

Uit de pen van onze psycholoog

U dacht dat u de enige was?

1 op 3 Belgen wordt ooit in zijn of haar leven geconfronteerd met een psychische stoornis. Bij 1 op 5 leidt het probleem tot een dusdanig grote crisis dat professionele hulp onontbeerlijk wordt. Losstaande van officiële diagnoses voelt ongeveer 26% van de Belgen zich slecht in zijn vel. Psychische stoornissen zijn de eerste oorzaak van invaliditeit in België en komen vaker voor dan kanker, diabetes en hartziekten.

Kinderen wiens ouders een onbehandelde psychische stoornis hebben, ontwikkelen in 30 à 70 % van de gevallen zelf ook een stoornis. Bijna de helft van alle psychische stoornissen begint voor de leeftijd van 14 jaar. Psychische problemen komen ongeveer even vaak voor bij mannen als bij vrouwen, maar afhankelijk van de aard van de stoornis kunnen er onderling wel grote verschillen zijn. Mannen hebben bijvoorbeeld vaker last van verslavingen dan vrouwen, terwijl veel meer vrouwen dan mannen een depressie of eetstoornis ontwikkelen.

Dit zijn slechts enkele statistieken over hoe het gesteld is met onze mentale gezondheid. Kennis over de wijdverspreidheid van psychische problemen kan bijdragen tot het breken van de taboes die hierrond bestaan. De meeste mensen die te maken krijgen met een psychische stoornis voelen zich in de eerste plaats immers erg eenzaam. Ze kennen zelden iemand anders die hetzelfde meemaakt en gaan vaak twijfelen aan hun eigen normaliteit. Het 'normaliseren' van het probleem, dat wil zeggen, het aangeven dat het een veelvoorkomend probleem is waarvoor hulp mogelijk is, is dan in de eerste plaats een taak voor de omgeving van de betrokkene.

Bron: Itinera, Similes,
WereldGezondheidsOrganisatie

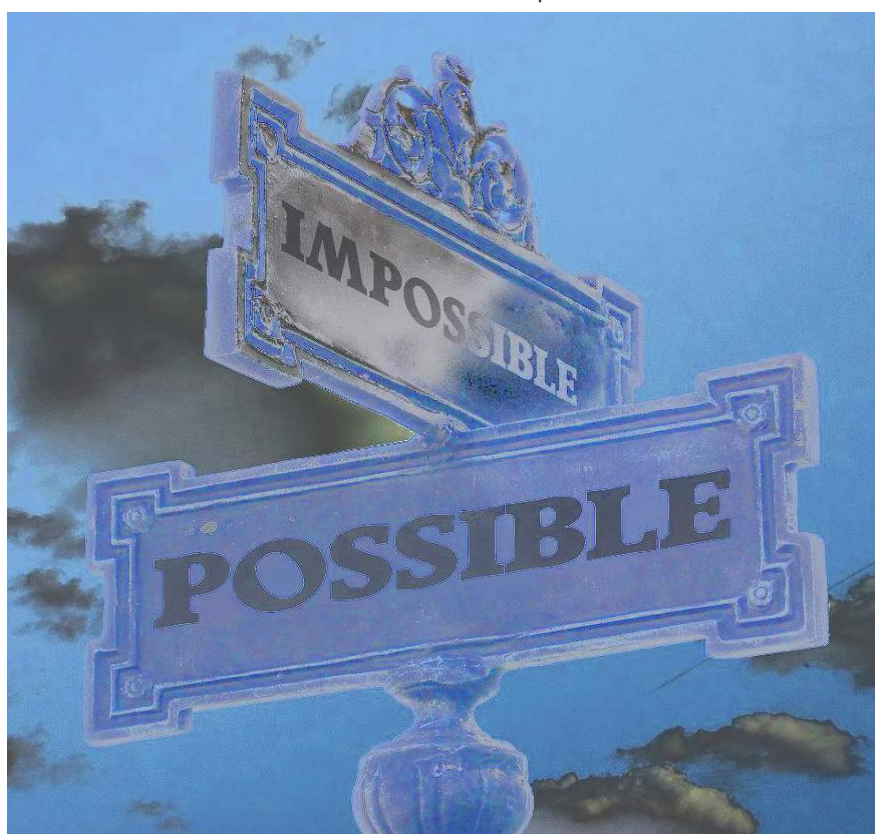
Nieuws en updates

De zomer vordert en ons groepsaanbod breidt nog verder uit. Om u betere diensten aan te kunnen bieden, hebben wij bovendien een korte online enquête voor u voorbereid die u volledig anoniem kan invullen. Gebruik de onderstaande link om deel te nemen en laat ons weten hoe wij onze dienstverlening bij Integra kunnen verbeteren.

<http://www.enquetemaken.be/toon-enquete.php?id=24363838>

Er zijn nog enkele plaatsen vrij voor de relaxatiesessies en de mini-serie van lezingen over psychologische problemen die van start gaan in oktober. U kunt uitgebreidere informatie hierover terug vinden in onze vorige nieuwsbrief (juni 2015). Voor meer toelichting, om de vorige nieuwsbrief opnieuw te ontvangen of om u in te schrijven neemt u telefonisch of via e-mail contact op. Vooraf inschrijven is verplicht.

Half oktober gaan wij eveneens van start met twee nieuwe groepstrainingen voor kinderen. Het gaat om een sociale vaardigheidstraining van 10 sessies (zie verder in de column van onze psychologisch consultant om te weten wat dit inhoudt) en een faalangststraining van 8 sessies (faalangst werd reeds uitgebreider toegelicht in onze vorige nieuwsbrief). Sociale vaardigheden en faalangst zijn thema's die bij uitstek in groep worden aangepakt, omdat het de kinderen de kans geeft om de nieuwe kennis onmiddellijk in een veilige omgeving te oefenen. Onze trainingen zijn gericht op kinderen van 6 tot 10 jaar en gaan door in groepjes van minimaal 4 en maximaal 6 kinderen. Er vindt telkens voor en na de training een gesprek met de ouders plaats. Voor meer informatie over data en tarieven, om de vorige nieuwsbrief opnieuw te ontvangen of om u in te schrijven neemt u telefonisch of via e-mail contact op. Vooraf inschrijven is verplicht.



Uit de pen van onze psychologisch consulent

Sociale vaardigheden

Sociale vaardigheden, ook wel 'social skills' genoemd, zijn de vaardigheden die kinderen nodig hebben om op een gepaste manier om te gaan met leeftijdsgenoten in hun dagdagelijkse leven. Het gaat om kennis over en inzicht in sociale situaties, wat niet voor alle kinderen vanzelfsprekend is.

Kinderen die deze vaardigheden niet beheersen kunnen niet op een adequate manier met andere kinderen omgaan. Dit uit zich op verschillende manieren: ze voelen zich vaak geïsoleerd, zijn teruggetrokken, of net bazig en overheersend.

Het leren kennen en uiten van je gevoelens en de gevoelens van anderen houdt zaken in als samen kunnen spelen, conflicten oplossen, durven opkomen voor jezelf, ... – kortom, een heleboel dingen die je nodig hebt om je sociaal functioneren optimaal te laten verlopen.

Deze vaardigheden kan je leren, in groep of individueel, zodat je je zelfzekerder gaat voelen in sociale situaties.

Colofon

Psychotherapeutische
Praktijk Integra
Hemelstraat 3
2018 Antwerpen
Op afspraak
0489 909 951
info@integra.care
www.integra.care

Vraag- en antwoordrubriek

(Zend uw vragen in per e-mail, wij publiceren er elke maand één op anonieme wijze en proberen een gepast antwoord te formuleren.)

Vraag:

Vorige week heb ik mijn dochter in haar slaapkamer betrappt met een mes in haar hand. Ze was zichzelf krassen aan het toebrengen op haar onderarm. Ik was uiteraard zwaar geschokt, aangezien ik geen idee had dat er een probleem was. Maar daarnaast begrijp ik niet zo goed wat dit krasgedoe precies inhoudt: mijn dochter is een intelligente puber - als ze een probleem heeft, waarom praat ze er dan niet gewoon over? Waarom krast ze en wat probeert ze hiermee te bereiken?

Antwoord:

Zelfverminking of automutilatie is een vorm van gedrag die vaak voorkomt bij pubers met een psychisch probleem. Het kan daarbij gaan om het zichzelf toebrengen van krassen met een mes of schaar, het openkrabben van huid, het uittrekken van nagels, ...

Automutilatie kan verschillende oorzaken hebben en het is belangrijk om daar oog voor te hebben alvorens de conclusie te trekken dat het 'toch maar voor de aandacht is'.

Automutilatie kan in principe wel degelijk de functie van aandacht trekken vervullen, maar dan niet noodzakelijk diegene die u voor ogen heeft. Een persoon die aan zelfverminking doet, krast niet omdat hij of zij doorgaans niet genoeg aandacht krijgt en hoopt dat probleem op een radicale manier te verhelpen. Wel kan het zijn dat de persoon die automutilateert niet over de vaardigheden of mogelijkheden beschikt om het probleem dat speelt op een aangepaste manier kenbaar te maken - bijvoorbeeld door erover te praten. De zelfverminking kan dan begrepen worden als een schreeuw om hulp - "help mij, want ik weet niet hoe ik om hulp moet vragen".

Een ander doel kan spanningsverlichting zijn: voor veel mensen fungeert automutilatie als een manier om zich van stress te ontdoen. Het gaat om mensen die vanwege bepaalde problemen veel psychische spanning ervaren en geen adequate manieren kennen om zich hiervan te ontdoen. Het klinkt contradictorisch, aangezien zelfverminking een pijnprikkel bij ons losmaakt en doorgaans niet als kalmeermiddel fungeert, maar voor deze mensen is automutilatie de enige manier waarop ze hun psychische spanning heel even kunnen verlichten.

Zelfverminking kan ook voorkomen bij mensen die zichzelf willen straffen. Het kan dan gaan om mensen die met een erg laag zelfbeeld of met enorme schuldgevoelens kampen.

We kunnen verder nog zeker enkele andere redenen voor automutilatie opsommen, maar dat zou de lengte van deze rubriek overschrijden. Belangrijk is om te onthouden dat zelfverminking een alarmsignaal is dat op een dieperliggend probleem wijst en waarvoor dringende hulp nodig is. In therapie zal men proberen om de specifieke reden voor het automutileren te achterhalen, zodat de persoon een gezondere manier kan aanleren om met het onderliggende probleem om te gaan.

Integra is gesloten van 31 juli tot en met 16 augustus.