

Verbindend gezag bij suïcidaliteit

Van stuurloos in de storm naar veilig in de haven



Thiara

Profielwerkstuk

Definitieve versie

16 maart 2024



Uitleg voorblad



Een schip op een wilde stormende zee, dit staat symbool voor het kind (ik) dat verloren en alleen op een stormende zee zit. Met geen uitweg in zicht en zonder anker om uit te kunnen gooien. Later in dit verslag zult u nog een plaatje tegenkomen van een schip in een rustige vredige haven. Deze 2 illustraties staan symbool voor de reis van stuurloos in de storm naar veilig in de haven. Het veilig in de haven komen is waar dit werkstuk over gaat.



De puntkomma, voor velen zal dit onbekend zijn. De puntkomma word vaak gezet als tatoeage op de pols, enkel, achter het oor of verwerkt in een tatoeage ontwerp. De puntkomma heeft een diepe duidelijke betekenis. Hij staat voor: 'een schrijver die zijn verhaal had kunnen eindigen, maar ervoor koos om door te gaan'. De schrijver staat symbool voor de persoon die de tatoeage heeft en het verhaal staat symbool voor het leven van die persoon. Kort gezegd: de persoon had zijn leven kunnen eindigen, maar koos ervoor om door te leven. Ik ga deze tatoeage dit jaar zelf ook laten zetten op mijn pols.

Disclaimer

Wegens privacy redenen zijn er namen uit dit werkstuk weg gehaald en zal ik niet mijn volledige naam in dit werkstuk noemen en indiceer ik terug naar mijzelf met alleen mijn voornaam Thiara.

Alle informatie over verbindend gezag en de training daarvan zijn rechtstreeks via Kathelijne van Dongen gekomen. Het toepassen van deze informatie moet via Kathelijne besproken worden en toestemming voor gegeven worden.

Voor vragen over de training of interesse in Kathelijne kunt u terecht bij:
k.h.y.van_dongen@lumc.nl.

Voor vragen aan mijzelf en mijn verhaal kunt u ook bij Kathelijne terecht. Zij zal mij de mail door sturen en u zult via haar antwoord terug krijgen of via mijn privé email.

Ik wil u er ook graag op wijzen om alle afbeeldingen en illustraties goed te bekijken en de teksten te lezen die erbij staan. Neem op pagina 27 en 33-35 ook goed de tijd om extra goed te kijken naar wat je in de illustraties ziet.

© 2024 Dit werkstuk staat onder copyright van Thiara.

Inhoud

- ❖ 1. Inleiding
- ❖ 2. LUMC Curium
- ❖ 3. Meer over LUMC-Curium
- ❖ 4. De jongerenafdelingen
- ❖ 5. Achtergrond en ontstaan van geweldloos verzet / verbindend gezag
 - ❖ 6. De oudertrainingen
 - ❖ 7. Hoe hebben mijn ouders het op mij toegepast?
 - ❖ 8. Mijn verhaal
 - ❖ 9. Slot en eigen mening
 - ❖ 10. Bronnen

1. Inleiding

Ik ben Thiara, ik ben 19 jaar oud en dit werkstuk is mijn verhaal.

Op mijn 15^e begon het steeds slechter met mij te gaan, ik werd steeds depressiever en begon mijzelf te beschadigen (fysieke zelfbeschadiging). Ik werd door verwezen naar LUMC-Curium waar ik individuele therapie kreeg, op een dagbehandeling kwam en mijn ouders ouder training volgde over verbindend gezag (geweldloos verzet). Dit werkstuk gaat over geweldloos verzet / verbindend gezag, over mijzelf en mijn verhaal. Ik wil meer bewustzijn opwekken over de realiteit van depressie en zelfbeschadiging bij kinderen / jongeren en over deze methode zelf. Verbindend gezag is door mijn ouders en curium op mij toegepast geweest en heeft mij uit de diepste put gered. Ik ben mijn ouders en curium dankbaar, dankbaar voor mijn leven.

De hoofdvraag van mijn werkstuk is:

‘werkt geweldloosheid beter dan geweld?’

‘Papa, ik ben blij dat ik nog leef, dat ik dit kan meemaken’. Leidse therapeut succesvol in aanpak om suïcide bij jongeren te verminderen. ‘Juist ouders kunnen het verschil maken’



Kathelijne van Dongen: „Heel vaak zien en horen we dat de zelfbeschadiging is gestopt.“

© Foto Taco van der Eb

2. LUMC-Curium

LUMC-Curium staat voor Leids Universitair Medisch Centrum, centrum voor kinder en jeugd psychiatrie. LUMC-Curium is verbonden aan het LUMC (ziekenhuis van Leiden). LUMC-Curium is gespecialiseerd in 'kinder- en jeugdpsychiatrie, gezinsbehandeling, jeugd GGZ en academisch centrum.

De meest voorkomende problemen van kinderen en jongeren die bij LUMC-Curium worden behandeld zijn angststoornissen, depressieve stoornissen, ADHD, autismespectrumstoornissen, eetstoornissen, psychotische stoornissen en stoornissen in de ontwikkeling van de persoonlijkheid.

LUMC-Curium is opgericht in 1955 en heeft tussen de 5001 en 10.000 medewerkers. LUMC-Curium heeft 3 vestigingen.

De hoofdvestiging zit in Oegstgeest op 'Endegeesterstraatweg 27' (5 minuten van de Storm Buysingstraat).

In Gouda zijn de andere 2 vestigingen. Op "Van Heuven Goedhartsingel 10" zit een vestiging met dagbehandeling en op "Jac. P. Thijsselaan 45" zit een polikliniek.

Ik ben in november 2020 met een spoed doorverwijzing van de huisarts bij LUMC-Curium beland. ik heb daar 2,5 jaar lang individuele therapie gehad bij een fantastische psycholoog (wiens naam ik privé hou). Ook heb ik van juni 2021 tot december 2021 voor 6 maanden op de dagbehandeling gezeten bij unit G, unit G is tegenwoordig bekend als de autonomie groep.



3. Meer over LUMC-Curium

Er zijn verschillende afdelingen en behandelingen op curium, voor zowel verschillende leeftijden als verschillende problematiek. Deze zijn verdeeld in 4 groepen.

- ❖ afdelingen kinderen (6-12 jaar)
- ❖ behandelafdelingen jongeren (12-18 jaar)
 - ❖ zorg in de wijk
 - ❖ poliklinieken

Verbindend gezag valt voornamelijk onder 'behandelafdelingen jongeren'. Ik ga in dit verslag verder de diepte in met de behandelingen voor jongeren. Als u meer over de andere groepen wilt weten kunt u op deze site erover lezen.

<https://www.curium-lumc.nl/ouders/afdelingen-en-teams/>

Over de jongeren behandelingen ga ik vertellen over de volgende afdelingen:

- **Acute afdeling (HIC)**
- **Autonomie groep**
 - **DGT**



4. De jongeren afdelingen

De HIC: De HIC is een afkorting voor 'high & intensive care', ook wel bekend als waar je in opname komt als je in crisis verkeert. De HIC is er voor jongeren vanaf 12 jaar die acute psychiatrische hulp nodig hebben. Het gaat dan om jongeren die acute problemen ervaren, zoals ernstige depressie gevoelens (suïcidaliteit), angst, in de war zijn of manisch zijn. Hiermee zijn vaak ernstige problemen thuis en/of op school gepaard.

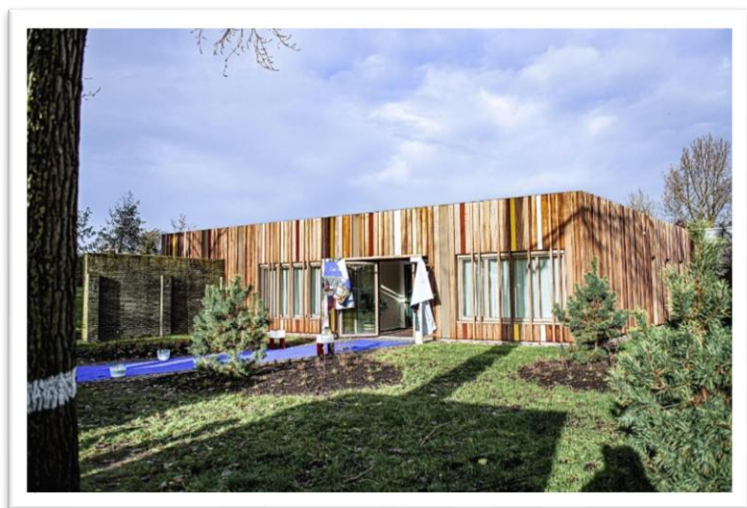
De HIC is een klinische opnameafdeling waarbij de patiënt dag en nacht verblijft. De tijd dat de patiënt op de HIC verblijft is voor ieder anders, het kan van een paar dagen tot een aantal maanden duren.

Als de patiënt binnenkomt wordt er eerst geobserveerd wat er aan de hand is, deze observatie kan van 1 dag tot 6 weken duren. Indien er een behandeling nodig is wordt samen met de ouders en patiënt een behandelplan gemaakt. Die behandeling wordt gestart op de HIC en gaat vaak verder op een andere gespecialiseerde afdeling binnen LUMC-Curium of vanuit huis.

Jongeren die in crisis verkeren als zij binnenkomen op de HIC (bijvoorbeeld na een suïcidepoging) mogen niet alleen geworden worden. Vaak worden de ouders gevraagd de eerste 48 uur in een aparte kamer bij hun kind blijven slapen, hierbij is altijd een begeleider in de buurt aanwezig.

Gedurende de behandeling worden ouders en gezinsleden zoveel mogelijk betrokken bij de opname en behandeling. Ouders kunnen ouderbegeleiding (ouder groep verbindend gezag) krijgen, samen met het kind gezinstherapie en tijdens de opname is er ruimte voor bezoek momenten in overleg met de behandelaar.

Op de HIC bieden ze ook BOR/TOR contracten, dit staat voor 'bed op recept en telefoon op recept'. Dit geeft mogelijkheid voor de jongere om zelf crisis te kunnen voorkomen door middel van de TOR om over zijn crisis te praten met een begeleider van de HIC, indien nodig kan vanuit daar actie ondernomen worden zoals een opname op de HIC of een BOR. De BOR kan gebruikt worden als een jongere bang is zichzelf thuis pijn te doen, de jongere verblijft dan 1 nacht in een aparte kamer op de HIC.



Autonomiegroep: De autonomie groep is voor jongeren van 14 tot 18 jaar (12 of 13 jaar in overleg), met problematiek in de emotieregulatie. Er is sprake van zelfbeschadiging, suïcidaliteit en zelfmoordgedachten. Dit is een deeltijd behandeling van 6 tot maximaal 9 maanden. De behandeling wordt gegeven op een van de gebouwen (units) op het terrein van LUMC-Curium. De behandeling is 3 dagen per week van 14:30 tot 20:00 uur. Er is meerdere dagen per week coaching door de sociotherapeuten mogelijk. Ook is er een TOR contract mogelijk (van 8:00 tot 22:00 uur kunnen jongeren bellen). Er is aanbod van groepstherapieën zoals, vaardigheidstraining, psychomotore therapie, mindfulness, photovoice en sociotherapie. Er zijn ook individuele gesprekken waarbij het maken van een singaleringsplan, psycho-educatie en coaching aan bod komen.

Voor de ouders wordt er systeemtherapie aangeboden, het maken van een gezinssingaleringsplan, coaching, telefonische coaching om crisis te voorkomen (8:00 tot 22:00 uur), netwerk analyse en netwerkgesprekken, netwerkvond en huisbezoeken.

De autonomie groep werkt door het aanbieden van coaching voor zowel ouders als de jongere. De jongere krijgt individuele therapie en leert vaardigheden op de dag behandeling. De ouders krijgen coaching en krijgen ook vaardigheden aangeleerd over hoe ze met situaties om moeten gaan (verbindend gezag). Deze combinatie geeft vele succesverhalen.

DGT: DGT staat voor dialectische gedragstherapie, dit is een therapievorm die gegeven/gebruikt wordt op de autonomiegroep. Het is een therapievorm van valideren en veranderen. De gevoelens van de jongere worden gevalideerd en geaccepteerd, maar tegelijkertijd wordt er ook gedragsverandering gevraagd van de jongere. Het helpt de jongere weer grip op zijn eigen leven te krijgen.



5. Achtergrond en ontstaan van geweldloos verzet / verbindend gezag

De grondlegger van geweldloos verzet is Haim Omer, een Israëlische professor in de psychologie. Haim is geboren in 1949 in Brazilië en woont sinds 1967 in Israël. Hij is de auteur van 11 boeken en meer dan 80 academische artikelen

Toen een van Haim's kinderen, zijn zoon Noam, op de middelbare school helemaal vast liep en zijn gedrag steeds extremer werd, wist Haim niet meer hoe hij tot hem kon doordringen en hoe hij hem zou kunnen helpen. Hij is toen gaan nadenken over manieren om weer in contact te komen met Noam. Omdat hij vanuit de psychologie niks meer kon bedenken, kwam hij op het idee om zich te verdiepen in de politieke theorie van Mahatma Ghandi.

https://nl.wikipedia.org/wiki/Mahatma_Gandhi

Mahatma Ghadni was een politicus uit India die zich verzette tegen de Britse bezetting van India, hij pleegde geen aanslagen etc. Hij riep juist op tot geweldloos verzet. Zo liep hij in maart 1930 een 400 kilometer lange tocht naar de oceaan. Tijdens die tocht sloten steeds meer mensen bij hem aan. Daaruit bleek hoe sterk geweldloos verzet is.

In Amerika bestond (en bestaat eigenlijk nog steeds) veel discriminatie tegen zwarte mensen. In de jaren 1950-1968 verzette de zwarte dominee Martin Luther King zich tegen die discriminatie en deed dat, net als Mahatma Ghandi, volledig geweldloos. In 1963 organiseerde hij een mars naar de hoofdstad Washington en hield daar een toespraak die heel beroemd is geworden ('i have a dream', [https://nl.wikipedia.org/wiki/I_Have_a_Dream_\(Martin_Luther_King\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/I_Have_a_Dream_(Martin_Luther_King))). Ook toen bleek weer dat geweldloosheid sterker is dan geweld.

Deze voorbeelden hebben Haim Omer geïnspireerd om geweldloosheid toe te gaan passen in de psychologie: juist door zonder geweld te gaan verzetten tegen het negatieve gedrag van je kind en dat samen te doen met andere mensen die bij het kind betrokken zijn (familie, vrienden, leerkrachten, sport trainers, etc.), blijkt dat gedrag te veranderen.

In 2004 heeft hij deze methode beschreven in het boek 'Nonviolent resistance: a new approach to violent and self-destructive children'.

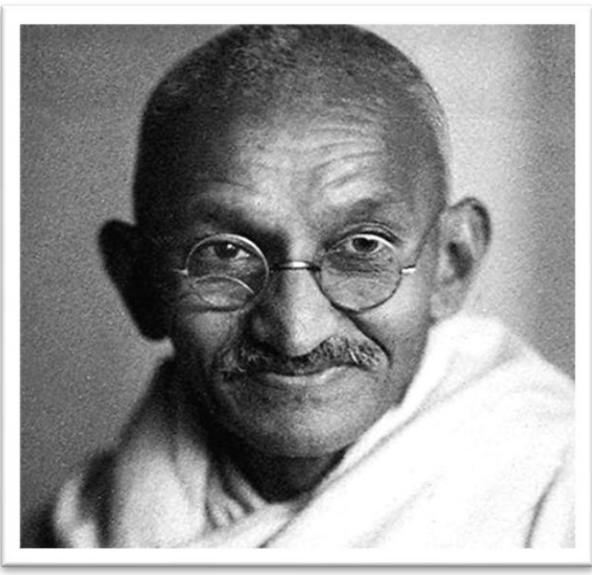
Later heeft hij ook de termen 'nieuwe autoriteit' en 'waakzame zorg' geïntroduceerd.

In 2017 is de methode van geweldloos verzet in Nederland geïntroduceerd door de psychologen Hans Bom en Eliane Wiebenga in hun artikel 'Verbindend gezag. Naar een nieuwe vorm van autoriteit gebaseerd op principes van geweldloos verzet'. Zij hebben toen de term 'verbindend gezag' geïntroduceerd als een soort verzamelbegrip, waarvan zowel geweldloos verzet als nieuwe autoriteit en waakzame zorg onderdeel zijn.

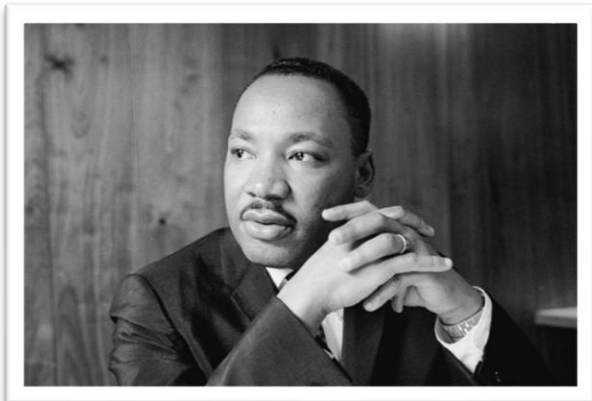
Hans Bom en Eliane Wiebenga hebben daarna veel mensen opgeleid in de methode van geweldloos verzet en verbindend gezag. Waaronder Kathelijne van Dongen.



Haim Omer



Mahatma Ghandi



Martin Luther King

6. De oudertrainingen

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten en 2 terugkombijeenkomsten:

1. Psycho-educatie, over de invloed van suïcidaliteit op gezinsrelaties
2. Methodiek van verbindend gezag (VG)
3. Transitie van beschermen naar steunen
4. Pijler steungroepen
5. Pijler aanwezigheid
6. Pijler relatieherstel en de rol van valideren daarbij (DGT)
7. Pijler de-escaleren
8. Pijler verzet en rood gedrag

Tijdens de terugkom-bijeenkomsten wordt er besproken hoe het op dat moment thuis gaat, of het beter gaat. Ook wordt er nog gekeken voor een passende balans tussen de kernelementen verbinding en verzet.



1. Kennismaking en uitleg over zelfbeschadiging en suïcidaliteit: In de eerste bijeenkomst wordt er kennisgemaakt met de ouderparen, er waren 3 andere ouderparen in de training. Met mijn ouders waren het 4 ouderparen in totaal. Alle ouderparen ervoeren soortgelijke problemen met hun kind, een dochter met autisme die zichzelf beschadigt en suïcidale gedachten heeft en of pogingen heeft gedaan. Er wordt uitgelegd dat zelfbeschadiging een manier is om de spanning te verlagen en wat de kans op suïcidaliteit vergroot en verkleint. Er wordt uitgelegd dat suïcidaliteit te maken heeft met dat het kind zich alleen voelt, gevoelens van dat de wereld beter af is zonder haar, geen last willen zijn op de ouders.

Ik zit op bed, het is na 11 uur, mijn ouders en broer zijn al gaan slapen. Ik zit alleen op mijn bed, 100 gedachten door mijn hoofd, 100 gevoelens van pijn, verdriet, machteloosheid, onbegrip, slachtoffer gevoel, waarom ik? Waarom ik, dat is de vraag die in mijn hoofd spookt, keer op keer diezelfde vraag, elke seconde en in elk gevoel zit die vraag, waarom ik? De tranen rollen over mijn wangen, de pijn groter met elke traan, het gevoel van geen controle over jezelf groter met elke seconde, die machteloosheid.

Ik heb geen macht meer over mijn lichaam, over wat ik voel, ik kan niks meer. Mijn handen in mijn haren, grijpend naar macht en houvast, maar er is geen macht meer.

Wanhopig voor controle zet ik mijn nagels op mijn huid, de rode lijnen van de krassen volgen mijn nagels over mijn armen heen. Het is niet genoeg, ik heb nog steeds geen controle... ik kijk naar mijn bureau, daar ligt een schaar. Ik probeer het te weerstaan "niet doen Thiara, niet doen", maar de pijn is te groot, ik kan het niet meer aan, ik wil en kan het niet meer voelen.

Ik pak de schaar en zet hem op mijn arm, op die specifieke plek waar mijn lichaam al minuten naar schreeuwde om de fysieke pijn te voelen. Ik duw de schaar in mijn huid en trek een streep. Het is niet genoeg, ik voel nog teveel, de pijn is niet genoeg, ik moet doorgaan tot ik alleen nog maar fysieke pijn voel, de mentale pijn moet wegvallen. Ik ga dieper en dieper, ik ga door totdat ik alleen nog maar de fysieke pijn kan voelen.

Ik voel opluchting, een last valt van mijn schouders, want ik voel de mentale pijn niet meer.

Dit is hoe het voor een kind kan worden ervaren, dit is mijn ervaring. Als iemand mij vraagt: "Thiara waarom sneed jij jezelf? Dat doet toch pijn?". Dan is het antwoord ja, het doet pijn, maar de mentale en emotionele pijn die ik toen voelde deed veel meer pijn. De mentale pijn is de Mount Everest en de fysieke pijn is een heuveltje. Zoals ik en veel andere jongeren het zouden zeggen: "zelfbeschadiging zet de mentale pijn om in fysieke pijn, het is een soort van verdoving, want je voelt alleen nog maar de pijn op je huid, de wond die je hebt gemaakt".

Persoonlijk ervaarde ik tijdens de zelfbeschadiging een soort trans, een trans van rust en controle, iets waar ik wanhopig voor was. Het werkt maar tijdelijk, maar het zorgt dat mijn berg van spanning een heuvel werd. Als ik had gesneden zat mijn emmer minder vol en kon ik weer dingen hendelen, wanneer die emmer weer overstroomde sneed ik mezelf weer zodat die spanning omlaag ging.

Let op: sommige mensen gebruiken zelf beschadiging als een manier van zichzelf te straffen. Dat was bij mij niet zo.

Hoewel er bij suïcidaliteit meestal gevoelens van eenzaamheid en een last zijn worden ervaren, heb ik het persoonlijk niet zo ervaren. Persoonlijk ervaarde ik suïcidale gedachten die niet zo zeer gingen om het dood willen, maar willen dat de pijn stopt. Ik heb nooit een oprechte gedachte gehad waarbij ik voelde "ik wil dood", het was altijd "ik wil dat de pijn stopt", en als je in crisis bent dan voelt zelf beschadiging of zelfmoord als de enige manier om die pijn te stoppen.

2. Uitleg over opvoedstijlen en over geweldloos verzet / verbindend gezag: In de 2^e bijeenkomst wordt uitgelegd over verschillende opvoedstijlen, hoe verbindend gezag is ontstaan en wat de verschillen zijn met oudere opvoedstijlen. De oudere opvoedstijlen noemen wij "klassieke autoriteit" en verbindend gezag noemen wij "nieuwe autoriteit".

Klassieke autoriteit

- Gebaseerd op afstand en angst
- Geheimhoudingen en afschermen van privacy
- Vergelding
- Direct reageren; lik op stuk
- Komt van de top (hiërarchisch)
- Verharding

Nieuwe autoriteit

- Aanwezig, dichtbij en betrokken
- Transparantie en sociale steun
- Verzoening na conflict
- Uitstellen van primaire reactie: het ijzer smeden als het koud is.
- Geraakt worden en vragen stellen
- Verzoening

Er wordt geleerd dat het belangrijk is om in contact te blijven met je kind en de relatie met je kind te verbeteren. Je moet het anker zijn waar je kind zich aan kan vasthouden en op kan terugvallen. Je leert de 5 basis principes van verbindend gezag.

1. **De-escaleren:** het vermijden van lichamelijke en/of verbale agressie
2. **Relatiegebaren:** laten zien dat je er bent en je kind niet vergeet (kopje thee brengen, iets lekkers kopen uit de supermarkt, naar de McDonald's gaan na therapie, etc.)
3. **Aanwezigheid:** het vergroten van de volwassenen aanwezigheid in het leven van je kind
4. **Steungroepen:** van ik naar wij (netwerk vergroten)
5. **Verzet:** stelling nemen tegen iedere vorm van gedrag dat de ontwikkeling van het kind schaadt (**geweldloos**)

Ook de kern van verbindend gezag wordt uitgelegd:

- Van 'jij moet veranderen' naar 'ik verzet me'
- Van controle naar presentie en waakzame zorg
- Van beloning naar (onvoorwaardelijk) relatiegebaar
- Van solo naar netwerk
- Van privacy naar informatie delen
- Van voorschrijven naar oplossingsverzoek
- Van straf naar verzet en herstel/goedmaken
- Van 'time-out' naar 'sit in' of 'walk in'
- Van winnen naar volhouden

Verbindend gezag gaat over aanwezig zijn in het leven van je kind zonder de baas te hoeven zijn over je kind. De relatie met je kind is een samenwerking. Het gaat bijvoorbeeld erom dat je kind naar jou toe kan komen en zijn problemen kan delen zonder dat er meteen een oplossing moet zijn of worden gevonden. Het gaat om eerst steun en validatie geven en later naar oplossingen zoeken. Het is belangrijk je kind eerst zelf te laten onderzoeken en oplossingen te laten vinden en helpen als het kind het zelf niet kan oplossen, je hulp aanbieden zonder het voor te schrijven.

3. Uitleg over hoe je verbindend gezag kan gebruiken bij angst en somberheid: de 'ankerfunctie' van ouders: In de derde bijeenkomst worden de principes van verbindend gezag nog een keer besproken en wordt er uitleg gegeven over waarom steunen beter is dan beschermen.

Bescherming

- Nuttig bij reëel gevaar
- Belemmert ontwikkeling en leren van vaardigheden
- Onderhoudt angst en gevoel van onvermogen
- Houdt beeld in stand van gevaarlijke situatie
- Ouders zien kind als 'hulpbehoevend'

Steun

- Nuttig bij uitdagingen
- Stimuleert ontwikkeling en leren van vaardigheden
- Geeft zelfvertrouwen en gevoel van competentie
- Draagt vertrouwen uit dat situatie veilig is
- Ouders zien kind als 'bekwaam'

Als ouder zijnde wil je niks liever dan je kind beschermen van gevaar, maar jouw kind kan geen vaardigheden leren als je alles voor ze doet en ze het zelf niet laat uitvogelen. Neem bijvoorbeeld een kind van 6 die in de speeltuin die van de klimmuur op de glijbaan wil komen. Je staat er als ouder bij en wilt het liefst helpen en zeggen waar ze hun voet neer moeten zetten zodat ze niet vallen, maar als je als ouder elke stap al voorschrijft aan je kind dan leren ze niks. Terwijl als jij je kind het eerst zelf laat proberen en wacht tot het kind jouw hulp vraagt of het kind het zelf al

lukte, leren ze daar veel meer van. Als jij je kind aanmoedigt terwijl ze die uitdaging aan gaan zal het kind vertrouwen in zichzelf opbouwen, waardoor het kind vaker uitdagingen aan zal gaan en meer vaardigheden leert.

4. Uitleg over het inschakelen van ‘supporters’ en over aanwezigheid: Er wordt uitgelegd waarom het beter is om niet alles alleen te doen, maar ook de mensen om je heen erbij te betrekken: samen sta je sterker dan in je eentje. (“It takes a village to raise a child”). Ook wordt het belang van aanwezigheid besproken (wij zijn jouw ouders en wij zullen er altijd voor jou zijn, je kan ons niet ontslaan).

Als ouder zijnde is het een moeilijke en pijnlijke situatie om met je kind in te zitten. Je geeft zielsveel om je kind en je voelt je machteloos, het kost veel energie. Door middel van het vergroten van je netwerk wordt de last van de situatie verdeeld over het netwerk. Hierdoor heb je als ouder meer gevoel van steun, omdat je niet meer alleen zit in de situatie samen met je kind. De mensen om je heen weten ervan en steunen jou als ouder zijnde. Het netwerk is het anker van de ouders om op terug te kunnen vallen en steun te kunnen vragen, zoals ouders het anker van het kind zijn.

Het is belangrijk dat je kind jouw aanwezigheid voelt. Als jouw kind de aanwezigheid van de ouder voelt dan weet het kind dat jij als ouder er altijd voor ze bent, dat je aan ze denkt en om ze geeft. Dit kan door middel van kleine gebaren zoals in de avond een kopje thee met wat lekkers brengen, iets lekker meenemen uit de supermarkt, een knuffel aanbieden, de gordijnen dichtdoen in de avond, even langs de Mac drive na therapie.

4a. Supportersavond waarbij uitleg gegeven wordt aan de supporters en ze vragen kunnen stellen over wat ze het beste wel en niet kunnen doen: 4a is een extra bijeenkomst oftewel de supportersavond waarbij de supporters van de ouders mee zijn en uitleg krijgen over somberheid, suïcidaliteit en verbindend gezag. Ook wordt besproken hoe de supporters het beste steun kunnen bieden aan de ouders en is er tijd om supporters vragen te laten stellen.

Bij deze bijeenkomst van mijn ouders was er online een van de kinderen van de ouderparen aanwezig waardoor die kon zien hoeveel mensen er bij haar betrokken waren. Mijn ouders hadden voor deze bijeenkomst mijn oom, tante, zus, broer, vriend van zus en 2 vriendinnen van mijn moeder meegenomen. Ze vonden het opvallend dat vooral mijn broer en zus hele goede vragen stelden.

5. Uitleg over het belang van een goede relatie met je kind en wat je kan doen om die te herstellen en te verbeteren: In de 5^e bijeenkomst wordt uitgelegd waarom een goede relatie belangrijk is en hoe je die kan herstellen en verbeteren. Een goede relatie met je kind is van groot belang want als je geen goede relatie met je kind hebt kun je ze niet goed helpen, dan kom je niet tot hun door. Daarom is relatie herstel een belangrijk punt in de training. Er wordt uitgelegd over valideren en relatiegebaren.

Valideren betekent het laten zien en merken dat je de gevoelens en/of gedrag van het kind begrijpt en die gevoelens geen mindere waarde hebben (ook al zijn het slechte gevoelens of slecht gedrag). Valideren betekent niet dat je het eens bent met het gedrag of dat goedkeurt. Door te valideren leert het kind dat zijn gevoelens er mogen zijn en dat die oké zijn, ook leert het kind meer te vertrouwen op zijn eigen wijsheid en gevoel. Dat helpt om minder overspoeld te worden door de emoties die ze voelen en er rustiger onder te blijven. Stel je kind komt naar jou toe met wat haar dwars zit, dan valideer je die gevoelens en geef je steun aan het kind.

Een relatiegebaar is iets wat je voor een ander doet zonder er iets voor terug te verwachten, iets wat je doet ongeacht het gedrag van het kind. Het laat je kind zien dat je er voor ze bent, om ze geeft en van ze houdt ongeacht hoe ze zich tegen jou en anderen gedragen (ook dit betekent niet dat je hun gedrag goedkeurt).

Een herstelgebaar is een combinatie van valideren en relatiegebaar. Als ouder zijnde doe je soms zelf iets fout en dan is het belangrijk dat je die fouten erkent en eventueel je excuses aanbied voor je fout (relatie herstellen).

Als relatiegebaar begon mijn vader elke avond om 22:00u mij een kopje thee met wat lekkers te brengen en om 23:00u mijn gordijnen dicht te doen en welterusten zeggen. Dit gaf mij een vaste routine en structuur in de avond. Het kopje thee om 22:00u gaf een gevoel van dat ik niet vergeten wordt ook al zit ik op mijn kamer. Het welterusten zeggen om 23:00u gaf mij structuur voor het naar bed gaan waar ik veel problemen mee had.

6. Uitleg over de-escalatie: hoe kun je voorkomen dat moeilijke situaties uit de hand lopen?: In de 6^e bijeenkomst wordt uitgelegd en geleerd over de-escalatie. Er wordt uitgelegd over verschillende soorten escalatie. Zowel vechten als toegeven leiden tot een escalatiecirkel waardoor het ongewenste gedrag wordt versterkt. In plaats van toegeven of vechten moet je er eigenlijk tussenin gaan zitten. Als je in een ruzie komt met je kind moet je rustig blijven, zeggen we nemen even pauze en komen er later als we allemaal rustig zijn weer op terug (het ijzer smeden als het koud is). Als je in een situatie zit waarbij er zelfbeschadiging gaande is waarbij kans

is op escalatie, dan is het juist belangrijk om rustig te blijven als ouder, niet boos te worden en te valideren wat het kind voelt op dat moment. Als je in paniek raakt of boos wordt, escaleert de situatie en raakt het kind meest waarschijnlijk ook in paniek of wordt het kind boos. Er is dan grote kans dat het kind je buitensluit en je haar kamer uit gooit, er is dan ook groot risico dat het kind zich juist (alweer) gaat snijden omdat je bijvoorbeeld boos werd en ze zich als een last voelt, waardeloos voelt, nutteloos voelt of voelt alsof ze een probleem is. Dan zit de emotie weer zo danig hoog dat het kind zal snijden om tot rust te komen of om zichzelf te straffen.

Ik zit alleen op mijn kamer, ik heb net mijn hele arm opengesneden, er is veel bloed maar de sneden zijn niet diep. Ik ben rustig en kalm. Ik denk na wat ga ik doen, ik denk bij mezelf ik ben nu oké, dus ik ga mijn wonden schoonmaken en verzorgen.

Ik heb dit al vaker gedaan dus ik weet hoe het moet, maar in plaats dat ik het zelf doe bel ik mijn vader die beneden zit op de bank. Ik zeg "papa, ik heb mezelf gesneden kan je naar boven komen?"

Mijn vader reageerde heel kalm en zei "ik kom eraan". Mijn vader bleef heel rustig, zelfs toen die mijn hele onderarm onder het bloed en sneden zag. Hij vroeg niet waarom ik het had gedaan, maar hij valideerde mijn gevoelens en maakte mijn wonden schoon.

Hij deed er Betadine op en deed daarna gaasjes op de wonden en wikkelde mijn arm in een verbandje. Hij bracht me daarna een kopje thee en liet me daarna weer alleen nadat die even met mij had gepraat.

Tot op de dag van vandaag (2 jaar later) denk ik hier nog vaak aan terug. Ik vraag mij dan ook altijd af waarom ik mijn vader belde, want ik wist hoe ik ervoor kon zorgen maar toch vroeg ik mijn vaders hulp. Het is nu dat ik eraan terugdenk dat deze situatie zich voordeed toen mijn ouders de oudertraining volgde en dat dit een vaardigheid is die mijn vader daar heeft geleerd. Het rustig blijven, valideren, de-escaleren en ijzer smeden als het koud is. In de weken voordat deze situatie gebeurde deed hij veel relatiegebaren, en dat heeft onbewust mij een gevoel van begrip en veiligheid gegeven waardoor ik mijn vader toen heb gebeld. Een paar weken/maanden daarvoor had ik mijn vader absoluut nooit gebeld als ik mijzelf gesneden zou hebben. Dankjewel papa.

7. Uitleg over hoe je je als ouders kunt verzetten tegen het gevaarlijke gedrag (zelfbeschadiging en suïcidaliteit) van je kind: In de 7^e bijeenkomst wordt er gewerkt aan een brief en wordt de techniek van de 3 mandjes uitgelegd.

Blauwe mandje: dingen die wel vervelend zijn, maar niet echt ernstig → negeren (60% van de problemen)

Gele mandje: dingen die wel belangrijk zijn, maar niet heel dringend → onderhandelen (30% van de problemen)

Rode mandje: gedrag dat de ontwikkeling ernstig bedreigt en dat je niet langer wilt tolereren of kan negeren → geweldloos verzet

Het geweldloos verzet kent verschillende stappen. Het begint met een aankondigingsbrief. Dat is een brief waarin duidelijk gemaakt wordt door de ouders dat zij zich gaan verzetten tegen bepaald gedrag. Deze brief heeft een duidelijke opzet:

- Positieve aanhef en start
- Kern: we willen dat de dingen vanaf nu anders gaan
- Gedragingen benoemen die moeten veranderen
- Wat gaan de volwassenen zelf doen om dit te bereiken?
- Wie zijn ingeschakeld als steungroep?
- Positieve afsluiting

De brief wordt op een onaangekondigd moment aan de jongere voorgelezen en die krijgt ook een kopie van de brief.

Als de jongere meteen reageert en in discussie wil gaan, dan gaan de ouders daar niet op in, maar zeggen zij daar later (de volgende dag bijvoorbeeld) over willen praten.

Als de jongere tijdens het voorlezen wegloopt of er doorheen gaat praten, dan gaan de ouders stug door met voorlezen.

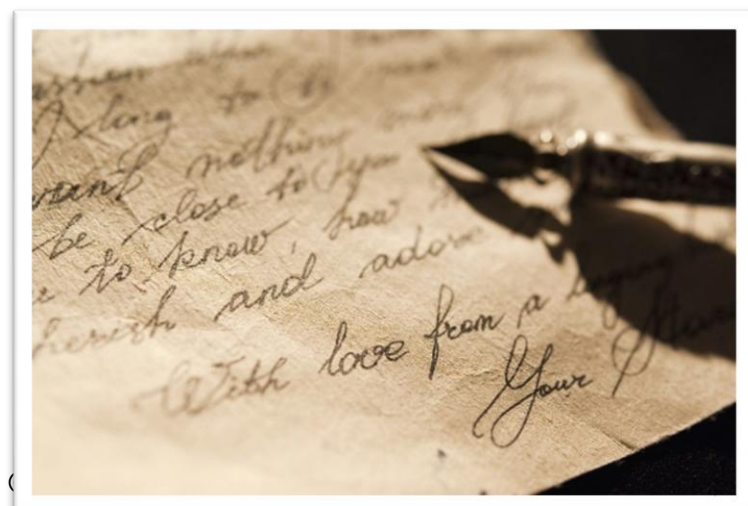
Als de jongere de kopie niet in ontvangst wil nemen, leggen de ouders de brief op zijn/haar kamer neer.

Na de aankondigingsbrief kunnen er vervolgacties zijn als het ongewenst gedrag opnieuw heeft plaatsgevonden, maar die zijn nog altijd geweldloos. Bijvoorbeeld:

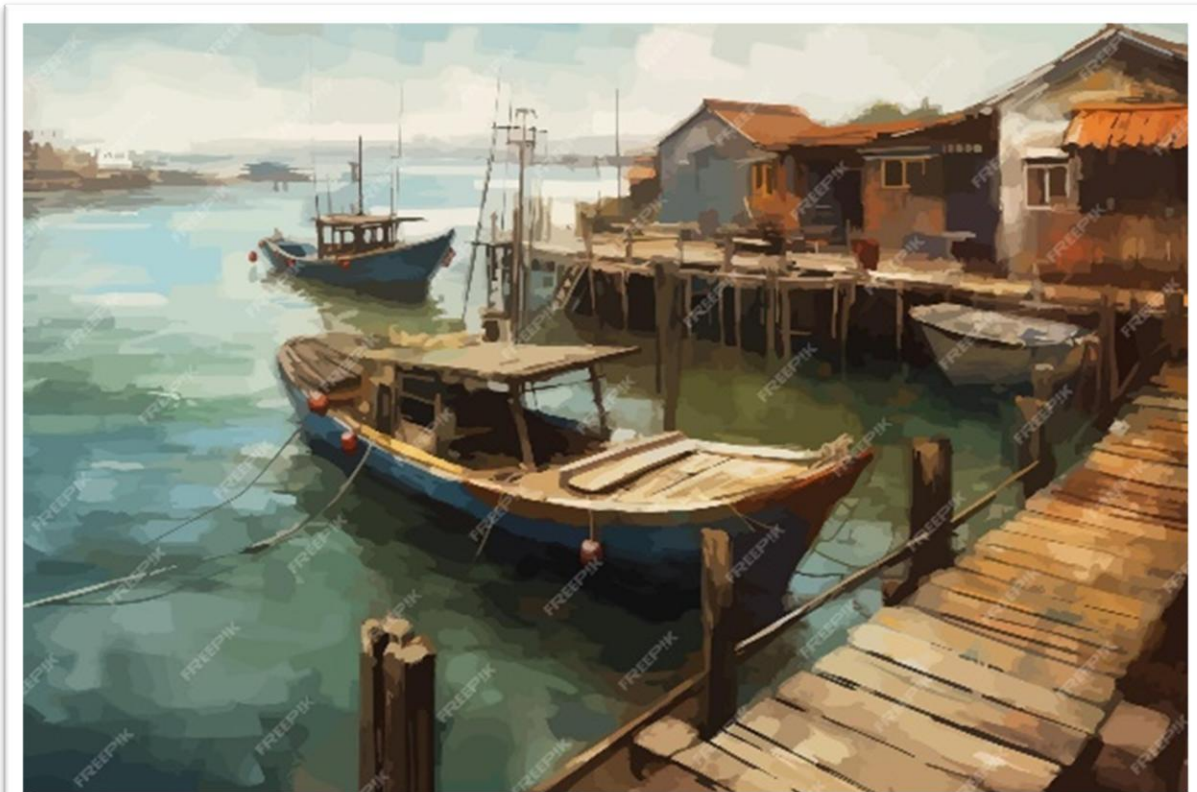
- **Sit-in:** 30-60 minuten bij de jongere op zijn/haar kamer gaan zitten; je vertelt kort de reden waarom je bij hem of haar komt zitten en vraagt om een oplossing, daarna blijf je zwijgend zitten en gaat niet in discussie; na de sit-in ga je over tot de orde van de dag en praat je er niet meer over.
- **Volgen:** buitenshuis de jongere opzoeken en zichtbaar bij hem in de buurt blijven. Bijvoorbeeld. Als hij/zij is weggelopen, niet naar huis wil komen of te lang wegblijft. Je vraagt dan of hij/zij naar huis wil komen en zegt erbij dat er geen straf volgt. Je gaat niet in discussie.
- **Telefoonronde:** vrienden van de jongeren en ouders bellen. Bijvoorbeeld, als hij is weggelopen naar een vriend en/of niet naar huis wil komen of te lang wegblijft. Je vraagt of hij/zij naar huis wil komen en dat er geen straf volgt.

8. Oefenen met de aankondigingsbrief: In de 8^e bijeenkomst wordt er met de aankondigingsbrief geoefend door hem aan de groep voor te lezen.

Mijn ouders hebben op een avond na het avondeten de brief die zij geschreven hebben aan mij voorgelezen. Ik vond dit best wel confronterend omdat mijn ouders mij niet vaak ergens mee confronteren zoals met zo een brief. In de brief vertelden ze hoe trots ze op mij zijn en hoeveel zij en de supporters van mij houden. Dit was fijn om te horen, maar ik wist dat allemaal al. Ze erkende hun fouten die ze in het verleden gemaakt hadden en boden hun excuses aan mij aan. Dit betekende erg veel voor mij. Ze vertelden dat ze zien hoe moe ik was en hoe hard ik vocht tegen mijn depressie. Dat ze zien dat ik op ben, maar blijf vechten. Ze vertelden dat het hun pijn doet om te zien, maar dat ze trots op me zijn, omdat ik al 3 maanden clean was. Ze lieten mij weten dat ze zich gingen verzetten tegen mijn late bedtijd, en dat ze wilden dat ik om 23:00u met mijn telefoon stopte. Als laatst vertelde ze wie ze gevraagd hebben om hun als ouders en mij te steunen en ze sloten af met hoeveel ze van mij houden.



9 & 10. De terugkom-bijeenkomsten: hoe is het gegaan na het voorlezen van de brief. In de laatste twee terugkombijeenkomsten werd er besproken hoe het ging met de brief voorlezen en hoe het daarna ging thuis. Tussen de twee bijeenkomsten zaten 6 weken. In de oudergroep van mijn ouders werd veel gezegd dat de relatiegebaren veel hielpen en het in verzet komen en de brief voor lezen makkelijker maakte. Ook bleek dat na de brief alle kinderen gestopt zijn met snijden. Dat ging niet zonder vallen en opstaan, maar het is uiteindelijk toch bij iedereen gelukt.



7. Hoe hebben mijn ouders het op mij toegepast?

(disclaimer: stukken van deze teksten zijn geschreven door Ed van den Bogaard en Astrid van den Bogaard)

(door Ed).

Hoe hebben wij het toegepast?: Dat is eigenlijk nog helemaal geen makkelijke vraag. Het is niet dat we op een bepaald moment opeens 'dit' of 'dat' zijn gaan doen. Het meeste is heel geleidelijk gegaan.

Het eerste dat voor ons heel belangrijk was, is dat wij met Rita (systeem therapeut) konden praten over de dingen die er gebeurde en over de manier waarop we op die dingen hebben gereageerd. Daardoor stonden wij er minder alleen voor.

Daarna kwam daar de steun van de oudergroep bij en de dingen die we daar leerden. Wat wij al vrij snel van de training oppikte, waren de basisprincipes van de-escaleren, relatiegebaren en aanwezigheid.

(door Ed)

De-escaleren: Als Thiara dingen deed waar wij niet blij van werden (weglopen, 's nachts bellen, niet naar school gaan), probeerden wij daarover met haar te praten, maar accepteerden we ook dat de situatie op dat moment nu eenmaal zo was en het geen zin had daar ruzie over te maken.

Dit hebben wij toen ook aan haar broer uitgelegd, die het er eigenlijk niet mee eens was dat wij zoveel accepteerden. We hebben hem uitgelegd dat we probeerden te voorkomen dat de zaken nog verder zouden escaleren en dat we erop vertrouwden dat het op de langere termijn wel beter zou gaan worden.

Op diezelfde manier hebben wij toen toegestaan dat zij bij haar vriendje ging logeren of hij bij ons. Op die manier probeerden wij te voorkomen dat ze weg zou lopen of zichzelf zou snijden omdat ze er niet naar toe zou mogen.

(door Ed)

Aanwezigheid / waakzame zorg: Wij zorgden ervoor dat er altijd iemand thuis was. Dat deden wij voor een deel omdat wij bang waren dat als we niet thuis zouden zijn, zij dingen zou doen die zij niet zou doen als wij wel thuis waren, maar ook omdat wij het gevoel hadden dat zij het zelf ook fijn vond te weten dat er altijd iemand in de buurt was.

Ook kwamen wij vaak even bij haar kijken hoe het ging. Dit vond ze niet leuk en ze stuurde ons bijna altijd weg. Maar we bleven wel komen.

Het toestaan van het logeren bij haar vriendje, haar ophalen en brengen, was een vorm van aanwezigheid en waakzame zorg. Daardoor kon zij zien dat wij er altijd voor haar waren en haar probeerden te helpen, zelfs als wij het er niet altijd mee eens waren.

(door Thiara)

Relatiegebaren: Mijn vader begon een routine in mijn avond te brengen, elke avond om 10 uur een kopje thee met iets lekkers en om 11 uur mijn gordijnen dichtdoen en welterusten zeggen. 3 jaar later doen wij deze routine nog bijna elke dag, alleen het kopje thee wordt regelmatig vergeten.

Toen ik op de ochtendgroep kwam bij Curium brachten mijn moeder en vader mij elke ochtend naar Curium en haalden zij mij ook weer op. Ze liepen bijna altijd mee naar de unit en gaven mij een knuffel. Af en toe zei mijn vader op de terugweg zullen we McDonald's halen en dat deden we dan bijna altijd als hij dit vroeg.

Deze kleine gebaren van liefde waren routine geworden na een tijdje, deze gebaren doen zij ook nog steeds. Toendertijd was ik mij er niet heel bewust van dat zij dat deden, maar onbewust heeft het veel met mij gedaan. Ik liet mijn ouders meer binnen en accepteerde hun wensen meer, ook kwam ik vaker naar hun toe om even te kletsen of gewoon gezellig erbij zitten.

In het begin was mijn moeder erg bang voor mij, ze was bang om iets verkeerd te doen of te zeggen waardoor ik juist zou escaleren. Door deze gebaren ben ik weer hechter met mijn moeder geworden en werd ze steeds een beetje minder bang.

(door Ed)

Inschakelen supporters uit het netwerk: Hier heeft zij zelf niet heel veel van gemerkt. Wij zelf steunden veel op Rita, de oudergroep, haar broer, haar zus en vriend en hechte vrienden van ons. Haar broer en zus zijn voor haar zelf ook supporters geweest en zijn ze nog steeds natuurlijk.

(door Ed)

Verzet: Het verzet werd wat groter tijdens en na de aankondigingsbrief. In de brief zelf gaven wij aan dat we meer verzet gingen geven naar gedrag waar wij niet blij van werden. In de tijd na de brief hebben wij geprobeerd iets strenger en duidelijker te zijn over wat wij van haar wilden, maar na een tijdje gaf zij zelf aan dat dit niet de manier was waarop we dit konden verbeteren en dat wat wij al deden genoeg was.

8. Mijn verhaal

Oktober 2019: Ik zit in de 3^e klas, ik heb net een nieuwe vriendin gemaakt waar ik super blij mee ben, onwetend van de pijn die ze mij zal brengen.

We gaan over een paar dagen op kamp met de 2 mavo klassen naar Ameland voor 4 dagen. De dag breekt aan dat we weg gaan, ik zit in de auto met mijn moeder om 7 uur 's ochtends om naar de bus te rijden. Ik zeg nog een paar keer dat ik er geen zin in hebt in, onbewust wetend van de ellende die zal komen. We rijden eerst met 50 man in een bus naar Friesland, ik was al na 10 minuten overprikkeld geraakt in de bus. We komen aan in Friesland om de boot te pakken, daarna komen we aan op Ameland. We krijgen een fiets en een blaadje in onze handen gedrukt. Op het blaadje staat een slechte plattegrond van het eiland en waar de camping zit. Er wordt ons verteld dat we zelf de weg moeten vinden naar de camping.

Daar sta je dan met 2 vriendinnen alleen en overprikkeld in de kou met je fiets en plattegrond. Ruim een uur later kwamen wij aan op de camping nadat we een docent zagen en die volgden, en dan bedenken dat je met een uur tijd het hele eiland over kan fietsen... De dagen hierna volgden alleen maar ellende en trauma voor mij. Ik ben overprikkeld en alleen, ik wil naar huis, ik hoor hier niet maar ik kan niet weg. Ik zit vast.

De tweede dag was oké. De derde dag gingen we een spel spelen, levend stratego. Ik begreep niet hoe dat werkte. Mijn spanning zit hoog want het gaat slecht met mijn oma. We hebben 2 uur lang dat spel gespeeld, al stond ik er alleen verdwaald bij te kijken. We moeten een doek zoeken en ik zit even op de grond, dan begint mijn klasgenoot die mij al sinds de 1^e klas lastigvalt te zeuren dat ik moet helpen. Ik ontplofte, alle spanning en emotie die al dagen opgehoopt zaten kwamen in eens omhoog, allemaal op die ene klasgenoot, er komen zoveel scheldwoorden uit mijn mond, de tranen vormen in mijn ogen en de paniek start in mijn longen. Ik heb een paniekaanval, dat heb ik nooit eerder gehad.

2 vriendinnen zien mij en brengen mij naar de docenten toe. De docenten hoorden alles wat ik had gezegd tegen mijn klasgenoot. Ik sta in tranen en in paniek voor hen, een stille kreet voor hulp, maar ze kijken me niet eens aan. Ze zwijgen en kijken elkaar aan, het boeit ze niks, ze laten me stikken. In paniek en pijn loop ik snel door, waar een aantal meiden mij zien en proberen te troosten, maar de troost was kort. Ze brachten me naar de badkamers en lieten me alleen. Ik hoorde ze al lachen en over mij praten. Ik bel in paniek mijn moeder, een tweede kreet voor hulp. Ze kan mij niet helpen en weet niet wat ze moet doen. Dan komt er een docente naar mij toe, ze probeert me te kalmeren want we moeten een boot halen. Ik weiger mijn telefoon te geven dus ze probeert hem uit mijn handen te rukken. Ik hang mijn moeder op en schreeuw tegen de docente. Het lukt haar mij te kalmeren. Toen ik de docenten zag die mij lieten stikken voelde ik woede, pijn, verdriet, machteloosheid en vooral heel veel pijn. Ik was in de rug gestoken door mijn eigen mentor, die ik zo leuk vond nog wel.

januari 2020: Het is winter, ik ben over een maand jarig, dan word ik 15. Ik heb een diagnose voor adhd en slik daar medicatie voor. Ik ga elke dag naar school en doe mijn huiswerk, ik rijd elke zaterdagmiddag paard, en spreek af en toe met mijn beste vriendin af. De dagen zijn grijs en donker, net als mijn gevoelens. Ik voel mij net zoals de donkere dagen in de winter eruit zien. Ik heb een aantal vriendinnen op school, maar eigenlijk zijn ze geen 'echte vriendinnen'. Het zijn van die typische meiden die geven om hoe hun nagels eruit zien, hun haren doen, jongens en verliefdheden, etc. Maar ik ben zelf niet zo'n meisje, ik geef niet veel om dat soort dingen, dus ik doe maar alsof. Alsof ik dat net zo leuk vind als zij, zodat ze mij leuk zullen vinden. Ik doe alles om te zorgen dat ik niet alleen hoef te zijn op school, want dan gaan mensen je pesten en ik ben al zo onzeker.

maart 2020: Mijn verjaardag was een paar weken geleden. De lente is begonnen, de zon schijnt meer en langer. Net als ik, want ik ga mee met de seizoenen. Ik probeer aan mijzelf te werken, mezelf te blijven vertellen dat ik mooi ben, ik begin zelfvertrouwen te krijgen. Ik begin uit mijn schelpje te kruipen, maar ik doe nog steeds een masker op bij mijn vriendinnen zodat ze me leuk vinden.

Zondag 15 maart 2020: Het is rond 14:30uur, ik ben met een vriendin aan het bellen, dan breekt het nieuws door, covid-19. We hebben 3 weken vrij van school, ik was super blij daarmee. Ik werd gelukkiger ervan.

De weken gingen door en er kwamen ruzies met mijn vriendinnen. Het deed mij pijn, ze deden mij pijn. Ze noemden mij woorden en lachten mij uit. Ze keerden zich tegen mij.

Zomer 2020: Ik heb een meisje leren kennen, ze is heel lief maar ze heeft veel mentale problemen. Ik vind haar leuk en zij mij ook. Ik begon te stressen over mijn seksualiteit. De weken gingen verder en het is niks geworden met het meisje. Ik voel mij alleen maar somber, ik ben niet blij meer.

School begint weer, net als de problemen en ruzies met mijn vriendinnen, ze doen mij zoveel pijn, ik voel me depressief. Ik besluit het contact te verbreken met hun. Dit gaf nog meer gezeur en pijn, ze lieten mij maar niet met rust.

9 oktober 2020: Ik heb een gesprek gehad met mijn vriendinnen en mentor, het was goed en afsluitend, maar zo heftig. Ik ben overspoeld met emoties en voel me zo depressief. Ik neem in de avond een douche om mij beter te voelen, maar na de douche gaat het fout. Ik zet voor het eerst mijn nagels in mijn huid, gevolgd door schaar...

3 dagen later vertel ik mijn oud mentor over de zelfbeschadiging, hij licht mijn mentor en ouders in, de dag erna zit ik voor een doorverwijzing bij de huisarts.

November 2020: *Ik ben binnen bij LUMC-Curium, er worden onderzoeken gedaan naar mijn problemen. Ik ben op school naar een speciale klas gegaan omdat ik school niet meer aan kon. Ik heb een jongen ontmoet online, hij is net 15 en super lief voor mij, hij woont alleen ver weg... hij wil mij helpen en geeft veel om mij. Hij wordt verliefd op mij en ik val ook voor hem. We krijgen een relatie en willen elkaar zo graag zien. Hij zorgt goed voor mij, maar hoelang zal dat zo blijven?*

December 2020: *Het gaat niet goed met mij, ik heb nog geen therapie of verdere hulp omdat er eerst nog onderzoek gedaan wordt. In het weekend van 5 december loop ik voor het eerst weg naar mijn vriend die ik nog nooit in het echt ontmoet heb. Het is 2 uur reizen met het openbaar vervoer... alleen. Mijn vader en moeder schrikken hier heel erg van, ik doe dit soort dingen nooit namelijk. Ik ben veilig aangekomen en spendeer het weekend in Deventer bij mijn vriend. Mijn ouders haalden mij op zondag avond op, er volgde geen straf.*

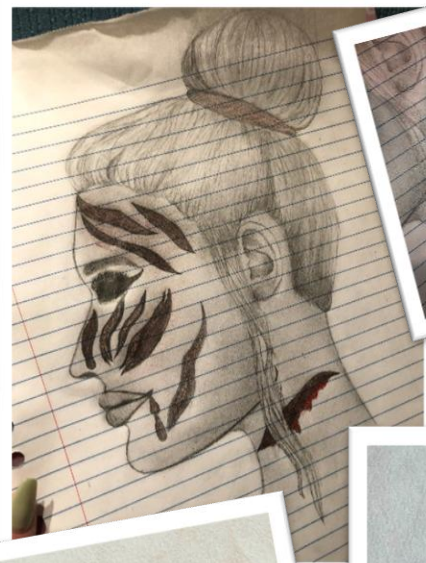
Januari 2021: *Ik heb een therapeut gekregen die ik elke week zie, ik heb de diagnose autisme gekregen. Dit verklaart veel voor mij en mijn ouders.*

Februari t/m juni 2021: *Ik voel mij steeds depressiever, het gaat slecht met mij. Ik loop 15-20 toetsen achter op school. Ik besloot mijn examen niet te doen dit jaar. Ik was mentaal en fysiek zo danig uitgeput dat ik sommige dagen mijn bed amper uit kwam, mijn hele vloer bedekt was met kleding, mijn bureau en kastje een zooi was waar ik amper meer iets in kon vinden, mijn haren zaten vaak in een knot en die bleef er dagen in zitten en anders zat het wel in een vlecht. Ik had vaak mijn haar al 10+ dagen al niet gewassen of überhaupt gedoucht, mijn tanden meestal al weken niet gepoetst. Het kostte allemaal teveel energie en moeite. Energie die mijn lichaam niet meer had omdat alle energie ging naar mij in leven houden.*

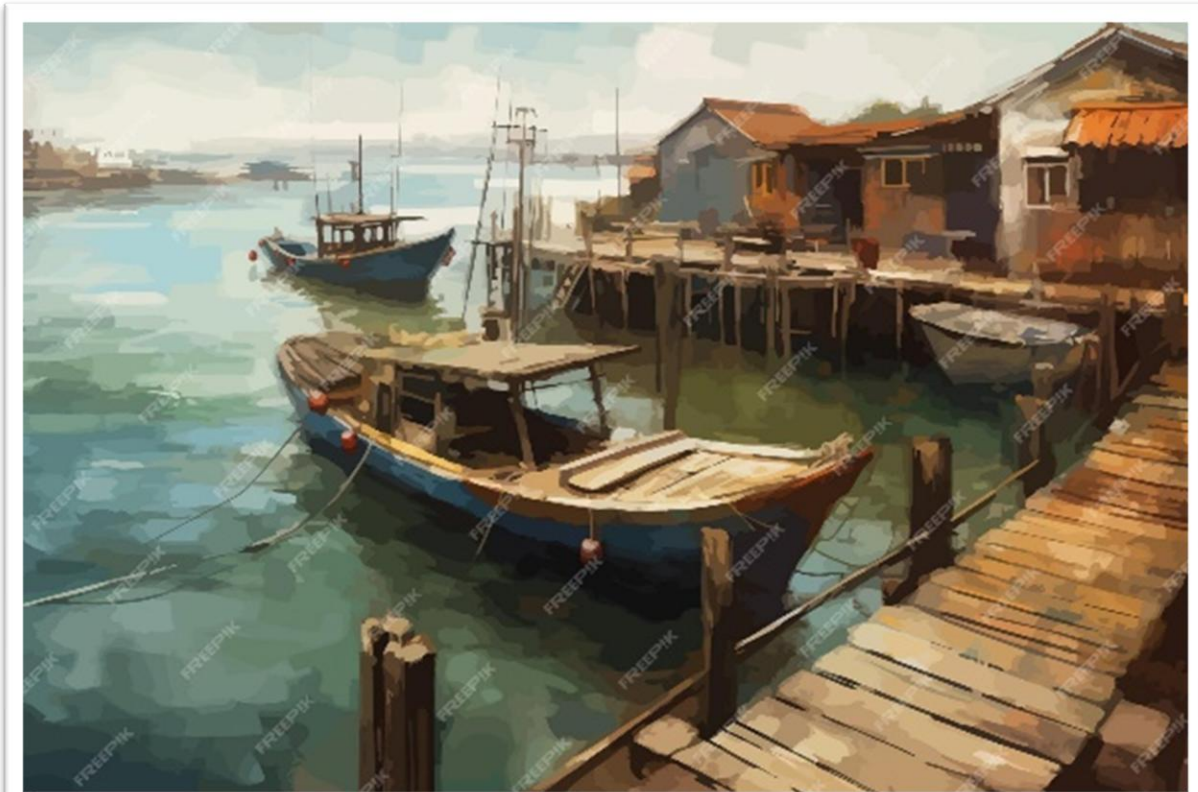
Ik ging in die tijd 3 ochtenden per week naar school in een aparte klas. Ik deed hier geen schoolwerk meer, ik tekende hoe ik me voelde en kleurde in een kleurboek die een docent mij gegeven had, en uiteindelijk ging ik alleen nog maar op mijn telefoon zitten. Dit was afgesproken met de school omdat het alleen nog ging om een routine/structuur. Om mij een reden te geven om uit mijn bed te komen in de ochtend. Ook als dat mij een uur kostte om te doen.

De zelfbeschadiging speelde nog altijd, al was ik al een aantal maanden clean. De relatie met mijn vriend was goed, al gebeurden er soms dingen die niet kloppen. Ik herinner mij bijna niets meer van deze periode. Dan kom ik op unit G terecht, ook bekend als de autonomie groep.

Tekeningen die ik in deze periode maakte:



Unit G (juni-december 2021): Ik ga 3 ochtenden naar unit G, we maken elke ochtend een dag invulling en hebben regelmatig een mentor gesprek. We spelen elke keer UNO en andere spelletjes met de groep. Het spelen van spelletjes op de groep liet mij het plezier in het leven weer zien en voelen. Mijn groep en begeleiders hebben mijn leven gered, mij uit de depressie getrokken. Ik ben al maanden clean als het eindelijk weer december is. Het gaat veel beter met mij, ik kan nu gaan werken aan mijn doelen en verder groeien en beter worden, maar helaas had het leven andere plannen...



Veilig terug in de rustige haven, maar hoelang blijf ik in die rustige haven?

Januari 2022: het is de tweede dag van het jaar, en alle ellende breekt bij mijn vriend zijn vader uit. De situatie trok mijn vriend naar beneden, hij viel in de put waar ik net uit was. Mijn vriend waar ik zoveel van hield begon mij slecht te behandelen. Hij had altijd gezegd en beloofd dat hij een vrouw nooit zou slaan want zijn vader sloeg hem als kind zijnde. En hij heeft die belofte gehouden, maar was dat het waard? Hij werd abusive in alle vormen behalve slaan.

Er is vaak ruzie, hij kan niks meer hebben. Het is altijd mijn schuld als er ruzie is, nooit zijn. Hij trekt mij terug de put in waar ik net uit kwam. Hij noemde mij namen, hij noemde mij dom, kutwif, kankerwif, zeikwif, etc. Hij deed mij pijn met zijn woorden, gebruikte de pijn uit mijn verleden om mij te raken. Hij sneed de wonden open die ik zo hard probeerde te genezen. Ik begon weer te snijden, en dit keer was het door hem. Degene die eerst alles wilde doen om mij te laten stoppen met snijden, werd de reden dat ik het weer deed. En met elke ruzie die we hadden werd het erger en erger, de opmerkingen steeds dieper. Hij vond dat ik een zeikwif was als ik ergens mee zat, maar toch gaf hij nog om mij en wilde hij dat ik niet snee.

Hij zei tegen mij 'als jij jezelf snijd doe ik het ook'. En dat was geen leugen, hij deed het. Hij sneed zijn arm open om te zorgen dat ik er mee zou stoppen, maar het enige wat het deed was mijn mentale gezondheid erger maken. Mij zo te bedreigen met het snijden, ik verborg het maar van hem. Zelfs 3 dagen nadat ik had gesneden en ik het vertelde hing hij op en sneed hij zijn arm, om mij vervolgens een foto ervan te sturen en te zeggen 'dit komt door jou'.

Opeens leerde hij een meisje kennen, hij vond haar leuk en wilde seks met haar hebben. Hij is polygaam, dus vindt het oké om met meerdere mensen tegelijk een relatie te hebben. Ik daarentegen niet, maar toch bleef die vragen en pushen. We hadden elke dag ruzie erover. Tot hij zei: 'dan ga ik wel vreemd op je met haar'. Ik heb hem zo ver gekregen mij te kiezen en haar te blokkeren, maar het vertrouwen in hem was weg.

Ook in bed ging het fout. Hij begon mij pijn te doen tijdens de seks. Hij stopte niet als ik nee of stop zei. Hij stopte pas als ik al 2 minuten jankend en schreeuwend nee en stop zei. De seks deed pijn, ik werd bang om seks te hebben omdat het pijn deed. Maar hij gaf er niet om, 9 van de 10 keer als ik zei 'ik heb geen zin', lukte het hem toch om mij te overtuigen. En het schreeuwend stop roepen was niet eenmalig, dit was elke keer opnieuw en opnieuw. Hij forceerde mij dingen te doen die ik niet wilde doen. Hij forceerde mijn hoofd op zijn geslachtdeel en duwde mijn hoofd terug toen ik weg wilde trekken, dit is een trauma geworden. Hij was te hard en sterk in bed, het deed pijn, hij deed **mij** pijn. Tot het punt dat ik een rode plek had op mijn lichaam van zijn handen. Dit heeft 6-9 maanden geduurd tot hij het met mij uit maakte midden in de nacht over de app.

Oktober 2022: Het is donderdag avond, mijn vriend wil met zijn vrienden gamen, er ontstaat ruzie tussen ons en ik heb sorry gezegd, ook al was het niet mijn fout. Ik ging maar slapen want de dag erna had ik gewoon school.

Mijn wekker gaat vrijdagochtend om 7 uur. Ik kijk op mijn telefoon en ik zie een groot bericht van mijn vriend. Hij maakt het uit, zonder pardon, zonder sorry en zonder overleg. Ik ben die dag thuis gebleven van school. Ik heb hem nog 2-3 keer gesproken die maand.

De weken erna: Ik huilde veel, maar ik was heel snel verder gegaan. Want ik begon de waarheid te zien. Ik begon op datingapps intens te praten met mensen. Mijn routine was weg, ik had al 2 jaar lang een routine met een persoon van wie ik hield en dat viel plots weg. Ik zocht wanhopig naar een connectie met iemand. Want ik was eerder nooit op mijzelf gelukkig. Dit heeft 1,5 maand geduurd tot ik iemand vond die mij leuk vond. We hebben een paar weken elkaar gezien maar het werd niks.

2 maanden later in januari pakte ik contact op met een jongen die ik in november had ontmoet, hij woonde 15 minuten met de fiets van mij vandaan. We kregen een relatie, deze relatie hielp mij weer rust te vinden en op mezelf ook gelukkig te zijn. Tijdens de relatie heb ik via zijn moeder 2 verzorgpaarden gekregen waar ik 3x per week heen ging. De relatie duurde 6 maanden.

De weken erna: Ik voelde mij heel verdrietig, ik hield van hem en zijn gezelschap. Dit keer bleef ik op mijzelf, het ging goed. Ik voelde mij tevreden want ik had een routine. Ik ging met mijn beste vriendin van unit G afspreken en ik had mijn verzorgpaarden nog altijd. Maar na een maand verhuisde mijn vriendin naar Emmeloord, om bij haar moeder te wonen. Ik begon mij vaak eenzaam te voelen en verveelde mij veel. Ik begon op een datingapp te zoeken naar leuke mensen om vrienden mee te zijn. Ik zocht geen liefde want ik had er geen behoefte meer aan. Maar toch vond ik meer dan een vriend, ik vond liefde.

November 2023: Ik heb net mijn huidige vriend leren kennen, het klikte meteen. Hij sport elke dag en wil dat ik een keer mee ga sporten. En dat doe ik, ik wilde altijd al naar de sportschool maar wist niet wat ik moest doen en hoe het werkt. Dus ik had een open raam want hij doet een opleiding en weet alles. Hij helpt mij groeien en geeft mij uitdagingen. Ik ga nu 5x per week naar de sportschool met hem en heb het naar mijn zin. Ik heb nieuwe vrienden gemaakt en ben gelukkig. Ik heb eindelijk de rust gevonden die ik verdien. Mijn leven kan nu echt beginnen.

December 2023: Het gaat goed met mij, maar de gedachtes en gevoelens over mijn abusive ex dwalen elke dag nog door mijn hoofd heen. Alle woede en pijn, ik krijg het maar niet uit mijn hoofd. Ik wil contact met hem zoeken, ik wil weten wat hij tegen mij zal zeggen. In plaats van contact te zoeken met hem zoek ik voor de laatste keer

professionele hulp van Curium. Ik vraag mijn oud therapeut of ze mij voor de laatste keer kon helpen. Ze heeft een paar touwtjes getrokken op Curium en heeft kunnen regelen dat ik 5 afspraken met haar mag hebben tot eind van het jaar om mijn natuurlijke verwerkingsproces op te starten aangezien ik mijzelf nooit lang genoeg de tijd gaf om erbij stil te staan, ik ging altijd door.

In deze 5 afspraken hebben wij een soort woord web gemaakt met alle situaties en verschillende dingen die er in de relatie gebeurden en klachten die ik nu nog ervaar. Ik vond het eerst moeilijk om te praten over wat er gebeurde in die relatie, maar de opluchting die ik ervan kreeg was het waard. Met elke afspraak die we hadden begon ik mij sterker te voelen. Het slachtoffergevoel veranderde in een winnaars gevoel. Want ik heb gewonnen, ik ben hier, sterker dan hij en beter dan hem. Hij zal mij nooit meer omlaag krijgen, want ik sta ver boven hem.

De therapie slaat goed aan en ik kan weer verder doorgroeien.

Januari 2024: Het verleden met mijn ex speelt nog vaak door mijn hoofd, ik denk erover na of ik aangifte tegen hem wil doen. Ik vind dat hij niet vrij weg mag lopen na wat hij mij aangedaan heeft. Ook al durfde ik het niet, bang voor wat hij mij aan zal doen als ik een rechtszaak begin. Ik wil ook nog steeds contact met hem opnemen. En op een avond doe ik dat. Ik app mijn vriend die in de sportschool is of hij dat oké vindt, hij steunt mij in alles en vindt het goed. Hij zegt wel: 'wees voorzichtig ik wil niet dat hij jou weer pijn doet.'

Ik voeg mijn ex op snapchat terug, en ja hoor een paar minuten later accepteert hij mijn verzoek. Hij vraagt waarom ik hem toevoegde. Ik vertelde dat ik hem iets wilde vragen. Hij gaf antwoord en ik zei daarna, ik vind het goed om nu elkaar weer met rust te laten, hij was het daarmee eens. Maar eerst had hij nog een vraag aan mij. Hij vroeg aan mij waarom ik om de zoveel tijd hem elke keer weer opzoek, hij vindt dat ik het los moet laten en verder moet gaan met mijn leven net als hij.

Toen ik dat las dacht ik wat ga ik zeggen, ik besloot de waarheid te zeggen tegen hem. Dit was mijn raam, mijn moment om mijn zegje te doen tegen hem. Dus schreef ik een lang bericht naar hem met alles erop en eraan en waarom ik hem steeds opzocht. Een paar minuten later kreeg ik bericht terug. En wat daar stond, had ik nooit van hem verwacht. Hij gaf indirect toe dat hij mij mishandeld had. Ten minste voor zover hij dat kon, want echt letterlijk toegeven kon hij niet, het enige wat hij kon zeggen was (letterlijk geciteerd):

"Ik geef graag toe dat ik niet altijd even lief geweest ben (en ja ik weet dat dat een understatement is) en ben mij dit heel erg gaan realiseren nadat het uit was gegaan".

Maar na die zin begon hij direct weer over hoe **hij** zich ervoor schaamt, dat **hij** therapie nodig had en dat **hij** nog steeds geen nieuwe relaties krijgt erdoor. etc. etc. Keer en keer opnieuw net als Toen, altijd die **ik**-vorm. Zelfs toen hij indirect toegaf wat hij had gedaan heeft hij geen woord van sorry gezegd. En ik ben mij gaan realiseren dat ik dat never nooit zal krijgen van hem. Het gesprek ging nog ruim 1,5

uur door. Dit gesprek is de meest helende gebeurtenis die ik ooit heb ervaren. Niks laat je sterker voelen dan winnen van je abuser. En op het moment dat jouw abuser toegeeft wat hij deed, laat zien dat hij ziet dat het verkeerd was, jou gelijk geeft en jou je gevoelens laat uiten, dan voel je je meer dan 100% een winner. Niks voelt beter dan dat, en dat kan ik je beloven.

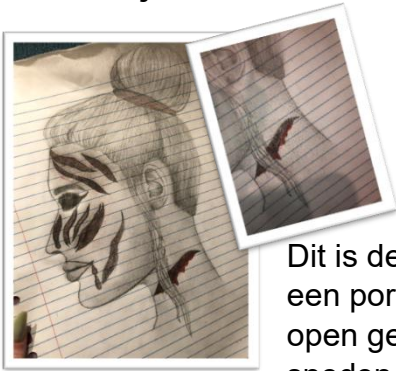
Een aantal dagen na dit gesprek ging ik met mijn lieve broer samen naar Ierland om een weekendje weg te gaan, dit stond al een aantal maanden gepland, maar man wat kwamen deze twee gebeurtenissen perfect getimed uit. We hadden een 4-sterren hotel in Dublin inclusief wellness-center. Ik ben dat weekend ontzettend tot rust gekomen. Ik begon de rust en kracht in mijzelf te voelen, zoals ik het nooit eerder had ervaren. Ik voelde vrede met mijn verleden. En hoewel ik hem never nooit niet zal vergeven en hem voor altijd met heel mijn hart en ziel zal blijven haten, kan ik mij eindelijk bij het verleden neer leggen en kan ik echt beginnen met de toekomst en mijn hedendaagse leven.

Februari 2024: *Ik heb besloten geen aangifte te doen, uit bescherming van mijzelf. Want aangifte betekent dat ik alles weer moet herbeleven en ik richt mij liever op de toekomst dan op het verleden. Het einde van mijn mavodiploma komt eindelijk na 7 jaar in zicht. Ook mijn 2 jaar clean op 5 mei komt in zicht. Ik ben bij een mbo open dag in Barneveld geweest en besluit om mij aan te melden voor de opleiding dierenarts assistente niveau 4. Ik begin in september mijn 110% verse start en ga op kamers.*



Mijn bootje is weer veilig in de rustige haven. En dit keer blijft zij daar voor altijd geankerd liggen.

Uitleg tekeningen; ter info, mijn tekeningen zijn representaties van hoe ik mij toendertijd voelde.



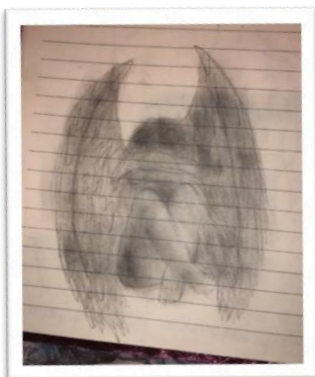
Dit is de eerste tekening waarin ik mijn gevoelens uitte. Het is een portret van mijn eigen hoofd. Ik voelde mij verslagen en open gesneden door anderen mensen hun woorden. De sneden zijn rood gekleurd, groot en diep.



Dit was een tweede versie op de vorige tekening met in plaats van sneden, woorden. Alle woorden die mij bijgebleven zijn van wat mensen mij noemden en tegen mij zeiden. Als je inzoomt kun je deze woorden duidelijk lezen.



Hier zie je een hart met een klauw afdruk erop, zoals van een leeuw. Het voelde alsof ik verslonden was door de woorden die mensen zeiden (zie tekening hierboven). De ketting met het slot stond beeld voor mijn vriend toendertijd. Hij had mijn hart in zijn handen. Op slot want niemand anders zou ik mijn hart geven.



Een verdrietige gevallen engel. Een kwetsbare engel die wanhopig haar armen voor haar hoofd houdt. Wensend dat ze zich niet meer zo zou voelen. Deze laat vooral zien hoe somber ik mij voelde.



Dit is een schets van hoe mijn eigen lichaam voelde. Op de linker arm (rechts op de tekening) zie je 4 lijnen, dit zijn de daadwerkelijke littekens die ik op mijn arm had gemaakt (toen waren ze nog wonden). Je ziet een mes in een diepe snee in mijn hart. Het voelde alsof mijn vriendinnen mij in mijn hart gestoken hadden. Je ziet veel bloed op mijn lichaam, dat zowel uit open als dichte wonden kwam



Deze tekening laat heel duidelijk het masker zien dat ik droeg. Op de linkerkant van het gezicht lijkt het meisje normaal, zoals elk ander meisje. Maar wanneer je naar de andere kant van het gezicht kijkt zie je donkere bloedende ogen, een bloedende neus en bloedende mond. Het voelde alsof ik leeg bloedde.



Deze tekening heeft de diepste doordachtheid van al mijn tekeningen. Het is net als de vorige tekening met 2 kanten van een persoon, maar op een net iets andere manier. De vorige tekening liet vooral het masker zien dat ik op school droeg, terwijl deze tekening de 2 kanten van mijn gevoelens laat zien.

Aan de rechterkant zie je weer het donkere bloedende oog. In de nek, hart, schouder en arm zie je grote scherpe glas scherven. Waarbij de scherf in mijn arm een lange snee maakt, alsof de scherf naar beneden/boven was bewogen door iemand.

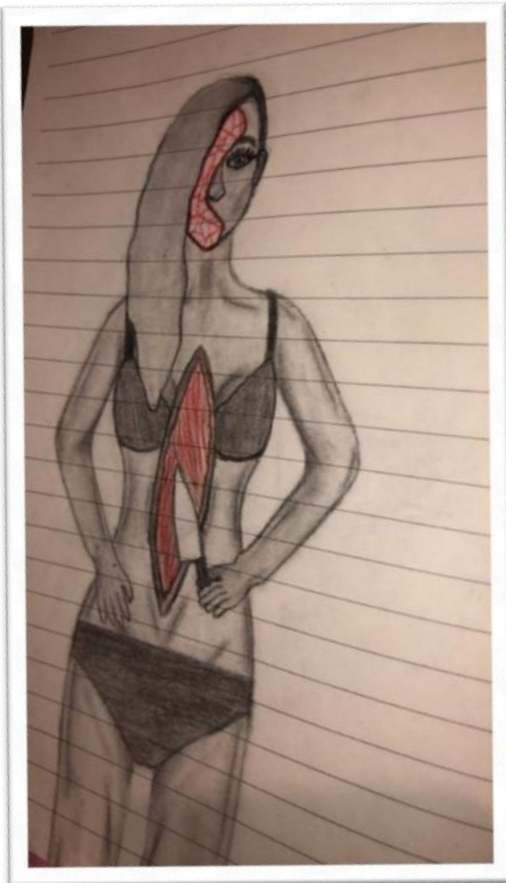
Aan de linkerkant zie je een normaal gezicht dat ongelukkig kijkt. Op de nek en hart zie je 2 grote scheuren in het lichaam zitten. Met stukjes die eruit komen. Deze stukjes stellen mij voor, de stukjes vliegen weg. Ik verloor stukjes van mijzelf en er zaten gaten in mijn lichaam/hart.



Deze tekening heb ik gemaakt een ruim jaar nadat ik op curium terecht kwam, ik tekende al een jaar waardoor deze tekening veel gedetailleerder is. dit is dan ook mijn all-time beste tekening en waar ik het meest trots op ben.

Ik heb deze gemaakt toen ik mij vooral heel depressief voelde. Je ziet een hand met een scherp mesje erin (scheermesjes blad). Het mesje is schoon en lijkt ongebruikt. Op de pols zie je vele dunne sneden. De sneden zijn gemaakt met het mesje dat de hand vast heeft. Dat het mesje schoon en ongebruikt lijkt, laat zien dat ik 1 mesje had dat ik schoon maakte, bewaarde en opnieuw gebruikte.

2 jaar later toen ik door mijn spullen in de badkamer ging vond ik dit specifieke mesje terug. Er zat opgedroogd bloed op van de laatste keer dat ik deze op mijn arm gezet had. Ik heb een paar seconden in shock gestaard naar het mesje. Daarna gaf ik mezelf een paar minuten om afscheid te nemen en heb ik het weggegooid. Ik ben daarna ongestoord verder gegaan met mijn dag.



Hier komt weer het masker op het gezicht terug. De ene kant van het gezicht ziet er normaal uit, terwijl de andere kant alleen nog lege stukjes zijn. Het gezicht is weg, want ik was mezelf kwijt. Het meisje staat in ondergoed, (je ziet telkens een naakt of bijna naakt meisje terugkomen in de tekeningen) dit staat beeld voor hoe kwetsbaar ik mij voelde, want er is als vrouw zijnde niks kwetsbaarder dan naakt of bijna naakt staan. (publiekelijk gesproken)

Het meisje heeft een keukenmes vast en heeft haar romp open gesneden. Dit laat de pijn zien van zelf beschadiging. De pijn van jezelf snijden/pijnigen, aangezien je niet alleen fysiek maar ook mentaal jezelf open snijdt.

9. Slot en eigen mening

De vraag: is geweldloos beter dan geweld? Mijn antwoord is een hele stevige ja. Iedereen zegt altijd 'geweld is nooit de oplossing', en hoewel mensen dit vaak zeggen en alsnog wel geweld gebruiken, is deze uitspraak absoluut waar. Met geweld bereik je op de lange termijn niks. Als je fysiek geweld gebruikt zal jou kind zich mogelijk terug gaan verzetten en gewelddadig worden naar u als ouder, of ze zullen stoppen met het ongewenste gedrag uit angst, maar het kind zal u dan gaan vrezen en haat naar jou ontwikkelen aangezien u het kind dan pijn doet. Bij dit soort relaties verbreekt het kind op latere leeftijd ook vaak contact met de ouders.

Als u zich sterk verzet tegen uw kind en dingen gaat verbieden, spullen afpakken, straf geven of boos op ze wordt, ga je op lange termijn ook niet bereiken wat je echt wilt. Je wilt dat het kind stopt met het ongewenste gedrag en gelijktijdig de relatie niet te verminderen of vertrouwen te verliezen. Als u dingen gaat verbieden wordt het kind alleen maar boos, kinderen hebben eigen ideeën en een eigen wil, ze zijn een eigen persoon. Als u die persoon in controle wilt houden kunnen ze niet goed ontwikkelen. Door middel van straffen en verbieden zal het kind juist opstandiger worden, dingen gaan doen achter uw rug om en vaak zijn ze ongelukkig. Ze vertrouwen jou als ouderfiguur niet meer en de relatie tussen u en het kind wordt slecht, er is van beide kanten geen vertrouwen meer. Bij dit soort relaties verbreekt het kind op latere leeftijd ook vaak contact met de ouders.

Door je geweldloos te verzetten tegen ongewenst gedrag van je kind, zal de relatie die je met jou kind hebt niet verminderen, maar juist verbeteren. Je laat het kind zien wat je wel en niet oké vindt en laat tegelijkertijd weten dat je van ze houdt en dingen voor hun doet (relatiegebaren/herstelgebaren/waakzame zorg). Het is een lang proces maar het helpt veel bij de ontwikkeling van het kind en ook voor de ontwikkeling van de ouders. Als beginnende ouder weet je eigenlijk heel weinig, je kan boeken lezen en tv series kijken erover, maar uiteindelijk is de realiteit altijd anders en moet je gaande weg leren hoe je dingen moet hendelen en op moet reageren. Door de methode verbindend gezag bekender te maken zullen ouders met jongeren in de puberteit beter kunne begrijpen en ondersteunen. Pubers zijn nou eenmaal rebels en het moment dat jij een ouder wordt is je kind als in de nieuwe generatie. Elke generatie werkt anders en dat geldt ook voor de jonge pubers. Je kan ze niet op dezelfde manier opvoeden als jou ouders jou vroeger hebben opgevoed. Opvoeding gaat met de tijd mee en verandert erg veel. Verbindend gezag past perfect bij de generatie die er momenteel is. Er is veel agressie en mentale problemen in deze generatie, en geweldloosheid is de beste manier om je ertegen te verzetten als ouder, leerkracht of oppas.

10. Dankwoord

Ik wil ten eerste iedereen bedanken die mij geholpen heeft om dit werkstuk te maken, ik wil mijn vader enorm bedanken voor het beantwoorden van al mijn kleine en grote vragen over hoe ik dit moest maken. Ik wil Kathelijne van Dongen erg bedanken voor alle informatie die ze mij heeft geschonken. En ik wil iedereen bedanken die dit werkstuk leest, want het is verre van zelfsprekend dat mensen hun verhaal op zo een prachtige manier kunnen delen en laten lezen.

Maar wie ik het aller meest wil bedanken zijn alle mensen van LUMC-Curium die mij geholpen hebben. Mijn fantastische psycholoog die mij 1,5 jaar lang elke week zag en hielp groeien. Zij wie deel was van de enorm belangrijke routine in mijn leven op dat moment. Je bent een fantastische psycholoog, jij zult velen jongeren helpen, en ze zullen jou stuk voor stuk dankbaar zijn. Ik zal jou nooit en echt nooit vergeten. Dankjewel.

Ook de sociotherapeuten van Unit-G ben ik enorm dankbaar. Jullie hebben werkelijk mijn leven gered op de unit. Jullie brachten routine en plezier terug in mijn leven met alle spelletjes, gesprekken en opdrachten. Unit-G is een van de leukste tijden van mijn leven geweest, ik mis het af en toe zelfs, vooral de potjes UNO en skip-bo uiteraard. Ook een van mijn beste vriendinnen heb ik daar leren kennen. Zij zal dit meest waarschijnlijk niet lezen maar ik ben haar ontzettend dankbaar dat ze er altijd voor mij is en altijd naar mij luistert, zelfs als ik het er al zo vaak over had gehad met haar. En dit geldt eigenlijk voor al mijn vriendinnen.

Al mijn lieve oud-docenten van door de jaren heen, en vooral de KTS ben ik enorm dankbaar. Jullie zijn enorme steunpalen voor mij geweest toen ik in het diepe vast zat. Jullie bleven met mij praten en stopte niet tot jullie succesvol een lach op mijn gezicht hadden gekregen. Jullie zijn een goed team. Blijf zo door gaan.

Lieve papa en mama, dankjewel dat jullie altijd terug kwamen, en nooit opgaven. Ik hou zo ontzettend veel van jullie dat kan ik niet uitdrukken. Jullie zijn een deel van de reden dat ik dit hier zo kan schrijven.

Kimberly, ik ben zo blij dat ik jou als zus heb, ik zou geen enkel ander willen en ik zou je nooit veranderen. Ik ben dankbaar dat jij er altijd voor mij bent, ook al ben je een aantal landen verderop.

Lieve Jasper, hoewel wij niet altijd klikken ben ik heel blij met jou, heel dankbaar voor alle tripjes weg samen en dat je mij vaak wilt betrekken met uitstapjes. Ik ben dankbaar dat ik altijd bij je terecht kan en dat we er altijd weer samen uit komen.

En als laatste mijn enorm lieve speciale vriend Jochem, ik ben zo dankbaar dat ik jou mijn vriend mag noemen. Er is niemand zoals jij op deze wereld en ooit zul je dat zelf ook zien. Dankjewel dat je mij altijd helpt en support.

11. Bronnen

<https://nl.linkedin.com/company/lumc-curium>

<https://www.geweldloos-verzet.nl/over/>

<https://youtu.be/K-aowHh26B8?si=1e53pkKetng-DWoY>

<https://www.curium-lumc.nl/ouders/afdelingen-en-teams/>

<https://thusingeweldloosverzet.nl/>

Kranten artikelen, verslagen en werkstukken

Ed van den Bogaard

Kathelijne van Dongen

Thiara