

Veelgestelde vragen tijdens de Ouderwebinar

Tijdens de webinar op 7 april 2026 werden er in de chat vragen gesteld.

De vragen zijn geclusterd in de volgende thema's:

- Signaleren en begrijpen van gedrag
- Het gesprek aangaan en omgaan met weerstand
- Omgaan met de sociale omgeving
- Praktische aanpak en ondersteuning

Signaleren en begrijpen van gedrag

Hoe maak je als ouder onderscheid tussen 'normaal' pubergedrag en schadelijk gedrag?

Terugtrekken hoort in zekere mate bij de puberteit. Jongeren zijn bezig met zelfstandigheid en hun eigen identiteit.

Het is goed om alert te zijn als je daarnaast ziet:

- duidelijke verandering in stemming (somber, prikkelbaar)
- verlies van interesse of plezier
- minder energie of motivatie
- sterke afsluiting van contact

Let vooral op verandering, duur en intensiteit.

Ook als school en vrienden "goed lijken te gaan", kan er innerlijk toch iets spelen.

Twijfel je? Dan is het altijd goed om het gesprek aan te gaan.

Mijn kind van 12 laat geen depressieve signalen zien, maar beschadigd zichzelf wel. Als wij hiernaar vragen zegt ze niet te weten waarom ze dit doet. Hoe kunnen wij hier als ouders het beste mee omgaan?

Zelfbeschadiging is vaak een manier om met gevoelens om te gaan die moeilijk te benoemen zijn. Het feit dat je kind geen reden weet, betekent niet dat er niets speelt.

Help door:

- gevoelens te helpen verkennen ("Wanneer gebeurt het meestal?")
- alternatieven aan te bieden voor spanning (bijv. afleiding, beweging, creatieve uitlaatkleppen)
- professionele hulp te overwegen

Blijf benadrukken dat je kind er niet alleen voor staat.

Voor meer voorbeeldvragen zie ook de brochures 'Omgaan met zelfbeschadiging' op de website van STORM: <https://stormaanpak.nl/voor-ouders/webinar/>

Kan de anticonceptiepil invloed hebben op je stemming?

Ja, hormonale anticonceptie kan invloed hebben op stemming, zeker bij jongeren. Als je duidelijke veranderingen ziet na starten, is het goed om dit met de huisarts te bespreken. Stoppen kan in overleg een passende keuze zijn.

Mijn kind roept soms dat hij dood wil. Hoe weet ik of ik dit serieus moet nemen?

Neem het altijd serieus. Ook als het "luchtig" klinkt of vaker voorkomt. Zie het als een signaal dat er iets speelt en ga het gesprek aan.

Is het helpend om steeds de armen van je kind te gaan controleren om te checken of je kind echt gestopt is met zelfbeschadiging?

Dit is geen helpende aanpak, omdat je hiermee onbedoeld de verantwoordelijkheid van je kind overneemt. Hoewel je wilt controleren of je kind zichzelf niet beschadigt, kan dit de boodschap afgeven: *"Ik vertrouw er niet op dat jij jezelf veilig houdt."*

Daarnaast is het belangrijk dat je kind zich vrij voelt om naar je toe te komen als het een keer niet goed is gegaan. Openheid en vertrouwen spelen hierin een cruciale rol.

Wat je wel kunt doen, is het gesprek aangaan. Vraag hoe het op dit moment met je kind gaat en toon oprechte interesse. Het is effectiever om in verbinding te blijven dan om te controleren, bijvoorbeeld door lichaamsdelen te inspecteren. Probeer uit de dynamiek van controle en macht te blijven en richt je in plaats daarvan op contact en vertrouwen. Dat vergroot de kans dat je kind zich gehoord en gesteund voelt.

Het gesprek aangaan en omgaan met weerstand

Hoe kun je als ouder het gesprek starten?

Een gesprek starten begint vaak met opmerken zonder te oordelen. Een open en rustige benadering helpt.

Geef ruimte en stel open vragen, zonder direct oplossingen aan te dragen. Laat merken dat je er bent, ook als je kind niet meteen wil praten. Soms helpt het om een gesprek naast elkaar te voeren (bijv. tijdens wandelen of autorijden), in plaats van tegenover elkaar. Zoek een moment waarop je kind ook echt even de tijd heeft (dus niet als je kind met iets bezig is wat veel aandacht vraagt of als je kind op het punt staat om weg te gaan).

Bijvoorbeeld:

"Ik merk dat je de laatste tijd wat stiller bent en je jezelf vaker terugtrekt op je kamer. Klopt dat?"
"Hoe gaat het eigenlijk met je, écht?"

Voor meer voorbeeldvragen zie ook de brochures 'Omgaan met zelfbeschadiging' of 'Omgaan met suïcidaliteit' op de website van STORM: <https://stormaanpak.nl/voor-ouders/webinar/>

Wat als je kind er absoluut niet over wil praten? Wat kan ik als ouder dan wel doen?

Je kunt praten niet afdwingen, en dat kun je ook eerlijk benoemen, bijvoorbeeld:
"Ik weet dat ik je niet kan dwingen om erover te praten, maar weet dat ik er voor je ben."

Wat je wel kunt doen, is:

Laten merken dat je beschikbaar bent
Kleine contactmomenten blijven zoeken
Praktische steun bieden, bijvoorbeeld door samen iets te doen of structuur te bieden

Daarnaast kun je ook andere ingangen onderzoeken, zoals een vertrouwd persoon buiten het gezin, bijvoorbeeld een familielid, coach of hulpverlener.

Hoe kun je het beste reageren als je zelfbeschadiging opmerkt bij je kind, maar je kind dit ontkent, diens schouders ophaalt en blijft zeggen: 'ik weet niet waar dat vandaan komt'?

Probeer kalm te blijven, ook al is dat moeilijk. Een heftige reactie kan ervoor zorgen dat je kind zich meer afsluit.

Je kunt zeggen:

"Ik zie dat je jezelf pijn hebt gedaan. Dat maakt me bezorgd."
"Je hoeft het nu niet te kunnen uitleggen, maar ik wil er wel voor je zijn."

Accepteer dat "ik weet het niet" vaak oprecht is. Focus niet alleen op het gedrag, maar op de onderliggende gevoelens. Blijf het gesprek op een later moment opnieuw voorzichtig openen.

Voor meer voorbeeldvragen zie ook de brochures 'Omgaan met zelfbeschadiging' op de website van STORM: <https://stormaanpak.nl/voor-ouders/webinar/>

Mijn kind heeft een paar maanden geleden opmerkingen gemaakt over zelfdoding in een chat met vrienden. Na verschillende gesprekken kwam eruit dat het een vraag om aandacht was. Meerdere vriendinnen uit dezelfde groep deden het, het is daarna niet meer gebeurd. Nu ontdek ik dat mijn kind krassen heeft op de armen die niet worden verborgen. Mijn kind zegt dat het om krassen gaat door de kat, het past echter meer bij zelfbeschadiging. Hoe kan ik dit het beste bespreken?

Het is goed dat je meteen hebt gevraagd waar deze krassen vandaan komen. Het kan bijvoorbeeld gaan om experimenteelgedrag. Wanneer je opnieuw ziet dat je kind krassen op haar arm heeft, kun je dit rustig benoemen: zeg dat je ziet dat ze opnieuw krast en dat je je hier zorgen overmaakt.

Probeer niet in discussie te gaan als zij opnieuw een andere verklaring geeft, zoals dat de kat dit heeft veroorzaakt. Benoem in plaats daarvan dat je er voor haar bent. Leg uit dat het soms lastig kan zijn om met emoties om te gaan en dat het krassen voor haar een manier kan zijn om hiermee om te gaan.

Vertel dat je haar gunt dat ze leert op een andere manier met haar emoties om te gaan en dat je haar wilt ondersteunen bij het vinden van hulp. Zeg dat ze altijd bij je terecht kan en dat je niet

boos op haar bent. Op deze manier verlaag je de drempel voor haar om naar je toe te komen wanneer ze het moeilijk heeft.

Wat als je kind geen hulp wil, of nodig denkt te hebben. Hoe erg moet ik hierop aandringen?

Wanneer je kind geen hulp wil of denkt dat het die niet nodig heeft, is het belangrijk om een balans te vinden tussen het stellen van grenzen en het respecteren van de autonomie van het kind.

Blijf:

- het gesprek openhouden
- uitleggen waarom je je zorgen maakt
- hulp normaliseren (“veel jongeren hebben hier ondersteuning bij nodig”)

Als ouder mag je soms toch stappen zetten, zeker als de veiligheid in het geding is. Betrek je kind waar mogelijk, maar wacht niet altijd af.

Mijn kind met autisme beschadigt zichzelf. Mijn kind wil zelf geen hulp zoeken en wil niet dat ik er met anderen over praat. Mijn kind zegt dat het zelfbeschadigende gedrag helpt om zijn stress te reguleren en wil hier dus niet mee wil stoppen. Ik maak me heel veel zorgen omdat ik soms ook bloed zie. Wat kan ik beter wel en juist niet doen?

Neem een luisterende houding aan laat merken dat je hem gehoord hebt in het feit dat de zelfbeschadiging hem helpt. Je kan aangeven dat je begrijpt dat hij deze vorm van emoties reguleren niet kwijt wil, omdat hij zichzelf ermee staande houdt. Je kan dan ook bespreken dat jij je zorgen maakt over deze manier omdat hij zijn lijf daarmee beschadigt. Benadruk dat je niet direct verwacht dat hij ermee kan stoppen, maar dat je graag hulp wilt zoeken om hem te helpen om op een andere manier met zijn emoties om te gaan.

Omgaan met de sociale omgeving

Wat als een jongere niet veilig met ouders of school over zelfbeschadiging kan praten, maar informatie over zelfbeschadiging bij zichzelf wel met jou deelt als volwassene?

Het is belangrijk om duidelijk te maken aan de jongere dat je als volwassene dit geheim niet alleen kan dragen. Er moeten anderen op de hoogte worden gesteld. Uitgangspunt hierbij is dat ouders altijd geïnformeerd moeten worden als er zorgen zijn over de veiligheid van hun kind. Er moeten zwaarwegende redenen zijn om dit niet te doen (bijv. als je verwacht dat de reactie van ouders tot onveilige situaties gaat leiden). Bespreek heel duidelijk met de jongere dat je de informatie gaat delen en laat de jongere meedenken over hoe je dat gaat doen (in welke setting, is de jongere er zelf bij, wie voert het woord etc.).

Mijn kind zit in een vriendengroep waar veel zelfbeschadiging voorkomt. Moet ik mijn kind zeggen om niet meer met hen om te gaan?

Je kan met je kind het gesprek aangaan over deze vriendengroep: Voorbeelden van onderwerpen waar je naar kunt vragen: Hoe ervaart je kind het contact met deze vrienden? Welke steun en positieve kanten ervaart je kind? Hoe is het dat deze vrienden zichzelf (ook) beschadigen? Zitten hier mogelijk ook nadelen aan? Neem in het gesprek een open houding aan, zonder te oordelen. Door deze vragen kan je kind aan het denken gezet worden over de invloed van vrienden.

Verbieden om met anderen om te gaan is vermoedelijk niet helpend. Het zou ertoe kunnen leiden dat je kind contact gaat hebben buiten jouw weten om, terwijl juist de verbinding en openheid belangrijke beschermende factoren zijn.

Wat is de juiste aanpak richting vrienden en hun ouders als duidelijk is geworden dat je kind donkere gedachtes heeft?

Dit is een vraag die je met je kind zou kunnen bespreken. Bijv: "Zou je het fijn vinden als bepaalde vrienden weten dat het minder goed gaat, zodat je zelf niets hoeft uit te leggen en zij weten waarom je je niet altijd zin hebt om af te spreken?" Als je kind dit niet wilt, deel deze informatie dan niet zonder meer. Alleen als je je zorgen maakt over de invloed op deze vrienden of de invloed van deze vrienden op jouw kind, zou je contact hierover met de ouders van deze vrienden kunnen overwegen.

Praktische aanpak en ondersteuning

Sinds het zelfbeschadigende gedrag van mijn kind, ben ik geneigd om scherpe messen op te bergen. Ik denk dat dit een logische eerste reactie is. Wat is behalve in gesprek gaan een beste manier van hiermee omgaan?

Dit is zeker een begrijpelijke reactie. Vraag in gesprek met je kind of je kind dit zelf ook vindt en behulpzaam vindt. Voor sommige jongeren is het heel helpend als er een drempel wordt opgegooid om scherpe voorwerpen te gebruiken. Andere jongeren halen echter ook hun schouders op en vinden dan een andere manier om zichzelf te beschadigen. De zelfbeschadiging is voor hen dan nog heel belangrijk in het omgaan met hun emoties en zij zijn nog niet in staat om dit op te geven of om hieraan te werken. Het weghalen van voorwerpen kan dan maken dat de jongere niet durft te vertellen aan jou als hij/zij zichzelf zich weer beschadigd heeft.

Wanneer de drang tot zelfbeschadiging opkomt, kan het helpen om andere manieren te vinden om met die gevoelens om te gaan. Hoewel het moeilijk kan zijn, zijn er verschillende alternatieven die jongeren kunnen helpen om spanning of pijn te verminderen zonder zichzelf te verwonden. Sommige mensen vinden het fijn om fysieke sensaties op een veilige manier te ervaren, zoals het vasthouden van een ijsblokje, een elastiekje zachtjes tegen de huid laten tikken, of een koude douche nemen. Anderen uiten hun gevoelens liever creatief, bijvoorbeeld door te schrijven, tekenen of muziek te maken.

Ook kan afleiding helpen zoals een stukje gaan wandelen, een serie kijken, een spel spelen of iemand bellen die je vertrouwt. Ademhalingsoefeningen of mindfulness kunnen ook helpend zijn om rustiger te worden wanneer emoties overweldigend zijn.

Mijn kind is al in gesprek met een psycholoog. Vaak ligt hij lusteloos op de bank terwijl buiten de zon schijnt. Ik denk dan dat het goed is om even naar buiten te gaan. Moet je je kind dan laten of juist een duwtje in de rug geven? Ik vind het zo lastig als ouder om te weten waar je nu goed aan doet.

Lusteloos op de bank liggen kan passend zijn bij de puberteit. Pubers hebben lummeltijd nodig. Tegelijkertijd, geef je aan dat je kind in gesprek is met een psycholoog en lijkt het erop dat je het gevoel hebt dat de passiviteit een negatieve invloed heeft op zijn stemming. Als je weet dat naar buiten gaan een positieve uitwerking heeft op de stemming van je kind, is het goed om je kind soms te stimuleren om naar buiten te gaan. Mogelijk helpt het ook om samen iets met je kind te gaan doen.

Mijn kind heeft een stem in het hoofd die aanzet tot zelfbeschadiging en zelfdodingsgedachten. Hoe kan ik mijn kind hier het beste mee helpen? Er is op dit moment wel al professionele hulp aanwezig?

Bespreek dit met de professional die jouw kind begeleid. Deze heeft het meeste zicht op wat er bij jouw kind speelt en wat haar zou kunnen helpen. Sommige jongeren hebben veel last van sterke negatieve gedachten die zij ervaren als een stem in hun hoofd.

Blijf open in gesprek met je kind en nieuwsgierig naar wat de zelfbeschadiging voor hem/haar betekent en welke functie dit heeft.

Hoe kan een jeugdverpleegkundige op een zorgvuldige en duidelijke manier telefonisch aan ouders vertellen dat hun kind zich suïcidaal heeft geuit, wanneer dit nog niet bij hen bekend is? En hoe kun je ouders in datzelfde gesprek goed ondersteunen, rekening houdend met het feit dat zij door de schrik mogelijk niet alle informatie direct opnemen?

Bij voorkeur voeren wij dit soort gesprekken altijd face-to-face, omdat je dan beter kunt aansluiten bij de emoties van ouders, non-verbale signalen ziet en direct meer steun kunt bieden op het moment dat de boodschap binnenkomt. Het geeft ook meer rust en ruimte om samen de informatie te verwerken en vervolgstappen goed af te stemmen.

Als een gesprek op locatie echt niet mogelijk is, dan doe je het telefonisch zo zorgvuldig mogelijk. Je checkt eerst of het een goed moment is om te praten en kondigt kort aan dat het om een serieus onderwerp gaat. Daarna benoem je duidelijk en feitelijk dat het kind zich suïcidaal heeft geuit. Vervolgens geef je ouders ruimte om te reageren en blijf je rustig en ondersteunend aanwezig.

Het komt weleens voor dat ouders vaak door schrik niet alles meteen opnemen, breng daarom de informatie in kleine stukken, vat regelmatig samen en check of het duidelijk is. Je benoemt ook meteen de vervolgstappen en welke hulp beschikbaar is, zodat er houvast ontstaat.

Daarnaast is het belangrijk om ouders te adviseren contact op te nemen met de huisarts of jeugdarts voor een doorverwijzing naar de meest passende vervolghulp voor het kind. Dit helpt om snel de juiste ondersteuning op gang te brengen en passende zorg te organiseren.

Na het telefonische gesprek kan het helpend zijn om een korte schriftelijke samenvatting per e-mail te sturen. Hierdoor kunnen ouders de belangrijkste informatie nog eens rustig doorlezen en eventueel meenemen naar het gesprek met de huis- of jeugdarts. Dit voorkomt misverstanden, ondersteunt de verwerking en zorgt ervoor dat afspraken en vervolgstappen helder blijven.

Wat kun je als ouder doen als je kind echt niet mee wil doen met de Op Volle Kracht Training?

Als je kind niet mee wil doen, is het goed om eerst te achterhalen wat de reden daarvoor is door er rustig met je kind over te praten. Als er vragen of twijfels zijn, kun je dit ook bespreken met de trainer om samen te kijken wat er mogelijk is. Het is belangrijk om geen druk te leggen op je kind, maar wel steun te blijven bieden. Als blijkt dat de training echt niet passend is, kun je samen kijken naar een andere vorm van hulp of ondersteuning die beter aansluit.

De wachttijden in de gezondheidszorg zijn momenteel lang. Wat kun je in de tussentijd doen?

Overleg met de huisarts welke mogelijkheden er zijn. Vaak zijn er gesprekken met een POH-ggz mogelijk in de huisartsenpraktijk of is er misschien een psychologenpraktijk in de buurt die ter overbrugging al wat ondersteuning kan bieden.

Wat kun je als ouder doen wanneer je kind hulp nodig heeft, maar je tegen drempels aanloopt zoals lange wachtlijsten in de hulpverlening en het feit dat een 16-jarige zelf mag beslissen over behandeling?

Wanneer je kind hulp nodig heeft, maar je te maken krijgt met drempels zoals lange wachtlijsten of het feit dat een 16-jarige zelf mag beslissen over behandeling, is het belangrijk om als ouder vooral in verbinding te blijven. Probeer open en zonder oordeel met je kind te praten, waarbij je luistert en erkenning geeft aan wat hij of zij voelt, zonder direct te sturen of oplossingen op te leggen. Tegelijk kun je samen zoeken naar laagdrempelige vormen van ondersteuning, zoals contact met de huisarts, school of anonieme hulplijnen, die minder zwaar kunnen voelen dan formele hulp. Tijdens het wachten op professionele zorg kun je thuis structuur, rust en voorspelbaarheid bieden en actief blijven informeren naar mogelijkheden om de wachttijd te overbruggen. Hoewel je kind vanaf 16 jaar zelf beslissingen mag nemen, kun je wel betrokken blijven door je zorgen te delen en mee te denken, terwijl je de autonomie respecteert. Mocht de situatie verslechteren of je je ernstige zorgen maken over de veiligheid, dan is het belangrijk om direct contact op te nemen met een huisarts of crisisdienst. Deel de stappen die je gaat zetten dan open met je kind, doe het niet achter zijn/haar rug om. Benadruk dat je deze stappen zet vanuit liefde en zorg en je wil dat je kind geholpen gaat worden omdat het zo niet langer gaat.

Hoe ga je om met de situatie dat je kind vanaf 18 jaar zelfstandig hulp krijgt, waardoor je als ouder weinig tot niets meer hoort en je je buitengesloten kunt voelen?

Wanneer je kind 18 jaar wordt en daardoor zelfstandig hulp krijgt, kan dat als ouder voelen alsof je buitenspel komt te staan. Dat kan onzeker, machteloos of zelfs verdrietig maken, zeker als je gewend was om betrokken te zijn. Het helpt om te beseffen dat deze overgang onderdeel is van de ontwikkeling naar volwassenheid en dat hulpverleners vanaf 18 jaar gebonden zijn aan vertrouwelijkheid richting de cliënt. Tegelijk betekent dat niet dat je helemaal geen rol meer hebt. Je kunt met je kind in gesprek blijven over wat hij of zij prettig vindt om te delen, en expliciet vragen of en hoe je betrokken kunt blijven. Vaak is er ruimte voor afstemming, bijvoorbeeld door samen te bespreken welke informatie je wel of niet mag weten of door je kind te ondersteunen buiten de behandelinhoud om. Daarnaast kan het helpend zijn om je eigen gevoelens van buitensluiting te erkennen en daar ook steun voor te zoeken, bijvoorbeeld bij een andere ouder, een professional of in je eigen netwerk. Zo kun je blijven aansluiten bij je kind, zonder de regie over te nemen, en een ondersteunende rol behouden op een manier die past bij zijn of haar zelfstandigheid.

Op welke websites kan ik de brochures te vinden?

De brochures over *Omgaan met zelfbeschadiging* en *Omgaan met suicidaliteit* zijn terug te vinden op:

<https://stormaanpak.nl/op-volle-kracht-training/programma/downloads/>

en

<https://depressieexpertisecentrumjeugd.ggzooostbrabant.nl/links-en-downloads>