordt negatief geïnterpreteerd door R. Hij ziet nergens meer iets positiefs in, zijn verkering zou uit zijn, hij zou neigen tot zelfdoding en deze voorbereiden. De 10 kenmerkt zich door: 100% gelukkig gevoel, hij zou makkelijk over zijn fouten heenstappen, hij zou doorgaan als dingen tegen zitten, zich gelukkig voelen en getrouwd	

zijn en een kindje hebben.

Ik probeer R. uit te nodigen om na te denken waar hij nu zit. R. heeft het gevoel dat hij op een 3 zit; er gaat niks fout, maar ook niks goed. Zijn verkering houdt hij op een afstand. Ik vraag R. hoe zijn suïcidale gedachten er uitzien bij een 3; hij denkt minimaal 1 keer per dag aan zelfdoding waarbij hij zich afvraagt of hij niet beter een eind maken aan mijn leven. Ik merk aan R. dat hij het niet moeilijk vindt om deze vraag te beantwoorden. Hij hoeft niet in te gaan hoe deze gedachten voelen of wat hij er wel of niet mee moet. Hij hoeft ze alleen een cijfer te geven. We gaan er verder niet op in. Ik laat het bij het geven van een cijfer.

Ik vraag R. wat er voor zorgt dat hij toch nog op een 3 zit. Er zijn blijkbaar dingen die goed gaan of je toch een goed gevoel geven.

R. geeft aan dat het werken met kinderen op zijn stage hem veel plezier geeft. Hij geniet van de contacten die hij heeft met de kinderen, hoe de kinderen met hem omgaan. Muziek maken en luisteren zijn twee heel belangrijke dingen voor R. Hij haalt daar veel rust uit en spendeert er veel tijd aan.

Ook is R. zijn verkering een bron van rust maar soms ook een bron van onrust. R. geeft aan dat hij en zijn vriendin niet altijd weten hoe ze met elkaar om moeten gaan.

Ik complimenteer R. uitgebreid met zijn eerlijkheid, zijn vermogen tot reflectie en zijn bereidheid om te willen kijken naar dingen die wel goed gaan.

4.5.1 Evaluatie

Het voelt al heel anders om dit gesprek met een concreet instrument als –in dit geval– het stellen van schaalvragen aan het werk te gaan. Als je op papier dingen ziet gebeuren worden zaken die besproken zijn tastbaar. Door mijn introductie op OGW heb ik op een andere manier ingestoken in het gesprek. Ik heb R. laten vertellen en getracht hem alleen maar uit te nodigen verder te vertellen. Door R. te vragen te beschrijven van wat er wel goed gaat, krijgt dit gesprek voor R. en voor mij een andere wending. Zonder het perspectief van OGW zou ik zorgen hebben gemaakt over het feit dat R. nog maar op een 3 zou zitten. Nu was er de insteek om te zoeken wat nu maakt dat je ál op een 3 zit. Het hanteren van een positieve insteek en het zoeken naar de uitzondering door middel van schaalvragen geven mij een zekerder gevoel naar R. toe. Het benoemen van de suïcidale gedachten van R. was op dit moment veel minder beladen. Er is niet omheen gedraaid en niet geprobeerd er andere woorden voor te vinden. Ik heb gevraagd welke gedachten hoorden bij het actuele cijfer. Het was voor mij enorm verhelderend dat R. zijn gedachten anders inschaalt bij verschillende cijfers. Dat hij bij de 3 concreet denkt aan doodgaan, maar bij de 6 denkt; hoe zou het zijn om dood te zijn? Deze nuance maakt dat het voor mij veiliger is geworden om er naar te vragen.

4.5.2 Interventies en reacties

Interventie Ab'er	Reactie R.	Soort interventie
Wat maakt dat je toch op de 3 zit?	R. zoekt naar antwoorden en formuleert daarmee zijn uitzonderingen	Zoeken naar de uitzondering. Ik ga uit van de waarde tussen 0 en 3
Hoe schaal jij je suïcidale gedachten in?	R. reageert snel en ontspannen met; bij een 3 denk ik er elke dag aan en bij een 6 denk ik er 1 keer per week aan	Schaalvraag
Zien die er dan anders uit?	R. neemt de tijd om te denken en bevestigt dit	Open vraag
Wat draagt bij aan een 3?	R. is in staat verschillende uitzonderingen te benoemen. Muziek, stage	Open vraag
Wauw, wat goed van je, dat je dat zo weet op te noemen	R. glundert	Compliment

4.5.3 Leerdoelen

Tijdens dit gesprek heb ik de focus gelegd op de toekomst en het positieve. Voor het eerst heb ik een schaalvraag toegepast en gekeken wat er voor reacties kwamen van R.

Tijdens het volgende gesprek zou ik nog meer kunnen specificeren hoe de uitzonderingen eruit zien. Ik zou meer indirecte complimenten willen geven om niet gemaakt over te komen. Ik zou eigenlijk moeten leren om ook het schrijven bij R. neer te leggen. Ik neem nu alle concrete handelingen over en schrijf alles op. Misschien is het goed om in het vervolg R. te laten schrijven.

4.6 Vierde gesprek

Tweede OGW gesprek (film)	26 november 2010
Doel: vervolg	Aanwezig: R., Ab'er
Ik open het gesprek met de opmerking dat ik blij ben dat R. er is. Als hij daarna opmerkt; <i>“het praat rottig zonder mij”</i> , geef ik aan als het niet goed met je gaat het ook kan zijn dat je er niet bent, maar je bent er. Daar ben ik blij om.	

Het gesprek begint met een korte samenvatting door mij van de schaal van vorige keer. Ik laat R. zien wat we opgeschreven hebben. De definitie van de 0 en de 10, hoe de 3 eruit zag en waar hij naar toe wilde.

Ik nodig R. uit aan te geven waar hij nu zit. Hij vertelt dat het veel slechter met hem gaat. Ik aarzel een moment om dit te verwerken (oude zorgen spelen op) maar vraag hem op welk cijfer hij dan nu zit. R. geeft aan dat het nu een 2 is. Ik stel een aantal verdiepingsvragen en zo ontdekken we dat R. zich anders voelt als hij stage loopt. Dan heeft hij het gevoel dat hij op een 6 zit. Het werken met de kinderen op zijn stage is in het vorig gesprek ook al naar voren gekomen. Ik ga er verder op in en R. ontdekt dat hij het heel plezierig vindt als hij aandacht kan geven aan kinderen, maar in weze het ook heel prettig vindt als anderen hem zien. Al is het maar door het geven van een kort compliment, het vragen wat je hebt gedaan in het weekend of als een kind aangeeft dat hij het leuk vindt als R. een les geeft die dag. Het gevoel gezien te worden of opgemerkt worden is voor R. dus heel belangrijk. Verder merkt R. op dat hij tijdens zijn stagedagen door de feedback van zijn begeleider groeit in zijn competenties. Hij ontleent daar grote waarde aan, want hij legt de lat heel hoog voor zichzelf. Door te vragen hoe die complimenten er uit zien, of wat er gezegd wordt, worden de complimenten ook tastbaar. R. geeft aan dat zijn begeleider heeft aangegeven dat hij gegroeid is in zijn werkhouding. Naast het feit dat hij lessen kan draaien is hij ook in staat contacten te leggen met de kinderen van zijn klas op een professionele manier. Hij doet zijn werk altijd enthousiast, met energie en klaagt nooit over de werkzaamheden die hij moet doen. Doordat R. de complimenten herhaald die hem zijn gemaakt en doordat ik ze opschrijf ziet R. opeens een opsomming staan die voor hem zorgen dat hij zich op een 6 voelt staan. Dit zijn zijn uitzonderingen.

Ik geef aan dat R. de dingen die hij nu noemt van enorme waarde kunnen zijn in zijn leven. Als hij het gevoel tijdens stage weet het herplaatsen naar zijn dagelijks leven heeft hij zijn hulpbronnen te pakken en zal hij zijn dagelijks leven mogelijk ook steeds positiever ervaren. Als R. zijn suïcidale gedachten tijdens dit gesprek op mijn uitnodiging scoort komt hij uit op 1 keer per week denken hoe het zou zijn als hij er niet meer was.

Aan het eind van het gesprek laat R. nog een aantal beoordelingen zien die zijn begeleider heeft geschreven. Het geeft mij ruimschoots de mogelijkheid om R. te complimenteren met zulke goede beoordelingen.

4.6.1 Evaluatie

Als eerste merk ik dat ik veel minder praat. Als ik de gesprekken vergelijk met het kennismakingsgesprek en met het inzetten van OGW merk ik dat de hoeveelheid tekst omgedraaid zijn en dat R. komt met de dingen. We zijn verder gegaan waar we gebleven waren. Tijdens het eerste OGW gesprek hebben we de schaal gedefinieerd en nu zijn we meer gaan kijken naar wat nu eigenlijk maakt dat het beter gaat met R. Waar zitten die uitzonderingen? Wat doe je dan? Hoe ziet dat eruit? Voor R. werd het op deze momenten zo concreet dat hij de complimentjes die ik maakte niet allemaal van tafel wuifde. Normaal moet hij hier niets van hebben en weet hij ze altijd naar beneden te halen maar met de schaal werd het inzichtelijk wat hij al deed of heeft gedaan.

Door regelmatig te vragen hoe hij bepaalde dingen al voor elkaar heeft gekregen complimenteer ik hem indirect. Ook deze complimenten maken dat R. zichtbaar geniet en dit waardeert.

Ik voelde me vrij om ronduit te vragen naar de suïcidale gedachten van R. Inmiddels lijkt het of de gedachten terug gebracht zijn naar niet meer dan een cijfer. Doordat we niet bezig zijn met de concrete inhoud en gevoelsbelevens ten aanzien van zijn suïcidale gedachten heeft het een abstracte waarde gekregen. De inhoud van het gevoel komt aan de orde als R. aangeeft dat hij daar verder op door wil gaan.

4.6.2 Feedback Marcel

“Ik vond het een mooi gesprek. Het is duidelijk dat je al een heleboel stappen hebt gezet tussen het eerste gesprek wat we hebben geëvalueerd en dit gesprek. De werkrelatie tussen jou en R. is ontspannen en goed.

Er zijn nog wel een aantal punten van feedback die je kunt gebruiken voor zinvolle interventies voor in de toekomst. Het valt me op dat je toch niet altijd leeg bent. Jullie hebben in het gesprek hiervoor (paragraaf 4.5, derde gesprek) de schaal al vastgesteld. Je gaat er in je interventies van uit dat alle cijfers gelijk zijn gebleven. Je had beter kunnen starten met het opnieuw formuleren van de cijfers op de schaal. Pas op voor vooronderstellingen. Uit alles blijkt toch dat jij hard aan het werk bent om de schaal te definiëren, terwijl R. dan alleen maar de kans krijgt om dit te bevestigen. Verder valt het me op dat je een aantal mooie vragen stelt om te zoeken naar de uitzondering. Je geeft veel complimenten en probeert af en toe stilte in te bouwen. Die mogen nog iets langer. Stilte is werktijd!”

4.6.3 Reactie op feedback

Het was goed om te horen dat het duidelijk is dat ik flinke stappen heb gezet. Marcel zag de winst van het aansluiten bij R. Ik maak veel meer complimenten, praat veel minder en richt me veel meer op de toekomst en het positieve. Het was goed om dat te horen. Dat er nog een heleboel aandachtspunten liggen is toch ook geen verrassing. Het is erg verhelderend om deze twee gesprekken samen met Marcel te bekijken. Hij heeft er waardevolle aandachtspunten uitgehaald maar ook gezien wat ik probeer middels dit onderzoek duidelijk te maken. Het feit dat hij zag dat ik zowel zocht naar de uitzondering, het maken van complimenten en dat ik R. veel meer volgde zijn waardevolle observaties voor mij.

4.6.4 Interventies en reacties

Interventie Ab'er	Reactie R	Soort interventie
Wat fijn dat je er bent	R. kijkt verbaast en lacht; <i>"anders kun je niet met mij praten"</i>	Gevoel geven dat ik blij ben hem te zien, maar ik geef te weinig gelegenheid voor rust
Wat goed dat je dat al voor elkaar hebt gekregen in zo'n korte tijd	R. lacht, ontspant en knikt bevestigend	Indirect compliment
Sta je nog op een drie?	Ja	Gesloten vraag
Er blijven dus dingen goed gaan	Ja	Uitzondering, wel gesloten gesteld
Wat zijn dan de dingen die goed gaan	R. verteld over zijn baantje in de muziek	Uitzondering uitpluizen
Wat maakt dat je daar energie uit haalt	R. verteld over het goede gevoel bij muziek en zijn plezier daarin en over het meedoen met de kinderen op stage	Uitzondering
Hoe wordt jij betrokken bij hun spel	R. moet aan het werk om te formuleren wat maakt dat de kinderen hem betrekken bij hun spel	Open vraag
Hoe voelt dat, als je betrokken wordt bij hun spel?	R. reageert meteen dat dat heel fijn voelt, omdat hij dan het gevoel heeft dat hij gezien wordt	Uitdiepen

4.6.5 Leerdoelen

Leren verdiepingsvragen te stellen, nu niet zo maar akkoord gaan met de antwoorden, maar blijven zoeken naar de verdieping. Hoe nog meer? Als ik verder ga met een schaalvraag zal ik deze opnieuw moeten formuleren en er niet van uitgaan dat alle

waardes nog hetzelfde zijn. Ik moet kleine stapjes zetten, niet van 0 naar 3, maar van 3 naar 4. Ik moet alert blijven dat ik niet te snel formuleer, de vragen niet invul. Ik moet leren de stilte te gebruiken. Ik zou ook een andere OGW methode kunnen gebruiken, bijvoorbeeld de wondervraag.

4.7 Vijfde gesprek

Vervolg gesprekken	Tot aan april 2011
Doel: begeleidingsgesprekken	Aanwezig: R., Ab'er
De begeleidingsgesprekken die de afgelopen periode plaats hebben gevonden hadden allemaal een kern van OGW in zich. Niet tijdens alle gesprekken is er gebruik gemaakt van schaalvragen. Soms was het nodig om een planning te maken, soms moest er ingegaan worden op problemen in de klas of was het van belang stil te staan bij de gedachtensprongen in het hoofd van R. Wel heb ik altijd getracht te werken volgens de principes van OGW. Ga door met wat werkt, stop met wat niet werkt, wat niet stuk is moet je niet maken, de cliënt is de expert. Ik heb altijd getracht positief te zoeken naar wat wel gaat, te volgen en uit te nodigen. Naarmate de tijd vorderde leken soms ook de suïcidale gedachten wat naar de achtergrond te verdwijnen. Tot ze weer in alle hevigheid oplaaiden. R. geeft halverwege het schooljaar aan dat het mis dreigt te gaan. Hij is tijdens een conflict thuis volledig 'over de rooie' gegaan. Hij heeft gedreigd zichzelf op dat moment van het leven te beroven door een mes tegen zijn keel te zetten. R. verteld achteraf over deze gebeurtenis en heeft duidelijk last van alles wat er is gebeurd. Zonder me te laten leiden door schrik en angst vraag ik R. naar zijn ervaringen. We praten er over, hij verteld waar hij mee zit, waar hij tegen aan loopt en wat maakt dat hij zo gestrest is. Ik ga niet in op de actie zelf maar blijf hem bevragen naar zijn hulpbronnen. Wat maakt dat hij niet heeft doorgezet? Wat blijkt toch de moeite waard? Waar heeft hij nu behoefte aan? R. heeft de rust en de openheid om antwoorden te formuleren die bijdrage aan een constructieve relatie. Het was goed om met R. te zoeken naar de aanleiding, naar de beleving en naar de hulpbronnen die maakten dat R. zijn suïcidale gedachte niet had omgezet in daden. Vaak bleek dat er sprake was van overbelasting. Te veel stress, ruzie, onduidelijkheid tijdens de opleiding en te hoge verwachtingen van zichzelf. Het bespreken van deze gedachten hebben in de afgelopen twee jaar een enorme wending genomen. Bij aanvang van de begeleiding was er sprake van veel spanning, zowel bij mij als bij R. om dit onderwerp bespreekbaar te maken en te houden. Inmiddels kunnen zowel R. als ik zijn suïcidale gedachten kaderen, uitpluizen en verhelderen.	

4.7.1 Evaluatie

Natuurlijk schrik ik enorm als R. aangeeft dat hij met een mes tegen zijn keel heeft gedreigd om zichzelf van het leven te beroven. Anderzijds hebben de afgelopen twee jaar me ook geleerd waar R. behoefte aan heeft. Geen heftige emotionele reactie maar een zoekende, oplossingsgerichte houding. Ik stel de vragen waarvan het antwoord spannend

is. Zijn er nog genoeg dingen de moeite waard? Wat zijn die dan? Waar kun je die halen? Wat heb je nodig?

De manier waarop we over de dood en het leven praten zijn luchtig geworden. Ik reageer niet zoals zijn ouders, ik ben geen therapeut, ik beoordeel hem niet vanuit school. Ik ben er. Neutraal en onbevangen met een houding die effectief is bij R. Met helpende vragen.

4.7.2 Interventies en reacties

Interventie Ab'er	Reactie R.	Interventie
Wat maakt dat je niet hebt doorgezet? Wat zou je nu helpen? Waar heb je behoefte aan? Hoe ziet die hulp eruit?	R. gaat aan het werk met het formuleren van antwoorden.	Door niet te reageren vanuit mijn eigen gevoel ben ik in staat de helpende concepten van R. te onderzoeken.

4.7.3 Leerdoelen

De begeleiding van R. is afgesloten met een evaluatiegesprek. Voor mij zal het altijd een aandachtspunt blijven om leeg te zijn en niet ingevulde vragen te formuleren. Ook het laten vallen en gebruiken van stiltes zal een aandachtspunt blijven. De techniek van het schalen vraagt nog verder uitwerking en verdieping en ik merk dat ik soms nog verval in oude gesprekvormen. Hoewel ik probeer altijd positief te zijn, ga ik niet altijd uit van het positieve.

4.8 Evaluatiegesprek

Evaluatie interview R. (audio)	11 mei 2011
Doel: evalueren tbv onderzoek	Aanwezig: R., Ab'er
1) Hoe kijk je terug op de begeleiding van de afgelopen 2 jaar? <i>"Ik voelde me gehoord. Ik kijk terug op een zware tijd met goede hulp."</i> 2) Met welk idee kwam je naar onze gesprekken? Had je een doel? <i>"Ja, ik had altijd wel een doel. Om bespreken hoe ver ik in mijn schoolwerk stond en om samen te kunnen bekijken hoe ik verder kon komen op school."</i> 3) Heb je het doel bereikt? Hoe is dat gelukt? <i>"Nou ja, ik zit aan het eind van opleiding en mijn scriptie is zo ver als af, mijn stage opdrachten zijn ook af, dus eigenlijk ja. Door middel van de goede planningen is dat gelukt".</i> 4) Heb ik iets gedaan wat jou opviel?	

- "Ja, naast de tijd om mij te helpen met mijn planningen ook de tijd voor mijn emotionele problematiek".*
- 5) Was er ruimte voor eigen inbreng?
"Ja, er was altijd ruimte voor eigen inbreng".
- 6) Hoe merkte je dat?
"Je vroeg door over de dingen waar ik over begon. Waardoor ik me dus gehoord voelde en mijn gevoel en beleving kwijt kon, met andere woorden; mijn ei kwijt kon".
- 7) Waren de gesprekken nuttig voor jou?
"Ja, zeer zeker nuttig".
- 8) Hoe kwam dat?
"Doordat ik vooruit kwam in school en op school en ik mij veilig en fijn voelde op school. En ook mijn irritaties en andere problematiek niet hoefde op te kroppen, wat ik normaal wel doe".
- 9) Heb ik je aan het denken gezet?
"Ja, zeker".
- 10) Hoe kwam dat zo?
"Doordat we hebben gepraat over hoe ik zelf de dingen kan oplossen en hoe ik mijn emotionele huishouding beter onder controle kon houden".
- 11) Ga je naar aanleiding van de begeleiding iets anders doen of veranderen?
"Ja, dat ik niet teveel achter elkaar plan maar meer verdeel over de komende tijd. Ook zorg ik dat ik een niet te korte planning maak, zodat ik het beter kan overzien en beter het overzicht het overzicht kan bewaren".
- 12) Wat zorgde voor dit besluit?
"Doordat ik het eerst zelf niet kon. Waardoor ik dus steeds vastliep. Dat zorgde voor stress, irritatie en enige uitbarstingen van agressie jegens mijzelf. Dit meen ik echt! Dit wilde ik voorkomen daarom ben ik tot dit besluit gekomen".
- 13) Heb jij verschil gemerkt in mijn gespreksvoering in de afgelopen twee jaar?
"Ja, je vraagstelling werd steeds concreter en duidelijker. Ook zag ik dat jij in tegenstelling tot het begin steeds zekerder werd over zichzelf".
- 14) En wat nog meer?
"Het ging steeds beter met me, dus er kon ook een keer gegrapt en gelachen worden".
- 15) Dat hebben we gelukkig niet zo heel veel gehad...
"Nee, gelukkig niet!"
- 16) Vond je dat ik genoeg naar je luisterde?
"Ja, dat vond ik. Ik voelde me begrepen, maar ik vond het ook nog steeds erg moeilijk om zo maar mijn diepste negatieve gevoelens zo maar op tafel te leggen".
Ab'er) Oh ja, vind je dat nog steeds moeilijk?
"Nee, na twee jaar niet meer".
Ab'er) Wanneer werd dat makkelijker?
"Doordat ik jou leerde kennen".
Ab'er) Dus dat heeft wel bijgedragen?
"Leer eerst je studenten kennen en win hun vertrouwen, dan krijg je alles te horen".
Ab'er) Hoe heb ik jouw vertrouwen gewonnen?
"Door te luisteren naar dingen die ik kwijt wou".
Ab'er) Wat deed ik dat jij het gevoel kreeg dat je mij kon vertrouwen?
"Luisteren en antwoorden geven. Een begrijpende, oplossende houding aannemen".

- 17) Heb je het gevoel dat ik het bespreken van jouw suïcidale gedachten op een goeie manier aanpakte?
"Ja, dat vond ik zeker".
 Ab'er) Maar kwam dat door wat je net zei? Dat je eerst vertrouwen moest krijgen?
"Ja, dat klopt".
 Ab'er) De afgelopen twee jaar hebben we daar een ontwikkeling meegemaakt, maar waar heeft het in gezeten dat het makkelijker werd?
"Je was veel indringender in je vragen stellen, meer subtieler in je vraagstelling. Daardoor kon ik het makkelijker, beetje voor beetje openbaren".
- 18) Heb je gemerkt dat je je anders voelde na onze gesprekken?
"Ja, doordat ik mijn last die ik droeg, verminderd werd en eigenlijk in mijn ogen een stuk werd overgenomen omdat er geluisterd werd naar de lasten die ik droeg".
- 19) Heb je ook het idee dat we dingen ontdekt waardoor je op een andere manier tegen je gevoel ging aankijken?
"Ja, we hebben regelmatig besproken hoe we dingen konden verbeteren voor mijn emotionele gesteldheid. En werkten dat uit dmv een schaalvraag. Dit werkte erg goed voor mij!"
- 20) Waarom werkte de schaalvraag erg goed voor jou?
"Omdat het een concreet, duidelijk en zowel visueel auditief heel erg zichtbaar was en duidelijk werd".
 Ab'er) Wat werd er dan zichtbaar voor jou?
"Hoe ik mij voelde en hoe ik concreet iets kon doen aan dit gevoel om het te verbeteren".
 Ab'er) Dus dan vonden we eigenlijk de uitzondering?
"Ja!"
- 21) Wat vond je van mijn manier van gesprekken voeren?
"Welke van de twee soorten? We hadden er twee".
 Ab'er) Noem ze maar allebei.
"Ik vond ze heel erg vermakelijk, wat over de onzinnige, volgens Geralda, gesprekken wel zo is; is dat ze bijdrage aan mijn emotionele gesteldheid doordat ik even vergat hoe rot ik me voelde".
 Ab'er) Echt waar? Dat is wel goed!
"Ja, dat zeg ik ook, je was goed bezig".
 Ab'er) En die andere gesprekken?
"Je bouwde het op, geen agressieve recht door zee vragen steller, maar een opbouwende, open vragensteller".
- 22) Heb jij verandering bij mij gemerkt in het bespreken van jouw suïcidale gedachten?
"Ja, eerst probeerde je me te overtuigen waarom het beter was dat ik blijf leven, maar later ging je ook andere manieren toepassen die je volgens mij nieuw had geleerd".
 Ab'er) Zoals?
"Je kwam op den duur zelfs met boeken die ik moest lezen. Dat is een aanreiking. Bij jou was het anders dat je er volgens mij in het gespannen onder was en er later makkelijker over ging praten".
 Ab'er) Dat klopt ook.
"Mag ik vragen waarom dat zo was?"
 Ab'er) Ik had nog nooit een student begeleid waarvan ik wist dat hij deze gedachten

had. Ik vond het spannend omdat ik niet wist hoe ik dat moest doen.

"Gaf dat een kick?"

Ab'er) Nee, het gaf mij een kick in ons laatste gesprek dat we erom

"... Hebben gelachen?"

Ab'er) en dat het op een ontspannen manier besproken kon worden.

23) Wat heeft 2 jaar begeleiding jou opgeleverd ten aanzien van je suïcidale gedachten?

"Ik ben nu toch niet suïcidaal meer. De kans dat het nu gebeurt is over het algemeen kleiner geworden. En ik heb meer handvaten gekregen op de momenten dat ik me slecht voel".

Ab'er) Zoals? Wat zijn die handvaten?

"Bijvoorbeeld muziek, me daarin verdiepen, werken met kinderen, daarnaast het proberen in beweging te blijven".

Ab'er) ik weet nog dat we dit hebben besproken en dat we daarmee komen bij de essentie van dit onderzoek, namelijk dat we hebben gezocht naar de uitzondering. Waarom je nog wel verder zou willen leven.

"Dat klopt".

Ab'er) want dit waren de punten waarom je nog wel op een 2 of een 3 of een 6 zat.

24) Wil je verder nog iets kwijt?

"Wanneer krijg ik mijn 10 euro?"

Ik hoop dat je er op afstudeert en bedankt voor alle goede zorgen".

5 Conclusies

5.1 Onderzoeksvraag en deelvragen

Middels dit onderzoek ben ik op zoek gegaan naar de antwoorden op mijn onderzoeksvraag:

Hoe kan ik als Ambulant Begeleider voor cluster 4 in het MBO studenten met suïcidale gedachten begeleiden met een oplossingsgerichte strategie?

- Wat is er bekend over jongeren met suïcidale gedachten?
 - o Wat is suïcide?
 - o Welke stadia van suïcide bestaan er en hoe kun je ze herkennen in de praktijk?
 - o Wat zijn oorzaken van suïcidale gedachten?
 - o Wat zijn signalen van suïcidale gedachten?
- Wat heeft er plaats gevonden in mijn begeleiding waardoor ik mij zekerder ben gaan voelen?
- Wat heb ik gedaan om mijn begeleidingsgesprekken vanuit een oplossingsgerichte insteek vorm te geven?
- Wat kan Oplossings Gericht Werken (OGW) toevoegen aan de begeleidingsgesprekken van studenten met suïcidale gedachten.

Aan de hand van deze vragen ben ik op zoek gegaan naar de antwoorden in de literatuur en door mijn eigen handelen kritisch te bekijken.

5.2 Wat is er bekend over jongeren met suïcidale gedachten?

In hoofdstuk 2 staat een uitgebreide verklaring van wat suïcide is. Dat er vanuit verschillende invalshoeken verschillende theoretische verklaringen zijn weergegeven maakt duidelijk dat er niet één antwoord te geven is op de vraag wat suïcide is. Afhankelijk van vele factoren kan worden vastgesteld dat er voor jongeren die worstelen met suïcidale gedachten overeenkomstig kan worden gesteld dat de signalen die zij afgeven serieus genomen moeten worden. Jongeren kunnen door veel facetten in het leven –al dan niet tijdelijk- worstelen met de vraag hoe zijn hun huidige situatie doorkomen. Ze zien geen uitweg meer in hun huidige bestaan en zien op dat moment het plegen van suïcide als enige uitweg. In hoofdstuk 2 staan mogelijk oorzaken en signalen weergegeven. Voor veel van dit soort signalen geldt dat het lastig is om ze zodanig te herkennen als de jongeren

niet eerder suïcidaal is geweest of zijn suïcidale gedachten niet eerder kenbaar heeft gemaakt.

Dat suïcidale gedachten bij jongeren veelvuldig voorkomen is gebleken uit de toename van herkenning van signalen bij mijn eigen studenten. Waar je naar kijkt, dat zie je. Door het werken aan dit onderzoek begon het mij op te vallen dat er steeds meer signalen herkenbaar werden voor mij. Studenten gaven zelf heldere signalen of opeens werd bepaald gedrag mij duidelijk. Waar ik begon met één student aan de start van dit onderzoek, tegen het eind van het onderzoek had ik nog drie studenten in mijn begeleiding die worstelden met suïcidale gedachten. Niet al deze studenten waren in het stadium dat ze deze gedachten vrijuit konden bespreken. Zo zal blijken uit dit onderzoek dat er voor het bespreken van deze gedachten aan een aantal voorwaarden moet worden voldaan.

De Jong (2009) geeft aan dat: “suïcidaliteit, suïcidaal gedrag staat voor signaalgedrag. De jongere geeft aan hopeloos klem te zitten met zijn of haar gedachten, de thuissituatie, relatieproblemen, emoties of gezondheid.”

Als we vanuit deze visie jongeren benaderen nemen we hun gedrag en hun signalen serieus. We gaan niet uit van veronderstellingen of interpretaties van onze eigen gedachten. We stappen niet in de valkuilen die over het algemeen gelden voor suïcidale uitingen ‘als ze het zeggen doen ze het niet’. 70 procent van alle jongeren die suïcide (pogingen) hebben gedaan hebben signalen afgegeven voordat ze overgingen tot hun daad.

5.3 Wat heeft er plaats gevonden in mijn begeleiding waardoor ik mij zekerder ben gaan voelen?

Zoals beschreven ervoer ik veel onzekerheid in mijn begeleiding en mijn manier van gespreksvoering ten aanzien van studenten met suïcidale gedachten. Door het onderzoeken van de literatuur, het kritisch kijken naar mijn eigen handelen en dit scherp te evalueren werd mij duidelijk dat mijn twijfel gebaseerd werd op 1) onwetendheid, 2) onzekerheid en 3) angst.

Deze drie punten maakten mij onbewust onbekwaam. Ik ging op dat moment dan wel met de begeleiding aan de slag maar ondervond veel hinder van het gevoel onbekwaam te zijn.

Door actief aan de slag te gaan met het zoeken naar een meer bewust bekwaamere houding moest ik buiten mijn eigen leerstijl stappen en mijn comfortzone verlaten. Voor deze opleiding ben ik begonnen met het filmen van een paar van mijn begeleidingsgesprekken. Door deze opnames te analyseren en daarmee aan de slag te gaan begon ik te zien wat voor mij werkende interventies waren. Ik kon letterlijk terug horen en zien of dat wat ik deed bijdroeg aan een co constructie. Doordat ik na de analyse van de eerste gesprekken moest concluderen dat wat ik deed niet zinvol was, moest ik gaan zoeken naar wat mogelijk wel zinvol was. Ik voerde de gesprekken voornamelijk vanuit mezelf. Ik was aan het woord, ik zocht de oplossingen, ik was op zoek naar de redenen voor R. om te blijven leven, ik was hem aan het overtuigen. Niet zinvol. Niet helpend. Niet constructief.

Op dat punt in onze opleiding werd de methodiek OGW behandeld en veranderde er iets bij mij. Niet alleen werden mijn ogen geopend, ook werd ik toegerust met een zinvolle invulling van begeleiding.

Mijn angst om te handelen in een situatie die voor mij onbekend was kreeg een andere lading. Naast het actief op zoek gaan naar theorie over het onderwerp suïcidaal gedrag en het ontwikkelen van een stukje vertrouwen in mijn eigen handelen begon er een verandering zichtbaar te worden, zowel bij R. als bij mij.

Omdat ik aan de slag ben gegaan met het concreet oefenen van OGW in de begeleiding van R. merkte ik een verandering. Ik begon de focus van mijn eigen onzekerheid te weerleggen naar het zoeken van de mogelijke oplossingen die R. zelf ontdekte door de vragen die ik stelde.

Doordat ik mijn angst en mijn twijfel over mijn functioneren begon te herkennen was ik ook in staat hierin rust en ontspanning aan te brengen. We hoefden niet meer elk gesprek te praten over zijn zorgen en gemoedstoestand. Ik was niet langer gespitst op het bespreken van zijn suïcidale gedachten, maar ontdekte dat R. en ik iets gemeen hadden. Ons gevoel voor humor. Er ontstonden momenten waarop we samen koffie dronken en konden ontspannen. Waar ik in mijn achterhoofd vaak nog twijfelde over het nut van dit soort momenten, bleek al gauw dat deze enorm waardevol waren voor R. In plaats van altijd te willen investeren op een werkrelatie en altijd resultaat te willen boeken, moest ik leren rust en ontspanning in te bouwen. Achteraf heeft R. aan mij aangegeven dat dit voor hem de momenten waren waarop hij kon ontspannen en even vergat hoe rot hij zich voelde.

Doordat ik dit soort tijd met hem door wilde brengen en niet voortdurend een beroep op hem deed ontstond er een basis voor vertrouwen.

5.4 Wat heb ik gedaan om mijn begeleidingsgesprekken vanuit een oplossingsgerichte insteek vorm te geven?

In de uitwerking van de verschillende gesprekken met R. is gebleken wat mijn interventies waren om mijn begeleidings gesprekken vanuit een oplossingsgerichte insteek vorm te geven.

Doordat ik mij vanuit een oplossingsgerichte houding liet sturen begon ik te ervaren dat ik niet langer verantwoordelijk was voor de problemen en de oplossingen van R. Vanuit mijn angst had ik de verantwoordelijkheid voor zijn daden en gedachten naar mezelf getrokken en liet ik mijn denken en handelen daardoor invullen en vormgeven.

Ik begon steeds beter in te zien wat zinvolle interventies waren, hoe ik R. kon volgen en wat voor hem van waarde was.

5.4.1 Interventies

- Zo bleek dat het voor R. van groot belang is geweest dat we samen konden lachen en ontspannen. Door tijdelijk de druk van de ketel te halen en ons te richten op de plek waar even geen problemen of zorgen waren creëerden we rust. In die rust ervoer R. dat hij zijn gedachten even kon verzetten en voelde hij zich op dat moment even niet rot. Dat waren waardevolle momenten, en zo bleek later, de basis van ons vertrouwen.
- Door mijn manier van vragen probeerde ik overzicht aan te brengen in de chaos en onrust in R. zijn hoofd. Niet alleen in zijn emotionele chaos, maar juist door in te steken op de praktische kant van zijn chaos. We werkten samen aan zijn planning. We streepten af wat hij al had gedaan en we bespraken hoe hij verder kon met de dingen die hij nog moest doen.
- Ik bood R. ruimte om na te denken over zijn eigen oplossingen. Ik vulde niet meer alles voor hem in, maar voorzag hem van de vragen die hij zelf kon beantwoorden.
- Ik werkte aan een vertrouwensrelatie. Door mij beschikbaar te stellen voor R. en hem het gevoel te geven dat hij altijd op mij terug kon vallen heb ik laten zien dat ik voor hem klaar sta. R. gaf aan; ik wist dat je er zou zijn als ik je nodig zou hebben. Ik heb R. herhaaldelijk verteld dat ik er ben als hij mij nodig heeft. Dat heb ik ook laten zien door de telefoon op te nemen buiten mijn werkdagen om. R. zat soms

vreselijk in de put en blijkbaar was er niemand anders op dat moment die hij kon bellen.

- Ik heb zijn vertrouwen in mij gekoesterd. Ik heb nooit zaken doorverteld die R. mij heeft aangegeven. We hebben wel aan het begin van de begeleiding afgesproken dat ik aan de bel zou trekken bij de instanties als ik het niet vertrouwde. Dat zou ik dan wel in overleg met R. hebben gedaan.
- Ik heb altijd contact gezocht en gehouden met andere betrokkenen rondom R. Zijn moeder, mentor, stagebegeleider en therapeut. Ik heb altijd gezorgd (of bewaakt) dat het vangnet rondom R. bestond uit meerdere personen.

5.5 Wat kan Oplossings Gericht Werken (OGW) toevoegen aan de begeleidingsgesprekken van studenten met suïcidale gedachten.

De basisprincipes voor OGW zijn even doeltreffend als eenvoudig:

- Als iets niet werkt, leer ervan en doe iets anders.
- Als iets werkt, doe er meer van.
- Als iets blijkt te werken, leer het (van/aan) iemand anders

Als snel tijdens het zoeken naar een onderwerp om op af te studeren en het formuleren van mijn onderzoeksvraag zag ik mijn ontwikkellijn voor ogen. Juist in de begeleiding van deze student zijn de drie principes van OGW mooi tot ontwikkeling gekomen. Ik ben begonnen met een manier van werken die niet aansloeg. Ik stelde niet de juiste vragen, ik ging niet uit van de student, ik volgde niet en ik wist niet hoe ik zijn suïcidale gedachten ter sprake kon brengen. Omdat ik al snel ervoer dat het niet werkte, was het dus zaak ervan te leren en iets anders te gaan doen.

Ik heb in de eerste gesprekken met R. veel gesloten, negatief geformuleerde vragen gesteld. Ik was bezig met het uitdiepen van de problemen en alles wat niet goed ging. Ik had geen idee dat het anders kon, tot ik les kreeg in OGW. Ik leerde vanuit een ander perspectief te kijken en me te richten op oplossingen in plaats van problemen.

Ik wil de OGW interventies die kunnen bijdragen aan het besprek van suïcidale gedachten uitwerken aan de hand van de acht stappen dans. Er zullen praktijkvoorbeelden worden toegevoegd om mijn handelen te verhelderen.

5.5.1 Acht stappen van Cauffman



Figuur 3 Schematische weergave van de acht stappen van Cauffman (2006)

- Contact leggen

Het contact tussen hulpverlener en cliënt is altijd de eerste stap. Spreek met de mens achter de cliënt, in zijn eigen taal. Luister naar *alles* wat de cliënt vertelt. De impliciete boodschap aan de cliënt hiermee is dat hij niet slechts zijn probleem is maar meer is dan dat. Hopelijk wordt door middel van een goed eerste contact een basis gelegd voor het opbouwen van een vertrouwensrelatie tussen de cliënt en de hulpverlener.

Vanaf het eerste moment dat ik begon te werken met R. hadden we contact. Ik heb altijd getracht te investeren op de relatie met R. en altijd getracht goed te luisteren. Dat ik niet altijd heb gehoord wat hij te vertellen had, kwam door het feit dat ik niet leeg was en probeerde mijn eigen doelen na te streven. Ik had een aantal punten waarover ik wilde praten. Dit waren niet altijd de onderwerpen die R. wilde bespreken. Toch merk ik dat we vanaf het begin een goed contact hebben gehad.

Waardevolle interventie:

“Wat goed dat je er bent”

“Ik zie je graag over (twee) weken weer”

- Context verhelderen

Belangrijk is dat er een goed beeld gevormd wordt van de context waarin het probleem zich voordoet. Op die manier kunnen omgevingsfactoren gesignaleerd worden waarin (deel)oplossingen schuilen.

Nadat we aan de slag zijn gegaan met werken met o.a. schaalvragen is het gelukt om voor R. de context te verhelderen. We kregen zicht op alle factoren die mogelijk konden bijdragen aan oplossingen. Zo werd het door het uitwerken van de schaalvraag inzichtelijk voor R. wat zou kunnen bijdragen aan een beter gevoel, niet alleen in zijn vrije tijd, maar door de uitzondering uit te diepen, ook op school, thuis en op stage.

Waardevolle interventie:

“Hoe zou je dat goede gevoel ook thuis kunnen krijgen?”

“Waaraan merk je dat je altijd bij ... terecht kunt?”

“Hoe zou je je ouders dit kunnen vragen?”

- Doelen formuleren

Het formuleren van duidelijke doelen is van belang omdat deze de kortste weg wijzen naar de gewenste verandering. Alleen de doelen van de cliënt zélf zijn de moeite waard.

Nuttige doelen voldoen aan de zogenaamde SMART(IES)-criteria:

Specifiek: doelen beschreven in concreet, observeerbaar gedrag.

Meetbaar.

Acceptabel voor de cliënten.

Realistisch: doelen worden van klein naar groot geformuleerd om tot haalbare stappen te komen.

Tijdgebonden.

Inspirerend: het doel moet positief geformuleerd en inspirerend zijn voor de cliënt.

Eigen aandeel: doelen moeten door de cliënt zelf bereikt kunnen worden.

Ik moet achteraf constateren dat we te weinig doelen hebben gesteld vanuit R. zelf. Hij heeft wel een aantal doelen geformuleerd, maar die waren te vaag. We hebben niet ingestoken op het formuleren van SMART doelen. Dat is jammer, want dat had ons wel de gelegenheid gegeven te toetsen of we de vastgestelde doelen hebben

behaald. R. gaf tijdens de evaluatie aan; “ik haal mijn diploma, ik haal mijn stage, ik heb mijn scriptie af en ik ben veel minder suïcidaal; doel gehaald”

Waardevolle interventie

“Wat is voor jou een haalbaar doel?”

“Waar zou jij aan willen werken?”

“Hoe kan ik je helpen dit doel te bereiken?”

- Sterkte punten zoeken

In de ruis van de probleembeschrijvingen moeten toch ook sterke punten van de cliënt / zijn omgeving gesignaleerd worden. Op die manier kan er beter zicht gekregen worden op resources waarmee de cliënt zijn doelen kan bereiken. Elk individu beschikt over resources, het is de taak van de hulpverlener de cliënt te helpen deze te ontdekken en zich (weer) toe te eigenen.

Toen ik eenmaal wist waar ik mijn focus moest richten op het aanboren van de resources, kon ik vragen in die richting formuleren. Daarvoor was ik alleen maar bezig geweest om zelf in te vullen wat R. zijn mogelijke resources waren. Toen we ze stapje voor stapje boven tafel kregen was het voor R. een eye opener. R. is van zichzelf faalangstig en depressief ingesteld. Om opeens je eigen resources zwart op wit te zien staan was voor hem echt een opsteker. Later noemde hij ze zelf “mijn handvaten om door moeilijke tijden te komen”.

Waardevolle interventies

“Waaraan merk je dat het fijn vindt om buiten te spelen met de kinderen?”

“Hoe wordt jij betrokken in hun spel?”

“Hoe merk je dat kinderen graag met jou spelen?”

“Wat doet muziek voor jou?”

“Wat zijn de dingen die jou helpen?”

- Uitzonderingen zoeken

In een uitzondering (momenten wanneer het probleem niet of in mindere mate aanwezig is) is (het begin van) een oplossing aanwezig. Het is goed om uitvoerig te informeren naar deze uitzonderingen. Het is vooral bepalend of de cliënt een eigen bijdrage aan de

uitzondering leverde. Zo ja, dan vergroot dat de mogelijkheid van herhaling van de uitzonderingen.

Door de uitwerkingen van dit onderzoek werd het mij helder dat ik door het zoeken van de uitzondering een waardevol helpend concept te pakken had. Doordat ik in de theorie ook diverse manieren van zoeken naar uitzonderingen vond, werd mijn vermoeden bevestigd. Ik ben er nog steeds van overtuigd dat er voor iedereen, altijd een uitzondering bestaat. Voor R. waren dat de momenten dat hij actief aan het denken werd gezet. Hier werden de ontdekkingen gedaan waarom het leven nog de moeite waard was. Hoewel het altijd spannend was of er een antwoord zou komen, waren deze ontdekkingen zo bijzonder, dat ik de momenten waarop we ze vonden koester.

Waardevolle interventies

“Wat maakt dat je toch op een drie zit?”

“Hoe ziet die drie eruit?”

“Wat draagt voor jou bij aan een zes?”

“Er blijven dus dingen goed gaan”

“Wat maakt dat je daar zo veel energie uit haalt?”

- Complimenteren

Complimenten staan niet voor niets centraal in het diagram van Cauffman (2003).

Complimenten zijn krachtige middelen om de werkrelatie te versterken, hoop en vertrouwen te wekken, en de aandacht te verleggen van probleem naar oplossing. Deze complimenten moeten wel ten dienste staan van de cliënt zijn doel(en), zoals uitzonderingen en resources positief te bekrachtigen. Bij cliënten die ‘allergisch’ zijn voor complimenten is het beter dat impliciet te doen.

Voor R. was het aanvankelijk erg moeilijk om complimenten te ontvangen. Vanuit zijn onzekerheid, faalangst en negatief zelfbeeld was hij altijd geneigd elk compliment van tafel te vegen of er een neutraliserende opmerking over te maken. Doordat ik vanuit het OGW leerde indirecte complimenten te maken, ontstond er opeens een heel andere manier van reageren bij R. Hij accepteerde de complimenten, kreeg een lach op zijn gezicht en leek ze positief te ontvangen. Ik

heb echt mogen ervaren hoe opbouwend het is als iemand de complimenten – direct of indirect- in ontvangst neemt. R. groeide er zichtbaar van en het leek of hij daardoor een meer positief zelfbeeld ontwikkelde.

Waardevolle interventies

“Wauw, wat goed dat je zo veel weet op te noemen!”

“Kijk eens wat je allemaal al gevonden hebt!”

“Je bent al zover in de ontwikkeling van je beroepshouding.”

“Je stagebegeleider is zeker heel erg tevreden over je!”

“Je hebt al veel werk verricht zeg!”

- Schalen

Er moet geprobeerd worden om uit het zwart-wit denken te komen waar cliënten met problemen vaak toe neigen en hen te wijzen op de grijsvarianten die een veel realistischer afspiegeling zijn van de werkelijkheid. Schaalvragen zijn daarbij nuttige hulpmiddelen. Bij de schaalvraag vraagt de therapeut aan de cliënt zich een schaal van nul tot tien voor te stellen waarbij tien staat voor de situatie waarin het is geworden zoals de cliënt wil dat het wordt en nul voor de situatie waarin er nog niets gerealiseerd is van de gewenste situatie. Vervolgens wordt de cliënt gevraagd op welke positie hij nu staat en op welke positie hij uiteindelijk uit wil komen. Door het stellen van een schaalvraag wordt aan de cliënt gevraagd een inschatting te maken van de situatie op een schaal van één tot tien. Bij een lage score op één van deze items wordt de cliënt gevraagd of hij wil onderzoeken hoe deze kan toenemen.

Het werken met schaalvragen heeft voor R. en voor mij veel positiefs opgeleverd. Doordat we samen aan de slag gingen gaf R. aan dat het zowel visueel als auditief veel ondersteuning bood. Hij vond het letterlijk zien van zijn schaal een opluchting. Doordat ik me niet richtte op “nog maar een 3?” (oude houding) maar uitging van “wat heeft gemaakt dat je al op een drie zit?”

Er blijven voor mij nog veel aandachtspunten in het werken met schaalvragen, maar door veel te oefenen zal het vast steeds beter gaan.

Waardevolle interventies

“Hoe zou het voelen bij de 6?”

“Wat doe je als je moe bent?”

“Hoe zit het er uit als je op een 3 zit?”

“Wat is het hoogste haalbare?”

- Toekomstgerichtheid

Oplossingen behoren tot de toekomst. Een krachtig middel om op het spoor van oplossingen te komen is daarom ook de visualisatie van een betere toekomst. De wondervraag vraagt de cliënt in detail te beschrijven hoe zijn situatie zou zijn als een wonder zou hebben plaats gevonden en het probleem dat hij nu heeft zou zijn opgelost. De kracht van de vraag is dat de aandacht van de cliënt heel snel verschuift van het probleem naar de gewenste toekomst. Door cliënten te vragen naar hun wensen voor de toekomst, maakt de hulpverlener het mogelijk over de toekomst na te denken. Deze toekomstprojectie kan helpen bij het stellen van doelen.

Vooraf bij het bespreken van letterlijk levensbedreigende gedachten als suïcidale gedachten is het van groot belang geweest om me te richten op de toekomst. Door te zoeken wat het leven nog waard maakt werd er een hoop gegenereerd dat het beëindigen van het leven geen oplossing zou zijn voor de problemen die mogelijk tijdelijk van aard zijn. Het maakte het ook heel spannend om te kijken of er nog een toekomst bestond. Bij alle vragen die ik in die richting stelde was er de mogelijkheid geweest dat zou blijken dat er geen wens was om verder te leven in de nabije toekomst. In dat geval had ik een acute interventie moeten plegen (zie bijlage 1 Beoordeling van het suïciderisico en 2 Handelingswijzer).

Waardevolle interventies

“Wat maakt dat je niet hebt doorgezet?”

“Wat zou je in het vervolg kunnen doen als je je zo voelt?”

“Bij wie zou je die hulp kunnen vinden?”

“Hoe ben je uit dit conflict gekomen?”

“Was er iets dat jou op dat moment rustig kon krijgen?”

De zes eerstgenoemde stappen representeren vooral de oplossingsgerichte grondhouding, de twee laatstgenoemde zijn meer technieken en vormen de weinige ingrediënten van het model die specifiek zijn. De stappen zijn in werkelijkheid onlosmakelijk met elkaar verbonden en worden in diverse combinaties toegepast.

5.6 Conclusie

Op basis van mijn theoretische verkenning en het kritisch onderzoeken van mijn eigen handelen kan ik concluderen dat ik met behulp van OGW in staat ben geweest een begeleidingsstrategie te ontwikkelen die heeft gezorgd dat ik me meer competent ben gaan voelen in het begeleiden van studenten met suïcidale gedachten.

Ik heb mijzelf door middel van de theoretische verkenning eigen gemaakt met de verschillende beschrijvingen, oorzaken en signalen van suïcidaal gedrag. Daarnaast heb ik me voor dit onderzoek opnieuw verdiept in het OGW. Doordat ik me bewuster competent ben gaan voelen op dit gebied is mijn zekerheid toegenomen en heb ik meer vertrouwen gekregen in het benaderen van studenten met suïcidale gedachten.

Door een begeleidingstraject van twee jaar te evalueren kan ik concluderen dat er bij mij een groei heeft plaats gevonden in mijn competenties tot Ab'er. Ik heb aan de hand van observaties van gesprekken ervaren dat ik de techniek van OGW steeds meer eigen kon maken.

Ik concludeer hiermee dat ik door middel van OGW beter geoutilleerd ben geraakt in het begeleiden van studenten met suïcidale gedachten.

5.7 Aanbevelingen

Aan de hand van het beantwoorden van mijn deelvragen in voorgaande hoofdstukken kan ik de volgende aanbevelingen doen ten aanzien van:

- Collega's die studenten met suïcidale gedachten begeleiden
 - o Als professional is het van (levens-)groot belang signalen van studenten leren te interpreteren en deze ten allen tijden serieus te nemen.
 - o Ga niet zelf de gedachten van je studenten invullen maar probeer door middel van rapport maken af te stemmen op de behoefte van je student.
 - o Werk aan een basis van vertrouwen en wederzijds contact.
 - o Zorg voor ontspanning, rust en creëer een stukje lucht. Het even niet hoeven denken aan problemen kan als ontlastend worden ervaren.

- Beloof vertrouwen, maar geen geheimhouding. Zorg dat je niet de enige bent die weet van de suïcidale gedachten van je student.
 - Richt je op de oplossing. Ga uit van het zelf oplossend vermogen van je student. Stel de vragen die uitkomen bij zelf geformuleerde resources.
 - Zoek naar de uitzondering. Wanneer is het probleem/ zijn de gedachten er niet? Diep deze uit.
 - Laat je niet leiden door angst of verantwoordelijkheidsgevoel. Elk mens is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen daden en gedachten.
 - Schakel ouders / zorgverlener / IB'er / mentor of andere betrokkenen in.
 - Zorg dat je weet wat je moet doen in geval van acute nood.
 - Als al bekend is dat de student suïcidaal is; zorg voor een actuele lijst met telefoonnummers, bereikbaarheidsdiensten en namen van betrokkenen.
- Werkbegeleider KDAB
- Wees voorbereid op mogelijke vragen vanuit collega's over dit onderwerp
 - Zorg voor een calamiteitenplan met actuele gegevens
 - Zorg voor bereikbaarheid (ook op vrijdagmiddag)
 - Lees je in over het onderwerp
 - Draag bij aan een open sfeer om dit onderwerp te bespreken

6 Evaluatie onderzoek

6.1 Persoonlijke terugblik

Soms staat je iets te wachten en blijken je verwachtingen niet te stroken met de werkelijkheid. Het uitvoeren van dit onderzoek is er zo één. Toen ik startte met de opleiding heb ik verschillende collega's van voorgaande jaren gevraagd naar hun bevindingen ten aanzien van het uitvoeren van een onderzoek. De antwoorden waren nogal verschillend. Van diepe zuchten tot wat binnensmonds gemompel. Maar ook collega's die met veel plezier terug keken op de uitvoering van hun onderzoek.

Mijn uitdaging was in eerste instantie het niet kunnen kiezen van een onderwerp. Voor ik startte met de uitwerking van dit onderzoek had ik 3 onderwerpen uitgedacht, opgeschreven, uitgewerkt, inleiding geschreven en weer doorgestreept. Het bleek lastig om iets te kiezen wat je uitnodigt om in beweging te komen, wat voldoende inspirerend is om er maanden mee aan de slag te gaan en wat van betekenis is voor je eigen handelen.

Op basis daarvan had ik dan ook een heel ander onderzoek voor ogen toen ik begon. Graag had ik een meer concreet en praktisch document gerealiseerd waar ik mijn collega's mee kon bedienen in hun handelingsverlegenheid. Dat werd lastig omdat de onderzoeksvraag het woord "ik" moest bevatten. Daarmee werd het een persoonlijk document. Toen ik de uiteindelijke onderzoeksvraag had bepaald, was het een onderwerp wat precies lag in mijn eigen handelingsverlegenheid wat het onderzoek nog persoonlijker maakte.

Met de keus om mijn eigen handelen van de afgelopen twee jaar te interpreteren en te verklaren, legde ik mijn handelen ter inzage voor iedereen. Dat was een bewuste maar lastige keus. Door een collega te vragen mee te kijken naar gefilmde gesprekken kwam het helemaal dichtbij, maar stapte ik ook uit de fase van 'navelstaren'. Ik ontdekte aan de hand van zijn feedback zoveel nieuwe dingen!

Toch had ik ook graag gewerkt met abstracte tabellen, vragenlijsten, enquêtes en mooie statistieken die goed staan in een onderzoeksverslag. Niet alleen om het onderwerp bij mezelf weg te houden maar om daarmee een –naar mijn idee- echt onderzoek af te leveren.

6.2 Het onderzoek zelf

Het onderzoek heeft mij geleerd met afstand te kijken naar situaties en mijn eigen gedrag en dat van de ander te interpreteren. Door dit onderzoek ben ik aan de slag gegaan met gespreksvoorbereiding, verdieping in de onderwerpen en onderzoeken van literatuur. Het was verhelderend om gaandeweg de structuur te ontdekken van de onderwerpen die ik wilde onderzoeken. In de literatuur kwam ik zoveel zaken tegen die van belang leken. Om deze zaken te kunnen afwegen moet je verdiepen. Er is veel geschreven over jongeren en zelfmoord, suïcide en suïcidale gedachten, maar er was weinig concrete literatuur over hoe je begeleidingsgesprekken in kunt richten. Hoe je het onderwerp suïcidale gedachten bespreekbaar kunt maken. Doordat de modules met OGW werden aangeboden op het moment dat mijn begeleiding aan R. startte, werd er voor mij een mooie gelegenheid gecreëerd en kon ik samen met R. aan de slag in het oefenen van OGW. Dat het oplossingsgericht werken mij zo zou ondersteunen, tools zou geven en zekerheid zou bieden had ik niet verwacht. De verrijking voor nu zat in het feit dat ik in staat was R. te volgen tijdens de gesprekken en de hulpbronnen bij hem vandaan te laten komen. Ik was niet langer verantwoordelijk voor hoe hij zich voelde, hij was nu in staat zelf te ontdekken wat voor hem helpende concepten waren.

Mijn onzekerheid in het bespreekbaar maken van spannende onderwerpen als suïcidale gedachten zat hem in het verantwoordelijk voelen voor de oplossingen. Als ik weet had van de gedachten van deze student was ik mede verantwoordelijk voor zijn daden, keuzes en overwegingen. Doordat ik leerde de keuzes bij hem te laten en hem op neutrale basis leerde overwegingen te laten maken, haalde ik de spanning bij mij weg en was ik in staat hem te begeleiden naar overzicht en verheldering. Vanuit deze positie was R. in staat weloverwogen keuzes te maken.

R. gaf tijdens een van onze evaluatiemomenten aan dat het hem hielp dat we samen konden lachen. Doordat ik mijn spanning kwijt raakte kwam er bij mij ruimte voor een andere kwaliteit. Humor. Subtiele, nuchtere, relativerende humor.

6.3 Reflectie op eigen leerproces

Door te kijken naar mijn eigen handelen en mijn onderzoek af en toe te vergelijken met dat van collega's zag ik helder wat ik al lang wist. Ik ben een mens van de praktijk. Laat mij maar werken, proberen, de mist in gaan, opnieuw proberen, uithuilen en opnieuw beginnen en vervolgens succes behalen. Ik doe mijn werk omdat ik er in geloof. En ik kan

er zelfs naar streven om er beter in te worden. Dat heb ik inmiddels wel geleerd van de intervisie bijeenkomsten.

Door wie ik ben is dit onderzoeksverslag geworden tot wat het is. Een onderzoek uit de praktijk. Dat maakt het misschien anders of minder analytisch en dat kan mij dan weer onzeker maken, maar ik heb altijd getracht dicht bij mezelf te blijven.

De modder is net op tijd van de kaft gehaald...

Dat dit onderzoeksverslag uiteindelijk af is gekomen heeft niet gelegen aan mijn planning. Dat wat ik mijn studenten voorhoudt gaat blijkbaar voor mezelf niet altijd op. Dat het op tijd af zou komen wist ik al die tijd zeker. Gewoon beginnen en zorgen dat het tijd afkomt.

7 Nawoord

Met het einde van het schrijven van dit onderzoeksverslag komt voor mij ook de afsluiting van een hele waardevolle periode in zicht. Het volgen van de opleiding Master SEN aan Fontys OSO heeft mij in meerdere opzichten verrijkt. Het studeren samen met het MBO team was een waardevolle toevoeging. We zijn een hecht leerteam geworden. We hebben elkaar bevraagd, gesteund, uitgedaagd, gecompimenteerd, in de maling genomen, heel soms een traan gelaten en vooral veel gelachen.

Het hele traject heb ik nooit als een te grote belasting ervaren. Ik kon op tijd mijn modules afronden en hield ook mijn AB werk goed op de rails. Bovendien had ik er nog ontzettend veel plezier in ook. Het werken aan jezelf is mij vanuit mijn achtergrond niet vreemd. Ik heb er uit gehaald wat er in zat en deze hele studie maximaal benut.

Mijn onderzoeksverslag heb ik alleen kunnen schrijven met supporters om mij heen. Supporters die meedenken, die kritisch kijken, die meelezen, die je voeden met ideeën. Maar zeker ook supporters die koffie voor je zetten, vrije dagen voor je nemen, hun werkkamer afstaan, je laptop onderhouden of repareren of je tranen drogen. Supporters die je 'taps on the shoulder' geven en je weer omhoog duwen als je op de bodem van de (motivatie) put zit, die je stuk lezen en uitzien naar het eindproduct.

Een aantal wil ik persoonlijk bedanken;

Peter Laros; in de verwerking van de door jou gegeven module AB04 heb ik getracht weer te geven wat jouw coaching heeft bijgedragen aan mijn ontwikkeling.

Ik ben je dankbaar voor de bijdrage die je hebt geleverd, door je humor, je manier van vragen stellen, je verhelderende en nuchtere kijk op het leven en uiteindelijk zelfs je theorieën. Je hebt me aan het lezen gekregen.

Dank voor je vertrouwen in mij. Als er gekeken wordt, ga je laten zien. Bedankt dat je keek!

Bas; je hebt vanaf het begin van mijn opleiding altijd naast me gestaan en me onvoorwaardelijk gesteund. Je aanmoedigen, je vrije dagen opnemen om de kinderen op te vangen als ik moest studeren, je meedenken, je correctiewerk, je meelezen, je geduld om te dealen met een gestreste vrouw die afstudeert, het maakt je tot wie je bent, mijn man!

Max en Tim; mijn lieve, kleine grote mannen, vanaf nu is er weer volop tijd voor jullie en kunnen de Playstation, DVD en DS weer uit. Daar zijn jullie vast blij mee! ☺

Mijn grootste dank gaat uit naar R. en alle andere studenten die hun vertrouwen in mij hebben gesteld. Door dat vertrouwen is de behoefte ontstaan om een beter Ab'er te worden. Ik hoop dat jullie mogen blijven ontdekken dat het leven het waard is om geleefd te worden, juist omdat er uitzonderingen bestaan op de zorgen en de problemen die je mogelijk ervaart. Ik wens jullie toe dat er altijd iemand zal zijn die met je mee zal kijken en je dit kan laten zien.

Dank aan alle supporters!

Literatuurlijst

Brand new way. (sd). Opgeroepen op april 12, 2011, van Wat is Oplossingsgericht werken?: www.brandnewway.nl

Cauffman, L. (2006). *The Solution Tango*. London: Cyan Books.

Centrum ter preventie van zelfdoding. (sd). Opgeroepen op april 12, 2011, van Het Suïcidaal Proces: www.preventiezelfdoding.be

Comité voor bijzondere jeugdzorg Brugge. (2007). *Probleemgedrag op school*.

Dhossche, D. (2009). Suicidale gedachten, suicidepogingen en suicide. In F. Verhulst, F. Verheij, & R. Ferdinand (Red.), *Kinder- en jeugdpsychiatrie Psychopathologie* (p. 370). Assen: Van Gorcum.

Diekstra, & de Leo. (1990). *Depression and suicide in late life*. Cambridge: Hogrefe & Huber Publishers.

Diekstra, R. (2004). *Je verdriet voorbij*. Delft: Elmar.

Diekstra, R. (2005). *Als leven pijn doet*. Amsterdam: De bezige bij.

Diekstra, R., & Mulder, A. (1993). Hulpverlening aan suicidale jongeren. In S. Plass, & A. Mulder (Red.), *Suicide Bij Jongeren*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Durrant. (2007). *Creatieve oplossingen bij gedragsproblemen op school*. Apeldoorn: Garant.

Harinck, F. (2009). *Basisprincipes praktijkonderzoek*. Apeldoorn: Garant.

Heeringen, C. v. (2006). *Handboek suïcidaal gedrag*. Utrecht: De Tijdstroom.

Jeugd & Samenleving. (2009, Februari). *Berichten van het Nederlands Jeugdinstituut "Zelfmoord onder jongeren steeds belangrijkere doodsdoorzaak"*. Utrecht: Nederlands Jeugd Instituut;.

Jong, W. d. (2009). *Angst en depressie*. Huizen: Uitgeverij Pica.

Jong, W. d. (2010). *Zelfbeschadiging en Suïcidaliteit*. Noord Holland: REC 4.5 Noord Holland.

Mann, K. (1999). *Het keerpunt*. Amsterdam: De arbeiderspers.

Oost. (2006). *Een onderzoek uitvoeren*. Baarn: HB Uitgevers.

Provincie Friesland, & GGZ Friesland. (2009). *Werkboek bij de behandeling omgaan met suicidaliteit*. Leeuwarden.

Siegers, F. (2002). *Handboek supervisiekunde*. Houten/ Mechelen: Bohn Stafleu Van Loghum.

Smit, M., & Harinck, F. (1999). *Individuïelgerichte evaluatie*. Apeldoorn: Garant.

Bijlage 1 Beoordeling van het suïciderisico

(Diekstra & Mulder, 1993, pp. 120-121)

Suïcideplan en suïcidale gedachten

Voor de meeste jongeren die suïcide plegen of een suïcidepoging doen geldt dat zij dit duidelijk voorbereid, gepland of in iedere geval overwogen hebben. Dat staat in schrille tegenstelling tot het fabeltje dat alle mensen die suïcide plegen, niet weten wat ze doen of 'gek' zijn op zo'n moment. Om een inzicht te krijgen of, en in hoeverre een suïcide al voorbereid is, is het van belang de (vermoedelijke)suïcidale jongere directe vragen te stellen over punten als;

- "Ben je zo overstuur dat je er op bepaalde momenten aan denkt er maar een einde aan te maken?"
- "Heb je op bepaalde momenten de neiging om jezelf iets aan te doen?"
- "Hoe denk je het te gaan doen?"

Waarschijnlijk dodelijke methoden

- Pistool of geweer
- Van een hoogte springen
- Ophangen
- Verdrinken
- Voor een rijdend voertuig springen
- Medicatiemisbruik

Weinig dodelijke middelen

- Pols doorsnijden
- Aardgas
- Gebruik van pillen die zonder recept verkrijgbaar zijn

Het is van belang vast te stellen wat de jongeren weet van de dodelijkheid van een voorgenomen methode. Wanneer iemand tien tabletten van een kalmerend middel wil

innemen in de vooronderstelling dood te gaan, blijft hij door onwetendheid, en niet opzettelijk, in leven.

Beschikbaarheid van middelen

‘Heb je tabletten in huis?’ ‘Heb je een geweer in huis?’ Niet zelden wordt suïcide voorkomen doordat een dodelijk middel uit de omgeving van de suïcidale persoon wordt verwijderd, zoals slaaptabletten en dergelijke. Omgekeerd geldt dat de directe beschikbaarheid van een dodelijk middel de kans op suïcide verhoogt. Soms geldt dat een suïcidale persoon die contact met een ander zoekt, een verzoek van deze laatste om middelen weg te leggen of weg te gooien, als een plezierige bezorgdheid ervaart.

Het bestaan van een uitgewerkt suïcideplan

‘Heb je al bedacht hoe je het precies gaat doen? Hoe je aan pillen of... (het middel) kunt komen?’ Iemand die een duidelijk plan heeft uitgewerkt, zoals wanneer, wanneer, waar en met wat voor voorzorgsmaatregelen, en over een dodelijk (en gewenst) middel beschikt, heeft een hoog suïciderisico.

Het is ook van belang na te gaan of het plan bepaalde reddingsmogelijkheden openlaat: ‘Wanneer heb je bedacht het te gaan doen? Is er iemand in de buurt?’ Ook navraag naar de wens van de jongere om te sterven levert relevante informatie, evenals de vraag welke verandering de jongere als gevolg van suïcidaal gedrag verwacht. Soms blijkt dan dat de jongere in feite niet dood wil, maar ook niets anders ziet. Het is van belang te bedenken dat het zelden mogelijk is iets te weten te komen over het bestaan van suïcidegedachten of een suïcideplan, als we er niet gewoon en direct naar vragen. Nog te vaak wordt geloofd in het fabeltje dat praten over suïcide mensen juist op de gedachte brengt.

Bijlage 2 Handelingswijzer

(Jong, 2010, pp. 15, 17)

De leerkracht/ Ab'er

- Neemt elke opmerking over suïcide of elke suïcide dreiging serieus
- Is op de hoogte van de risico factoren en waarschuwingssignalen van suicidaliteit
- Maakt de student duidelijk, dat hij zich zorgen maakt
- Vraagt expliciet naar de gevoelens van de student
- Is bereid door te vragen wanneer de student afhouden is
- Laat de student weten, dat deze er niet alleen voor staat
- Legt uit dat depressiviteit en suïcidale gedachten tijdelijk zijn
- Dat depressiviteit behandeld kan worden en dat problemen opgelost kunnen worden
- Deelt de zorgen met collega's, mentor, leerlingbegeleider
- Laat zich niet verleiden tot geheimhouding
- Realiseert zich, dat doorverwijzing de beste hulp is die hij/ zij kan bieden
- Verbiedt de student over de suïcidale gedachten te praten met medestudenten op school, via internet of msn.
- Spreekt af wie de eerste contactpersoon op school is over dit onderwerp
- Is bereid en kan snel verwijzen naar deskundigen
- Checkt hoe serieus de plannen van de studenten zijn (zie checklist)

Bij crisis (acuut gevaar)

- Laat de student niet alleen, tot er extra hulp is
- Instrueert de extra hulp
- Brengt de student naar een veilige omgeving (let op; ramen, trappenhuis, hogere verdiepingen, scherpe voorwerpen, verkeer, wapen, touw)
- Seint de ouders, familie in
- Wacht op ouders, of gaat samen met de student naar de eerste hulp, polikliniek of andere beschikbare organisaties
- Zorgt voor dubbele bezetting in de begeleiding
- Belt 112

Checklist ter vaststelling van het acute suïciderisico

- Hoe concreet zijn de suïcideplannen
- Heeft de student middelen of voorwerpen in zijn bezit of nabijheid die hij/ zij wil gebruiken?
- Weet de student waar hij/ zij de poging wil uitvoeren?
- Heeft hij/ zij een afscheidsbriefje geschreven?
- Heeft de student speciale- of kostbare bezittingen weggegeven?
- Neemt de student meer dan gewone risico's?
- Heeft de student actie ondernomen om derden te verhinderen te interveniëren?