

**zelfverwonding**

# zelfverwonding

*Mensen die te maken krijgen met geweld, misbruik, verwaarlozing, vernedering of het verlies van een belangrijke persoon, worden geconfronteerd met sterke gevoelens van angst, pijn, schuld, woede of hulpeloosheid. Als die gevoelens extreem worden en de pijn ondraaglijk is, dan kan dat uitmonden in zelfpijniging. Andere woorden daarvoor zijn zelfverwonding en automutilatie.*

## Waarover gaat het?

Men spreekt van zelfverwonding als je doelbewust meer dan de voorgeschreven of toegelaten hoeveelheid geneesmiddelen inneemt, als je drugs of gevaarlijke stoffen slikt of inhaleert met de bedoeling om jezelf schade toe te brengen, niet-eetbare voorwerpen inslikt of je zelf verwondt. Dat laatste kan gaan van lichte tot ernstige vormen van zelf toegebrachte beschadiging aan de oppervlakte van je lichaam: krassen, brandwonden, slaan, oude wonden openhouden, haren of wenkbrauwen uittrekken, met je hoofd bonken, scheuren van de huid enz.

## Waarom verwondt iemand zichzelf?

Sterke gevoelens van angst, woede, depressie, zelfhaat, schuld, hulpeloosheid of wanhoop kunnen zich opstapelen. Jezelf pijn doen lijkt dan een manier om jezelf staande te houden. Vaak zonder dat je zelf écht weet waarom je het doet, maar als een – ongezonde – manier van omgaan met pijn en verdriet.

Er zijn vele redenen waarom iemand zichzelf verwondt:

- innerlijke spanning ontladen. Na de verwonding volgt ontspanning of een gevoel van opluchting
- als een manier om gevoelens te uiten (woede of verdriet waarvan je vindt dat je die niet kan of mag naar buiten brengen)

# zelfverwonding

- zelfbestrafing omdat je jezelf slecht vindt. Door de verwonding wil je 'boete' doen
- omgaan met intense psychische of emotionele pijn. Door de lichamelijke pijn, voel je minder de 'innerlijke pijn'
- om in een soort trance of 'psychische verdoving' te raken, zodat je tijdelijk kan ontsnappen aan een bedreigende situatie of ervaring
- om hulp of aandacht te vragen en te laten zien dat er iets ernstigs aan de hand is
- 'bewijzen' dat je pijn kan verdragen en dus 'toch iets waard bent'
- om innerlijke leegte op te vullen of gevoelens van eenzaamheid te verdrijven

Zelfverwonding ontstaat dus door 'negatieve' gevoelens. Maar in feite bestaan er geen 'negatieve' gevoelens, in de betekenis van 'verwerpelijk' of 'slecht'. Gedachten, interpretaties of overtuigingen kunnen geheel of gedeeltelijk 'juist' of 'verkeerd' zijn, maar over gevoelens kan je dat niet zeggen. Gevoelens vertellen iets over jezelf en over je situatie, je verleden enz. Het is ook niet omdat je jezelf 'slecht' voelt dat je ook 'slecht' bent. Het is niet omdat je jezelf 'vies en vuil' voelt, dat je dat ook bent. Meestal ga je zo denken omdat anderen laten verstaan dat ze zo over je denken of omdat jij dént dat zij dat denken. Wie veel warmte en waardering krijgt van ouders, leraren en andere mensen, zal zichzelf veel makkelijker als een waardevol persoon kunnen zien. Voor wie vaak gekwetst en vernederd wordt, is dat veel moeilijker.

## Is zelfverwonding een verslaving?

Jezelf verwonden is dus een - ongezonde - manier van omgaan met een probleem. Er is een kans dat je er mee ophoudt, als het probleem is opgelost. Maar sommige mensen gaan hier jaren mee

# zelfverwonding

door. Vooral omdat ze op korte termijn de ontspanning, zelfcontrole, pijnstilling als positief ervaren. Zelfpijniging wordt dan een soort 'vriend', waarop je altijd beroep kan doen. Aan die 'vriend' kan je verslaafd raken. Maar op langere termijn zal je je waardeloos, zwak en schuldig voelen. Dan ga je je pijn doen omdat je je pijn gedaan hebt. Zo kom je in een straatje zonder einde terecht. Mensen van wie je hulp verwacht, zijn er bang van of worden er boos om. En zo krijg je het wéér moeilijker... Je gaat steeds minder gezonde manieren toepassen om je te ontspannen of aandacht te vragen. Dan wordt zelfverwonding een tiran i.p.v. een vriend. En wat eerst een oplossing leek, wordt zelf een probleem.

## Zijn er alternatieven?

Vaak weet je zelf wel dat er iets niet klopt, maar weet je niet hoe je er uit kan geraken. Probeer een antwoord op de volgende vraag op papier te zetten: als ik mezelf pijn doe, wat wil ik daar dan mee zeggen? Probeer je levensverhaal te reconstrueren en ga na welke gebeurtenissen, gedachten en gevoelens pijnlijk voor je geweest zijn. Fotoalbums, brieven, tekeningen, schoolrapporten en allerlei souvenirs kunnen hierbij helpen. Misschien brengt dat duidelijkheid over de echte reden waarom je jezelf pijn doet. Dit is een eerste stap. Zoek alternatieven voor die zelfverwonding. Ben je depressief of onrustig, doe dan iets wat je troost geeft of rustig maakt. Het kan helpen om de drang om jezelf te beschadigen, te overwinnen:

- lichamelijke ontlading door lopen, fietsen of zwemmen
- lezen, TV-kijken, tekenen of muziek
- huishoudelijke zaken of in de tuin werken
- contacten met anderen, zeker als er niet over problemen of 'zware' onderwerpen gesproken wordt
- contact met en verzorging van dieren
- meditatie, ontspanningsoefeningen, yoga, enz. om zo de spanning van binnenuit te laten 'afvloeien'

# zelfverwonding

Als je echter al lang of erg zwaar jezelf beschadigt, zal dit niet helpen. Je hebt hulp nodig. Een eerste stap naar hulp, is iemand uit je omgeving in vertrouwen nemen (zie verder).

## Omgaan met 'negatieve' gevoelens

Ontspannende activiteiten helpen je natuurlijk niet af van de behoefte aan zelfverwonding. Ze kunnen wel helpen om door moeilijke momenten te komen en je problemen niet nog groter te maken. Je krijgt meer grip op de situatie. Je bewijst jezelf dat je problemen weliswaar niet opgelost zijn, maar dat je toch ook niet gedwongen wordt tot zelfbeschadiging. De eerste keren kan het heel, heel erg moeilijk zijn, om aan de drang te weerstaan. Maar elke keer dat het lukt, ben je sterker voor de volgende moeilijke situatie. JIJ maakt die keuze en dat maakt je minder machteloos. Minder machteloos wil zeggen: sterker om met 'negatieve' gevoelens om te gaan.

Er zijn vier belangrijke voorwaarden om met 'negatieve' gevoelens om te kunnen:

- probeer ze te erkennen en te accepteren. Soms is dat moeilijk. Omwille van schaamte of omdat je zogezegd geen 'recht' hebt op deze gevoelens, omdat 'het toch niets uitmaakt', of omdat je vreest er door overweldigd te worden. Maar hoe meer je er tegen 'vecht', hoe minder ze zullen 'overgaan'
- probeer ze te uiten en te verwoorden: 'opgekropte' gevoelens gaan zich als een sluipend gif gedragen en kunnen leiden tot depressie en zelfhaat. Komen ze naar buiten, dan gaan ze meestal wat lichter wegen. Schreeuwen, huilen en rouwen mag. Vaak kan je zelfs stellen dat het móét. Om weer verder te kunnen. Door kwaadheid op te kroppen, krijg je op een bepaald moment een uitbarsting van razernij (vaak dan nog tegen een persoon die er niks mee te maken heeft) waardoor

# zelfverwonding

je wéér schuldgevoelens krijgt. En zo kom je in een cirkel terecht die steeds zwaarder gaat wegen

- zoek steun en troost. Voor jezelf zorgen is zoveel beter dan jezelf te verwerpen. Zoek steun bij iemand die je vertrouwt. Dat is niet hetzelfde als alles blootleggen. Voelen dat er iemand is die je niet in de steek laat, is ook al een vorm van hulp. Die persoon drukt daarmee uit dat jij de moeite waard bent
- probeer je zoveel mogelijk op positieve ervaringen te concentreren. Anders dreig je te verdrinken in pijnlijke gevoelens

### *Schaamte en schuld*

Ben je beschaamd of heb je het gevoel 'vies' of 'slecht' te zijn, stel je dan jezelf als kind voor. Beeld je in dat dit kind hetzelfde heeft meegemaakt als jij, maar dat jij niet dat kind bent. Wie vind jij dat 'verantwoordelijk' is? Wie moet zich volgens jou 'schuldig' voelen? Zo'n 'fantasie' kan helpen om de pijnlijke gebeurtenissen in de juiste verhoudingen te zien. Het duurt wel even om je deze manier van denken eigen te maken. Onthoud ondertussen dat jij niet volledig samenvalt met je gevoelens. Je hoéft je gevoelens dus niet altijd te volgen.

### *Leegte en eenzaamheid*

Als je eenzaam bent en behoefte hebt aan gezelschap, kan het zijn dat je die behoefte 'dom' of 'belachelijk' vindt. Maar je hebt aandacht nodig én je hebt daar ook recht op. Denk jij dat je een last bent voor anderen, dan ga je nog meer het isolement opzoeken en wordt je nog eenzamer. Pas als je die behoefte aan contact accepteert, is verandering mogelijk. Die acceptatie is nodig om eventueel nieuwe sociale vaardigheden aan te leren (of terug op te nemen) die contacten met anderen vlotter kunnen laten verlopen.

### *Aandacht vragen*

Als je via zelfverwonding hulp of aandacht vraagt, wordt dat vaak niet

# zelfverwonding

begrepen of opgemerkt omdat de boodschap zo onrechtstreeks is. Dikwijls zullen mensen schrikken en misschien kwaad of afwijzend reageren. Er bestaat dan een kans dat je je steeds extremer gaat verwonden om die hulp of aandacht te krijgen. Op langere termijn zullen de nadelen steeds zwaarder wegen en wordt de kloof met mensen in de directe omgeving alsmaar groter.

Het is beter om voor jezelf duidelijk te krijgen welke boodschap je écht wil overbrengen en aan wie. Pas dan kan je beslissen hoe je de boodschap op een meer rechtstreekse manier kan overbrengen. Kun je dit in woorden doen of via een brief? Als het om de een of andere reden (nog) niet mogelijk is om rechtstreeks te communiceren met de persoon in kwestie, zoek dan iemand anders die je vertrouwt. Verder moet je waarschijnlijk ook nieuwe vaardigheden leren om hulp of aandacht te vragen, om irritaties te uiten enz.

## Hulp

Neem in elk geval iemand in vertrouwen. Het gaat hier mogelijks om een ernstig probleem dat grote en blijvende lichamelijke en sociale gevolgen kan hebben. Hoe langer de ziekte duurt, hoe moeilijker het is om er van af te raken. Mensen die zichzelf verwonden ontkennen uit schaamte soms jarenlang voor zichzelf en hun omgeving dat ze een probleem hebben, ook al worden ze lichamelijk zwaar aangetast. Dat is doodjammer, want het is erg moeilijk om op eigen kracht deze ziekte te overwinnen.

Voel je dat er een probleem is, ga dan naar de huisarts. Die kan je doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp als dat nodig is. Als de stap naar de huisarts te groot is, praat dan met iemand die je vertrouwt. Die persoon kan je steunen bij de moeilijke stap naar de hulpverlening.

Zelfverwonding is een symptoom van een complexe problematiek.

# zelfverwonding

Behandeling moet daarom verder gaan dan bestrijden van de zelfbeschadiging. Intensieve psychotherapie helpt om traumatische gebeurtenissen uit het verleden te verwerken, bewust te worden dat zelfverwonding een overlevingsstrategie is en de zelfbeschadiging geleidelijk te kunnen opgeven. De behandeling verschilt naargelang de oorzaken, de ernst, de leeftijd en de sociale situatie. Afhankelijk van de aard en de ernst van de zelfverwonding en de achterliggende problemen kan men verschillende medicijnen voorschrijven, zoals antidepressiva, antipsychotica en stemmingsstabilisatoren.

Naast de psychotherapeutische benadering kan beschadiging ook verminderen door: een dagboek (schrijven wat er in je opkomt als je aan zelfverwonding denkt), lichamelijke en geestelijke ontspanning (sporten, muziek, hobby, ontspanningsoefeningen, yoga, meditatie) en contact zoeken met anderen.

## Tips voor de omgeving

Als je vermoedt of weet dat iemand in je omgeving zichzelf verwondt, negeer dat dan niet. Het is een vraag om hulp en een poging om te communiceren. Vertel die persoon wat je is opgevallen. Minimaliseer het niet. Vraag je af waarom hij of zij zover gaat. Laat weten dat je je zorgen maakt en bied hulp aan. Uit zeker geen beschuldigingen. Probeer de persoon niet als een probleem te zien, maar enkel zijn gedrag. Dwing hem nooit om te stoppen. Dit heeft geen enkele zin en bovendien werkt het averechts. Doe samen dingen en hou contact. Besef dat jij weinig aan die zelfverwonding kan doen, maar stimuleer de stap naar professionele hulp.

Komt iemand je vertellen dat hij zich verwondt, dan schrik je daar natuurlijk van. Probeer wel voor ogen te houden, dat dit voor de persoon in kwestie een heel belangrijke eerste stap is. Als je het hoort via anderen, probeer dan eerst voldoende vertrouwen te

# zelfverwonding

winnen. Forceer niet, maar geef wel duidelijke signalen dat je je zorgen maakt en dat je bereid bent om te luisteren.

Focus niet te fel op de wonden. Te veel aandacht kan aanzetten tot nog meer krassen en snijden. Stel hem voor dat hij een dagboek bij houdt en opschrijft wanneer en in welke omstandigheden hij zichzelf verwondt, wat hij dan voelt en denkt, en hoe hij zich nadien voelt. Je kan hem aanmoedigen en steunen om de ontspannende activiteiten (zie hiervoor) te doen en vol te houden.

*Let op: deze tekst is gebaseerd op wat in gespecialiseerde literatuur over automutilatie te vinden is. Op die manier geeft de folder ongetwijfeld een beeld van deze ziekte. Maar de tekst is erg algemeen en kan in concrete gevallen makkelijk tot misverstanden leiden die mogelijk schadelijk kunnen zijn voor wie in de problemen zit. Wie zelf met automutilatie worstelt, richt zich best tot de professionele hulpverlening en baseert zich verder op de informatie van hulpverleners en de voorstellen die zij doen.*

## Adressen, folders en websites

Bij de volgende diensten kan je terecht met je vragen en problemen in verband met zelfverwonding.

JAC's (=Jongerenadviescentra)

In een JAC kan je zonder afspraak en anoniem terecht, per e-mail, telefoon en brief. Er is zeker ook een JAC in de regio waar jij woont. Kijk op [www.jac.be](http://www.jac.be).

Vertrouwenscentrum Kindermishandeling  
Adressen van de 6 centra vind je  
via <http://www.kindermishandeling.org/VK/>.

# zelfverwonding

Kinder- en Jongerentelefoon

Postbus 50 -2800 Mechelen

[brievenbus@kjt.org](mailto:brievenbus@kjt.org) en [www.kjt.org](http://www.kjt.org)

Bellen kan elke dag (gratis en anoniem) tussen 16 en 22u  
(behalve op zondag en feestdagen) op het nummer 102

CLB's (centrum voor leerlingenbegeleiding)

Adressen vind je op [www.ond.vlaanderen.be/clb/adressen/](http://www.ond.vlaanderen.be/clb/adressen/)

Diensten voor Slachtofferhulp

Hier kan je je verhaal kwijt, krijg je advies en ondersteuning. Als je wil, gaat iemand mee naar politie, dokter of rechtbank. Folder en adressen vind je via: [wvg.vlaanderen.be/welzijnjustitie/slachtofferhulp/centra.htm](http://wvg.vlaanderen.be/welzijnjustitie/slachtofferhulp/centra.htm).

Centra Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Diksmuidelaan 50 – 2600 Berchem – 03/366.15.40

[www.caw.be](http://www.caw.be)

Tele-onthaal

Hier kan je 24/24u terecht op nummer 106 (7/7 dagen) om je verhaal in alle anonimiteit kwijt te kunnen.

Op de volgende websites vind je informatie over zelfverwonding:

[www.automutilatie-site.nl](http://www.automutilatie-site.nl)

[www.zelfbeschadiging.nl](http://www.zelfbeschadiging.nl)

[www.sasam.be/zelfverwonding.html](http://www.sasam.be/zelfverwonding.html)

[www.eetstoornis.be/zelfverwonding1.htm](http://www.eetstoornis.be/zelfverwonding1.htm)

# JIP

## En dan is er ook nog het JIP!

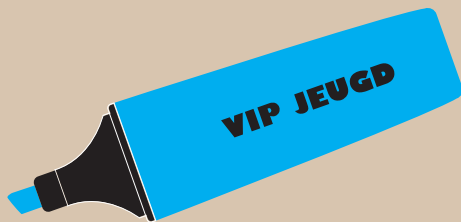
Wil je meer uitleg over dit thema? Wil je één van de vermelde websites of folders bekijken? Loop dan binnen in het JIP of jongereninformatiepunt. Je kan er terecht met vragen of problemen in verband met wonen, werk, seks, relaties, sport, jeugdverenigingen, vorming, drugs, geld, cultuur, toerisme, mobiliteit, gezondheid, onderwijs, geweld enz.

In een JIP kan je zelf informatie opzoeken, maar je bent er ook welkom voor een gesprek. Als je wil, zoekt de JIP-medewerker mee naar een antwoord op je vraag of een oplossing voor jouw probleem. Heb je verder advies, hulp of begeleiding nodig, dan word je doorverwezen naar een persoon of dienst die je verder kan helpen.

Voor het adres en het telefoonnummer van een JIP in de buurt: zie [www.jips.be](http://www.jips.be).



Najaar 2009



Vlaams InformatiePunt Jeugd vzw

Zuidlaan 25 • 1000 Brussel

[www.jips.be](http://www.jips.be)