

Interview met iemand die zichzelf beschadigt

over haar/zijn ervaringen

(c) September 2000 Copyright:
A.D.M.A.C. Escher; Prof. M.A.J.Romme;
Rijksuniversiteit Maastricht, Postbus 616, 6200 MD Maastricht
Dit interview is een bewerking van het Maastricht interview.
met advies van Sharon Lefevre (2000[†])

Interview met iemand die zichzelf beschadigt

over haar/zijn ervaringen

Naam geïnterviewde:

Adres:
.....
.....

Telefoonnummer:

Datum interview:

Naam interviewer

(d) September 2000 Copyright:
A.D.M.A.C. Escher; Prof. M.A.J.Romme;
Rijksuniversiteit Maastricht, Postbus 616, 6200 MD Maastricht
Dit interview is een bewerking van het Maastricht interview.
met advies van Sharon Lefevre (2000[†])

Achtergrondgegevens

Geboortedatum leeftijd

Geslacht M / V

Burgerlijke staat

Kinderen:

hoe veel; hoe oud

Gezin/woonsituatie

sinds

Dit interview gaat over zelfbeschadiging. Zelfbeschadiging roept allerlei emoties op en is voor veel mensen moeilijk te begrijpen. Zelfbeschadiging wordt al te makkelijk geassocieerd met diagnoses als borderline en vaak niet gezien in relatie met de levensgeschiedenis: vaak samenhangt met traumatische, machteloos makende ervaringen. In dit interview willen we over je ervaringen met zelfbeschadiging praten. Ik zal vragen stellen over je leven bv. over het moment dat je met zelfbeschadiging begonnen bent, of er in het heden situaties zijn die aanzetten tot zelfbeschadiging of je stemmen hoort etc. Ik wil je ervaringen begrijpen in relatie tot je leven. Ik hoop dat de vragen uit het interview ook jou stimuleren over je ervaringen na te denken, omdat het misschien vragen zijn waar jezelf nooit aan gedacht hebt. We hebben gemerkt dat leren praten over ervaringen en belevingen een belangrijke stap is in het proces de controle over je leven te vergroten: van je eigen ervaringen te leren.

Praten over zelfbeschadiging is praten over emoties. Dat kan je ook onrustig maken. Daar moet je niet van schrikken, dat is een normale reactie. Iedereen wordt onrustig als je praat over dingen waar je het moeilijk mee hebt. Hoe vaker je erover praat hoe vertrouwder het wordt en de emoties die het aanvankelijk oproept minder worden. Mocht je in de eerste 24 uur over dit interview willen praten dan ben ik te bereiken op tel. Nr.

1 Aard van de ervaring/beleving

1.1 Hoe noem jij wat je bij jezelf doet? Zelfbeschadiging? Pijn doen? Straffen?
Gebruik je verschillende namen voor verschillende situaties?

.....
.....
.....
.....

1.2. Hoe vaak heb je jezelf beschadigd in de afgelopen 12 maanden? En daarvoor?

.....
.....
.....
.....

1.3 Als je jezelf pijn gaat doen, kies je dan een bepaalde situatie uit? BV. Een vertrouwde situatie zoals alleen thuis? Of juist het tegenovergestelde? Zo ja, waarom?

.....
.....
.....

1.4 Als je jezelf beschadigt, wat doe je dan en op welk lichaamsdeel doe je het?

Snijden?	Ja/nee
Branden?	ja/nee
Aan je lichaam plukken of jezelf slaan?	Ja/nee
zelf geactiveerd overgeven	ja/nee
je misselijk eten	ja/nee
overdosis van bv. Medicijnen of drank	ja/nee

1.5.1 Een vorm van zelfbeschadiging kan zijn jezelf bepaalde dingen te ontzeggen. Ontzeg je jezelf ook bewust dingen zoals:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> eten | <input type="checkbox"/> het jezelf prettig maken |
| <input type="checkbox"/> drinken | <input type="checkbox"/> sociale activiteiten |
| <input type="checkbox"/> warmte | <input type="checkbox"/> hobby |
| <input type="checkbox"/> slaap of uitrusten | <input type="checkbox"/> vriendschappen |
| <input type="checkbox"/> een lekker schoon bad | <input type="checkbox"/> medicijnen |
| <input type="checkbox"/> naar de wc gaan als je dat moet | <input type="checkbox"/> anders |

1.5.2 Sommige mensen beschrijven dat er langzaamaan een spanning wordt opgebouwd om jezelf te beschadigen. Is dat bij jou zo en zo ja, kun je beschrijven hoe dat gaat?

.....
.....
.....
.....
.....

1.5.3 Of is jezelf beschadigen iets dat opkomt en zonder tijdverlies moet worden uitgevoerd? Zo ja, kun je er iets over vertellen.

.....
.....
.....
.....

2 Triggers

2.1 Herken je uit dit rijtje bepaalde gevoelens van je zelf **voordat** je jezelf pijn doet?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> eenzaamheid | <input type="checkbox"/> gelukkig voelen |
| <input type="checkbox"/> rusteloosheid | <input type="checkbox"/> een leegte |
| <input type="checkbox"/> euforie | <input type="checkbox"/> kalmte |
| <input type="checkbox"/> woedde | <input type="checkbox"/> angst |
| <input type="checkbox"/> schuld | <input type="checkbox"/> schaamte |
| <input type="checkbox"/> jezelf haten | <input type="checkbox"/> verlies van controle |
| <input type="checkbox"/> frustratie | <input type="checkbox"/> anders |

2.2 Herken je uit het rijtje bepaalde gevoelens van jezelf **nadat** je jezelf pijn hebt gedaan?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> kracht | <input type="checkbox"/> eenzaamheid |
| <input type="checkbox"/> tevredenheid | <input type="checkbox"/> schuld |
| <input type="checkbox"/> vervulling | <input type="checkbox"/> zelf verachting |
| <input type="checkbox"/> onverschilligheid | <input type="checkbox"/> leegte |
| <input type="checkbox"/> vredig voelen | <input type="checkbox"/> jezelf haten |
| <input type="checkbox"/> revitaliseert voelen | <input type="checkbox"/> lijden |
| <input type="checkbox"/> gelukkig voelen | <input type="checkbox"/> negatief voelen |

2.3 Als je de bovenstaande emoties naast elkaar legt geeft zelfbeschadiging een overwegend

- positief gevoel
 - negatief gevoel
 - evenveel van beide
- Kun je me uitleggen waarom?

.....
.....
.....

2.1 Wat wil je met zelfbeschadiging uitdrukken?

.....
.....
.....

17.2 Heb je er ooit over nagedacht of je dat ook op een andere manier hetzelfde bereiken kan? Kun je dat beschrijven?

.....
.....
.....

1.8.1 Wanneer je jezelf beschadigt, hoe ervaar je dat? Is dat een kracht binnen jezelf of zetten stemmen je daartoe aan?

.....
.....
.....

1.8.2 Als het een kracht in jezelf is, kun je die beschrijven? Is dat een kracht waar je controle over kunt uitoefenen? Zo, nee denk je dat je er controle over kunt krijgen?

.....

1.8.3 Er zijn mensen die stemmen horen die hen aanzetten tot zelfbeschadiging. Is dat bij jou het geval?
 Hoor je stemmen

.....

2 Levens geschiedenis

2.1 Zelfbeschadiging is vaak een reactie op een gebeurtenis. Sommige mensen gaan zichzelf beschadigen als reactie op een trauma, anderen doen dat bij een machtloos makende gebeurtenissen zoals bv opname in het psychiatrisch ziekenhuis. Is bij jou een bepaalde gebeurtenis of trauma aanleiding geweest om jezelf te gaan beschadigen?

.....

2.2 Laten we systematisch de lijst nagaan van gebeurtenissen waarbij anderen aangaven dat de zelfbeschadiging begonnen is. Heb je een van die gebeurtenissen meegemaakt en kan je herinneren of dat aanleiding is geweest tot zelfbeschadiging. Geef iedere keer aan of je indien je stemmen hoort, of toen de stemmen ook begonnen.

Gebeurtenissen/omstandigheden	zelfbeschadiging	stemmen	leeftijd
Dood/ziekte			
Iemand, waar je een emotionele band mee hebt, is erg ziek geworden (familie, vrienden)			
Iemand waarmee je een emotionele band hebt is dood gegaan			
overlijden van een geliefd huisdier			
Je bent betrokken geweest bij een ernstig ongeluk			
Opname in een ziekenhuis			
Een chronische ziekte, die je dagelijks leven beïnvloedt.			
veranderingen			
Voor het eerst alleen gaan wonen			
Het begin of verandering van een studie of opleiding/			
Verhuizing			
Echtscheiding of verbreken van intieme relatie/vriendschap			
Echtscheiding en het verlies van je kinderen			
pensionering/arbeidsongeschikt			
uit huis gaan van (laatste) kind			

<i>Bedreigende situaties</i>	zelfbeschadigin g	stemmen	leeftijd
ernstige spanningen thuis of binnen de relatie			
Mishandelingen als kind of binnen de relatie			
(ongewenste) zwangerschap/abortus			
geconfronteerd of aanwezig bij suïcide			
problemen in religieuze kring of in een sektarisch genootschap			
een of andere vorm van beïnvloeding (seances, satanic church)			

Toelichting:

.....

Is er een relatie tussen zelfbeschadiging en iemand die je kent? Wat voor soort relatie heb je met die persoon? Wat voor soort gevoelens heb je voor die persoon?

.....

3. Triggers

3.1 Heb je erover nagedacht of er bepaalde situaties zijn die aanleiding zijn om jezelf te beschadigen? bv.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> spanningen thuis | <input type="checkbox"/> verjaardagen van bepaalde mensen |
| <input type="checkbox"/> bezoek van bepaalde mensen | <input type="checkbox"/> reizen of vakanties |
| <input type="checkbox"/> anders | |

.....

3.1.2 Laten we het lijstje nog eens nalopen in relatie tot stemmen horen.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> spanningen thuis | <input type="checkbox"/> verjaardagen van bepaalde mensen |
| <input type="checkbox"/> bezoek van bepaalde mensen | <input type="checkbox"/> reizen of vakanties |
| <input type="checkbox"/> anders | |

.....

3.2 Heb je erover nagedacht of zelfbeschadiging getriggerd wordt door bepaalde emoties?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> onzeker voelen | <input type="checkbox"/> eenzaamheid |
| <input type="checkbox"/> angstig zijn | <input type="checkbox"/> verdriet |
| <input type="checkbox"/> twijfel | <input type="checkbox"/> jaloezie |
| <input type="checkbox"/> verliefdheid | <input type="checkbox"/> blij zijn of gelukkig voelen |
| <input type="checkbox"/> boosheid of agressie | <input type="checkbox"/> somberheid of depressie |
| <input type="checkbox"/> eigen seksuele gevoelens heeft | <input type="checkbox"/> seksuele gevoelens van anderen |
| <input type="checkbox"/> vermoeidheid | |
| <input type="checkbox"/> anders | |

.....

3.2.2. Laten we het lijstje nog eens nalopen in relatie tot stemmen horen.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> onzeker voelen | <input type="checkbox"/> eenzaamheid |
| <input type="checkbox"/> angstig zijn | <input type="checkbox"/> verdriet |
| <input type="checkbox"/> twijfel | <input type="checkbox"/> jaloezie |
| <input type="checkbox"/> verliefdheid | <input type="checkbox"/> blij zijn of gelukkig voelen |
| <input type="checkbox"/> boosheid of agressie | <input type="checkbox"/> somberheid of depressie |
| <input type="checkbox"/> eigen seksuele gevoelens heeft | <input type="checkbox"/> seksuele gevoelens van anderen |
| <input type="checkbox"/> vermoeidheid | |
| <input type="checkbox"/> anders | |

.....

4 Relatie met zelfbeschadiging

Met dingen/mensen waar meer dan een eenmalig contact mee is ontstaat er een relatie. Ook als die contacten negatief zijn, iemand zich machteloos voelt, is er sprake van een relatie. In een relatie is er sprake van twee kanten; van een interactie. Soms zijn mensen zich niet bewust van hun eigen invloed in de relatie. Zeker als de relatie negatief ervaren wordt, wordt meer gekeken naar de macht van de ander en niet naar eigen kracht. Zo is het ook met zelfbeschadiging. De vragen onder dit kopje zijn bedoeld om na te gaan of je vindt dat je eigen invloed hebt en zo nee, om te kijken of er toch geen invloed is waar je je niet bewust van bent. De vragen gaan over je eigen inbreng/ controle over zelfbeschadiging.

4.1 Heb je op de een of andere manier invloed op zelfbeschadiging? Zo ja, kun je die beschrijven ?

.....

4.2 Ben je in staat grenzen aan je zelfbeschadiging te stellen? Wanneer wel en wanneer niet? Kun je een voorbeeld geven?

.....

4.3 Kun je het moment van zelfbeschadiging ook uitstellen? Kun je het laten? Zo ja, wat gebeurt er dan?

.....

4.4 Zijn je ideeën over zelfbeschadiging in de loop der tijd veranderd? Zo ja, weet je ook waarom?

.....

5 Coping

We hebben zojuist gepraat over je relatie tot zelfbeschadiging. Ik zou nu ook graag weten wat je precies doet als je voelt dat je jezelf wilt beschadigen. Indien je stemmen hoort kun je bekijken of je deze omgangsmanieren ook voor de stemmen gebruikt?

(Indien de geïnterviewde een bevestigend antwoord geeft op een van de copingstrategieën vraag dan hoe vaak hij of zij deze strategie toepast en wat het effect ervan is op zelfbeschadiging. Als een succesvolle strategie niet meer toegepast wordt ook navragen waarom de geïnterviewde deze niet meer toepast.)

Cognitieve strategieën

Wat doe je als je voelt dat je jezelf wilt beschadigen?

nr	Strategie De gedachte:	ja/nee	Indien ja, werkt het ?	Hoe vaak doe je het ?	stemmen ja/nee	Indien ja, werkt het ?	Hoe vaak doe je het ?
1	wegsturen						
2	negeren						
3	Je erop concentreren						
4	afleiden						
5	uitstellen						
6	grenzen stellen						

Gedragstrategie'n

nr	strategie	ja/nee	Indien ja, werkt het?	Hoe vaak doe je het?	Stemmen ja/nee	Indien ja, werkt het?	Hoe vaak doe je het?
7	iets doen						
8	iemand opbellen						
9	naar iemand toegaan						
10	afleiding zoeken (lezen, TV kijken)						
11	iets opschrijven (dagboek)						
12	bepaalde handelingen of rituelen uitvoeren						

Fysiologische strategie'n

nr	strategie	ja/nee	Indien ja, werkt het?	Hoe vaak doe je het?	Stemmen ja/nee	Indien ja, werkt het?	Hoe vaak doe je het?
13	Ontspannings oefeningen (b.v. yoga)						
14	medicijnen innemen						
15	alcohol of drugs gebruiken						
16	eten						

Conclusie coping

- 17 Welke methode(n) gebruik je het meest? Gebruik je deze methode(n) regelmatig? Heb je daar een soort systeem in? Waarom eventueel niet? Geldt dat ook voor de stemmen?

.....

- 18 Wat is daarvan het effect?

.....

- 19 Wanneer je merkt dat in een bepaalde stemming zelfbeschadiging zou kunnen gebeuren zoekt je dan een oplossing voor deze situatie (alternatief, vermijding of laat zich niet beïnvloeden)?

.....

- 20 Heb je ooit (in het verleden) iets anders geprobeerd, dat toen hielp? Indien ja, waarom gebruik je deze manier van omgaan niet meer?

.....

6 Stemmen interview

Indien de geïnterviewde stemmen hoort:

6.1 Je gaf aan dat je stemmen hoort. Hoeveel stemmen hoor je?

.....

6.2 Kunnen anderen de stemmen horen?

.....
.....
.....

6.3 Denk je dat wat je hoort, je dat zelf bent of denk je dat het van iets of iemand anders afkomstig is?

Waarom denk je dat?

.....
.....
.....

6.2.1 Karakteristieken van de stemmen

Sommige mensen beschrijven dat de stemmen duidelijke karakteristieken hebben. Is dat bij jou ook het geval. Hebben jouw stemmen een naam of heb je ze een naam gegeven? Is het een man, een vrouw of een kind? Heeft de stem een leeftijd? Op welke toon spreekt de stem? Wat is de inhoud?

nr	naam	leeftijd	geslacht	Inhoud/toon	frequentie
1					
2					
3					
4					
5					

6.2.3 Als u alle karakteristieken bij elkaar neemt herinneren de stemmen dan aan iemand die u kent, nl.

.....
.....
.....

6.3 Relatie met de stemmen

Wat voor zelfbeschadiging geldt, geldt vaak ook voor stemmen horen. Of je het leuk vindt of niet, je hebt een relatie met de stemmen. Welke relatie heb je?

6.3.1 Kun je met je stemmen praten? Wat antwoorden ze?

.....
.....
.....

6.3.2. Geven de stemmen je opdrachten om je zelf te beschadigen? Indien ja, wat zeggen ze dan?

.....
.....
.....

6.3.3 Kun je opdrachten weigeren? Indien je het doet, wat gebeurt er dan?

.....
.....
.....

6.3.4 Chanteren de stemmen je weleens? Indien ja, waarmee?

.....
.....
.....

6.3.5 Denk je dat de stemmen altijd gelijk hebben? Waarom denk je dat?

.....
.....
.....

Wie is de baas, de stemmen of jij? Is dat altijd zo?

.....
.....
.....

Toelichting:

.....
.....
.....

6 Vragen over ervaringen tijdens de kindertijd

De volgende vragen gaan over je jeugd. De jeugd jaren kunnen heel verschillend verlopen; de een kijkt graag terug naar deze tijd, terwijl een ander zijn/haar jeugd liefst zo vlug mogelijk vergeet. Hoe kijkt je terug op die tijd?

6.1 Was er veel stress (akelig)? Of was het juist een heel plezierige tijd? (doorvragen)

.....
.....
.....

6.2 Voelde je je thuis/ op school/ op straat veilig? Zo nee, waarom niet? (Doorvragen naar de precieze tijd)

.....
.....
.....

6.3 Ben je als kind ooit mishandeld? Op school? Thuis?

.....
.....
.....

6.4 Bent je ooit als kind op een vreemde manier gestraft (opgesloten in toilet, vastgebonden) ?

.....
.....
.....

6.5 Had je het gevoel ongewenst te zijn, of nooit iets goed kunnen doen? Indien ja, wie gaf dat gevoel?

.....
.....
.....

6.6 Ben je ooit getuige geweest van mishandeling van een familielid of vriend/vriendin?

6.7 Bent u ooit getuige geweest van seksueel misbruik van een familielid of vriend/vriendin?

6.8 Heeft ooit iemand in je jeugd je seksuele benaderd terwijl je dat niet wilde? Je gestreeld, betast of seksuele handelingen gepleegd? Zo ja, Hoe heb je dat ervaren? Weten andere mensen daarvan af? Speelt die gebeurtenis nog een rol in je leven?

7 Hulpverleningsgeschiedenis

7.1 Wanneer was de eerste keer dat je met professionele hulpverlening in aanraking kwam?
 Bij wie? Bij welke andere hulpverleners ben je daarna in aanraking gekomen?

Jaaraanvang	Instelling klinisch/ambulant	soort hulpverlener	duur	reden behandeling

7.2 Met welke van de hulpverleners heb je over de zelfbeschadiging gepraat? Stemmen horen?

7.3 Wat heeft de hulpverlener gedaan in verband met je zelfbeschadiging? Stemmen horen?

Heb je een diagnose gekregen? Welke? Ben je er tevreden over?

Waarvoor denk jij dat je hulp nodig hebt?

.....

8 Sociaal netwerk

Contacten met andere mensen zijn een belangrijk onderdeel van het leven. Ze je de mensen willen noemen, met wie je persoonlijke banden onderhoudt en die voor je belangrijk zijn (familie, vrienden enz.). Mensen bv die je een vakantiekaart stuurt. De volgorde is niet zo belangrijk en je hoeft ook geen volledige namen te noemen. Voorletter of iets als 'mijn zoon' is voldoende.

Nr.	NAAM	weet dat ik me-zelf beschadig	weet dat ik stemmen hoor	praat over zelf-beschadiging	praat over de stemmen	Hoe vaak?
1		ja/nee	ja/nee	ja/nee	ja/nee	
2		ja/nee	ja/nee	ja/nee	ja/nee	
3		ja/nee	ja/nee	ja/nee	ja/nee	
4		ja/nee	ja/nee	ja/nee	ja/nee	
5		ja/nee	ja/nee	ja/nee	ja/nee	
6		ja/nee	ja/nee	ja/nee	ja/nee	
7		ja/nee	ja/nee	ja/nee	ja/nee	
8		ja/nee	ja/nee	ja/nee	ja/nee	
9		ja/nee	ja/nee	Ja/nee	ja/nee	

Denk je dat alle onderwerpen die belangrijk voor je zijn aan bod zijn gekomen, of zijn we iets vergeten?