

Alternatieven voor zelfbeschadiging

Voorwoord

Deze lijst met 335 alternatieven voor zelfbeschadiging is opgesteld door mensen die zelf ervaring mee hebben. Het zijn alternatieven die zij hebben uitprobeerde en die voor hen werken. Als jij jezelf minder wilt beschadigen, je zelfbeschadiging wilt uitstellen of ermee wilt stoppen dan kan deze lijst je helpen. Er is veel keuze. Lees de lijst eens rustig door en kijk of er alternatieven tussen staan die jou aanspreken.

Houd er rekening mee dat jezelf minder beschadigen of stoppen met jezelf beschadigen niet makkelijk is. Je bent er niet zomaar aan begonnen en vaak is het lastig om het te verminderen of te stoppen. Probeer een of meerdere alternatieven uit van deze lijst en kijk wat bij je past. Als er een niet werkt kan het best zijn dat een andere wel werkt. Het is logisch dat het even tijd kost.

Het is normaal dat het niet in een keer lukt om te minderen of stoppen met zelfbeschadiging. Voor de meeste mensen is het een proces waarbij terugvallen voorkomt. Geef niet op en wees niet te hard voor jezelf.

Er staan een aantal alternatieven op deze lijst die misschien een trigger kunnen zijn. We hebben dit zoveel mogelijk proberen aan te geven. Als je denkt dat iets juist een trigger is voor je probeer het dan niet uit.

Als je nog vragen/opmerkingen hebt over deze lijst of als je iets anders wilt weten of vragen mail dan naar: stichting@zelfbeschadiging.nl



Dingen te doen voordat de drang toeslaat

1. Maak een turftabel. Als je een poging doet om jezelf niet te beschadigen maar het toch doet maak dan een tabel. Schrijf 'dagen dat ik mezelf heb beschadigd' in de ene kolom en 'dagen dat ik mezelf niet heb beschadigd' in de andere kolom. Schrijf een streep op het einde van de dag in de kolom afhankelijk of je die dag jezelf hebt beschadigd of niet. Na een tijdje zullen er meer streepjes in de 'zonder zelfbeschadiging' kolom komen en zal je je hierdoor beter voelen.
2. Probeer niet alleen te zijn. Bezoek een vriend, ga winkelen of naar een openbare plaats(met veel mensen)
3. Een simpeler doel: kies 1 dag per week, bv woensdag. En zeg: 'ik ga NOOIT mezelf beschadigen op woensdag'. Eventueel kan je nog een andere dag toevoegen, bv woensdag & zondag. enzovoort.
4. Als je de spullen waarmee jij jezelf beschadigt niet kan weggooien, maak ze dan onbruikbaar.
*Plak er heel veel plakband omheen zodat je het er allemaal moet af trekken voordat je het voorwerp kan gebruiken.
*Vries je voorwerp in een ijsblok zodat het moet ontdooien voordat je het kan gebruiken.
*Stop het in een gesloten doos en gooi de sleutel van de doos weg.
5. Draag een armwarmer of iets anders dat rond de plaats past waar je jezelf beschadigt. Dit kan je doen om jezelf eraan te herinneren dat je iemand kan bellen i.p.v. jezelf te beschadigen en dat je andere manieren hebt om het aan te kunnen zonder zelfbeschadiging.
6. Maak b.v. regels: Ik zal nooit mezelf beschadigen als ik..... (hier kan je bijvoorbeeld invullen op je werk, bij je familie).
7. Schrijf een lijst met alle redenen waarom je wil stoppen met jezelf beschadigen en bewaar het bij je voorwerp.
8. Maak een lijst met vrienden die je kan bellen als je jezelf wilt beschadigen.
9. Maak een lijst met crisis(telefoon)lijnen, hun telefoonnummers & openingsuren.
10. Print nuttige lijsten uit zoals telefoonlijsten, lijsten met positieve eigenschappen van jezelf of een lijst met alternatieven die voor jou helpen.

11. Maak een contract met iemand. Neem iemand om wie je geeft & die geeft om jou. Je hoeft hem/haar niet te kennen in het echte leven – Internet vrienden etc. zijn ook goed. (Probeer zeker hen te bereiken wanneer je jezelf wilt beschadigen. Maar zij kunnen ook offline zijn, hou hier rekening mee!) – maak ook een lijst met telefoon nummers.
12. Schrijf iets waar je goed in bent op een stuk papier. Draag dit papiertje bij je en wanneer je je slecht voelt, schrijf je nog een ander talent erbij. Als je geen talenten meer kan bedenken, denk dan aan goede karaktertrekken etc.
13. Draag een klein notitieboekje bij je met complimenten. Wanneer iemand je een compliment geeft of iets leuks zegt over je, schrijf het neer. Herlees ze allemaal wanneer je je down voelt of slecht denkt over jezelf.
14. Neem een kalender speciaal voor zelfbeschadiging. Plak een sticker op elke dag dat je zelfbeschadiging-vrij bent. Op het einde van elke week kijk je naar de dagen dat je jezelf beschadigde. Probeer die dagen te verbeteren de volgende week. Als je een maand vol stickers hebt, koop dan voor jezelf een cadeau.
15. Verzamel iets zoals kleine popjes of eendjes, het maakt niet uit wat je verzamelt. Als je je erg slecht voelt, koop dan een nieuwe of bewonder je collectie of plan je volgende aankoop(bv. Een online winkel & zoek naar de nieuwste popjes/wat je verzamelt)
16. Neem een doos en decoreer het zoals je wilt. Leg er dingen in die je blij maken, afleiding geven, speciale foto's of brieven en een lijst of telefoonnummer & redenen om jezelf niet te beschadigen. Open het enkel in noodgevallen anders is het niet speciaal meer. Verander de inhoud minstens elke 2 of 3 maanden. Laat een persoon die dicht bij je staat iets speciaals in de nooddooos leggen terwijl je niet kijkt zodat het er verrassing is als je de doos nodig hebt & opent.
17. Maak een playlist waarnaar je kan luisteren als je je down of kwetsbaar voelt. Je kan allemaal vrolijk liedjes kiezen, of het kan nuttig zijn om droevige liedjes te kiezen die je kunnen helpen om te huilen.
18. Draag veilige dingen in je (broek)zak. Dat kan een steen zijn, kristallen, kleine boekjes en stress verminderende kneed-dingen. Alles wat je goed laat voelen.
19. H.A.L.T(Hungry, Angry, Lonely, or Tired). Vermijd dat je hongerig, boos, eenzaam of moe wordt.

20. Zoek wat het moeilijkste moment van de dag is voor jou & plan gewone(dagelijkse) activiteiten om je tijdens die tijd bezig te houden.
21. Herken riskante situaties die problematisch kunnen zijn voor jou. Hoe kan je ze vermijden of ze zo veilig mogelijk maken?
22. Maak een drang kaart. Dit is een klein kaartje dat in je portemonnee past dat je overal bij je draagt. Er staat een lijst op met gezonde alternatieven, redenen om jezelf niet te beschadigen, positieve feiten over jezelf en andere dingen die je het meest helpen.
23. Ken jezelf munten toe. Als je een mijlpaal bereikt zoals 1 dag, 1 week, 1 maand of wat dan ook, beloon jezelf een munt(of badge) die je op je website plaats, in je handtekening(op het forum) of uitprint & bij je draagt. Er zijn verschillende soort van munten(in het Engels: tokens) te vinden op het internet.
24. Maak een beloningsysteem. Maak een grote zaak van ELKE DAG dat je erin slaagde jezelf niet te beschadigen. Voorbeeld: "Ik ging naar de winkel en kocht heel veel dunne armbanden & sommige hele mooie. Ik deed elke zelfbeschadiging-vrije dag een nieuwe rond mijn arm, dan na een week/2weken/een maand deed ik een hele mooie om. Afhankelijk van hoe goed het lukt. Ik mag een van de mooiste dragen waar ik erg van hou, en als ik dan mezelf beschadig moet ik ze allemaal afdoen & opnieuw beginnen. Maar ik hou zoveel van mijn armbanden dat ik niet opnieuw wil beginnen waardoor ik minder geneigd ben om mezelf te beschadigen."

Leerrijke oefeningen

25. Schrijf in een dagboek waarom je jezelf wilt beschadigen, wat de oorzaak hiervan is zodat je in de toekomst kan vermijden dat het opnieuw gebeurt. Zoek uit wat de trigger(s) waren.
26. Schrijf een brief naar de persoon of het probleem dat je van streek maakt, of schrijf zelfs een brief aan je zelfbeschadiging. Je hoeft het niet te posten: bewaar het of vernietig het door het papier te verbranden of te scheuren. Of schrijf naar jezelf een 'ik hou van je omdat' brief.
27. Schrijf een lijst van alle positieve dingen in je leven op dit moment, ook de kleine dingen zijn belangrijk.

28. Maak 2 lijsten. Op de ene lijst schrijf je alles wat je ooit leuk vond, wat tof, avontuurlijk, opkikkerend was. Schrap niets van de lijst. Maak vervolgens een lijst van alle dingen die je nog nooit hebt gedaan maar heel graag zou willen.
29. Schrijf op waarom je het niet verdient om pijn(fysiek) te hebben.
30. Als je het nog niet hebt gedaan, schrijf alle redenen op waarom je wilt stoppen met zelfbeschadiging.
31. Spreek tegen jezelf in een taal die je niet goed kent. Soms helpt het om de drang te stoppen wanneer je tegen jezelf praat in een vreemde taal omdat je niet genoeg woorden kent om over de slechte dingen te praten, waardoor je verplicht bent om te concentreren op de dingen die je wel kent, die simpeler zijn.
32. Post op een forum hoe je je voelt.
33. Luister naar een liedje en probeer de tekst op te schrijven.
34. Praat hardop tegen jezelf.
35. Maak positieve geluidsoptname (bijvoorbeeld met de dictafon op je telefoon) waarop staat dat je goed, vriendelijk, aardig bent; Soms kan je dit doen door alle negatieve gedachten op te schrijven en ze dan psychisch te herschrijven als positieve berichten.
36. Vraag jezelf wat je nodig hebt, zoek wat je dwars zit.
37. Zend een bemoedigende mail naar jezelf. Voorbeeld: "als ik weet dat ik een slechte dag zal hebben en ik denk dat ik er niet door zal raken, dan e-mail ik mezelf de avond voordien & zeg iets dat je kan doen, je bent sterk en zulke dingen. Het helpt wel redelijk."
38. Brainstorm(bedenk) alle opties en keuzes die je nu hebt.
39. Schrijf al je gedachtes op, zodat het uit je hoofd gaat. Dan kan je –als je wilt- het verscheuren.
40. Lees boeken of artikelen over zelfbeschadiging (alleen als dit niet juist verleidend werkt).

Psychologisch

41. Schrijf woorden in het zand, die worden weggespoeld. De persoon die dit voorstelde schreef: "Wanneer ik op het strand was hielp het me om een afgelegen

plek te vinden en de zelfhaat woorden die me lastig vielen in het zand te schrijven, en toekijken hoe de golven ze wegveegden. Het voelde opluchtend... alsof de golven letterlijk de woorden van me weg wasten.”

42. Sta jezelf toe om te huilen.
43. Visualiseer dat je problemen wegsmelten. Of visualiseer dat slechte herinneringen in verzegelde luchtdichte containers worden gestopt.
44. Maak een bestrijding doos. Dit kan je psychisch of echt doen. Je creëert een plaats waar je niet prettige herinneringen kan opbergen totdat je beter in staat bent om ermee om te gaan/aan te werken. Sommige mensen visualiseren graag die doos in hun gedachten en zien de herinnering erin gaan. Andere mensen maken liever een echte doos uit een schoendoos of iets dergelijks en schrijven hun herinneringen op een stuk papier en steken dat weg in de doos.
45. Vraag aan jezelf: zal ik me nog steeds zo voelen over een minuut? Een uur? Een dag? Een week? Een maand? Een jaar? Hoe lang zal ik me boos/verdrietig voelen hierdoor? Is het 't waard?
46. Schrijf een woord op dat het best beschrijft hoe je je voelt. (bv vreselijk, verdrietig, eenzaam, boos) en schrijf het constant op, steeds opnieuw en opnieuw. Soms lijkt het dan alsof het woord zijn betekenis verliest en in iets gekks verandert. Wanneer je dat doet, geeft het humor en een lach in je leven.
47. Wees niet hard voor jezelf omdat je je zo voelt. Probeer jezelf innerlijk niet te schenden door jezelf scheldnamen te geven of van jezelf te verwachten dat je je 'gewoon zo niet voelt' of dat je 'het uit jezelf scheurt, wegduwt uit jezelf'. Dit innerlijk uitschelden en zelf-verbaal misbruik zal je je enkel slechter laten voelen.
48. Maak een lijst van alle goede dingen van jezelf – bv vriendelijk, zorgzaam voor anderen, harde werker, etc.
49. Kijk naar foto's van gelukkige tijden. Dit kan je verdrietig maken, maar soms kan het je helpen om te huilen.
50. Vertel jezelf rationeel, bemoedigende dingen:
 - *dit is een slechte dag, maar ik weet uit ervaring dat het voorbij zal gaan en dat ik me weer goed kan voelen.
 - *wanneer ik alle goede dingen optel, de redenen om te hopen, dan weet ik dat deze gevoelens irrationeel zijn en daarom zal ik ze negeren en iets doen zodat ik me niet

meer zo voel.

*iedereen heeft zulke stemmingen- het is een deel van mens zijn, maar ik hoeft niet een tijdelijk iets alles wat ik heb bereikt te laten vernietigen- ik zal wachten tot het voorbij is.

51. Als je kinderen hebt, zorg ervoor dat ze niet in de buurt zijn als je jezelf gaat beschadigen.
52. Laat 'ik zou dit- ik kon dat - ik moet dat doen' woorden achterwege. Probeer 'wat als'
53. Gedraag je alsof je je goed voelt. Glimlach, doe bewust een vreugdestapje als je wandelt, zet een alerte geïnteresseerde expressie op je gezicht, praat opgewekt tegen mensen, neurie of fluit een opgewekt deuntje. Wanneer we doen alsof we ons goed voelen, beginnen we ons vaak ook goed te voelen.
54. Maak een lijst van alles wat je bereikt hebt.
55. Ben je bewust van je zwart-wit gedachtes, en doemdenken. Dit is nergens voor nodig.
56. Herken vertekende gedachten and verander ze in positieve. Bv. Als je denkt 'ik ben een slecht persoon', zou je tegen jezelf kunnen zeggen: "ik ben een goed persoon en ik verdien om gelukkig & geliefd te zijn.
57. Herhaal positieve gedachten tegen jezelf terwijl je naar je spiegelbeeld kijkt in de spiegel. De theorie hierachter is dat kijken in je eigen ogen helpt om je hersenen te overtuigen over de boodschap. Dit is geen snelle verandering. Het neemt tijd om de vele jaren van negativiteit ongedaan te maken die je waarschijnlijk hebt waargenomen maar met oefening en vastberadenheid kan het veel veranderen.
58. Visualiseer een rood 'stop' teken. Verbied symbolisch deze gedachten om verder te gaan.
59. Kies een kleur waar je je kalm of veilig bij voelt(liefst niet zwart). Herhaal de naam van dit kleur over en over - hardop of in stilte - . Beeld je in dat de nare beelden zijn weggewassen en vervangen door die kleur.

Zelfbeschadiging imiteren (deze alternatieven kunnen ook een trigger zijn voor sommigen!)

60. Schiet met een elastiekje die rond je pols hangt tegen je pols.
61. Teken op jezelf met een rode balpen. Laat het lijken op sneden of krassen, of schrijf woorden. Gebruik enkel niet-giftige inkt.
62. Knijp ijsblokjes in je hand. De kou veroorzaakt pijn in je handen maar het is niet gevaarlijk of schadelijk (Note: ijs leggen op de plaats waar je wilt branden geeft je een sterk pijnlijke gewaarwording en laat een rode vlek achter nadien, zoals een brandwond er ongeveer zou uitzien.)
63. Gebruik een tandenborstel op je huid i.p.v. een (scheer)mes.
64. Knijp in (papieren) zakdoekjes.
“Het helpt mij als ik zakdoekjes neem en HARD op ze knijp met mijn handen... echt HARD. Doe alsof je in folterende pijn bent en klamp je vast aan hen. Laat daarna los en ga liggen en hap naar lucht alsof het eindelijk stopt. “
65. Gebruik voedselkleurmiddel. Neem een klein flesje van vloeibaar rood voedingskleurmiddel en warm het lichtjes op door het in een kop warm water te leggen voor enkele minuten. Schroef het flesje open en duw de top tegen de plaats waar je wil snijden. Beweeg de fles in een snijdende beweging terwijl je zachtjes knijpt om het kleurmiddel eruit te laten druipen.
66. Teken op de plaatsen waar je wilt snijden met ijs dat je hebt gemaakt door 6 of 7 druppels rood voedselkleurmiddel in de ijsblokjes-vakjes te gieten voordat je ze invriest.
67. Gebruik henna
Doe de henna op als een pasta en laat het een nachtje zitten, de volgende dag kan je het eraf halen zoals je normaal een korstje zou verwijderen en het laat een oranjerode plek achter.
68. Was en verbind de lichaamsdelen waarop je jezelf wilt beschadigen
69. Doe wat lijm (niet giftig) op je arm, laat het drogen en pluk het er dan vanaf.
70. Beschilder jezelf met rode tempera verf.
71. Gebruik plakband.
“Als je bv. in je arm wilt snijden, doe dan wat plakband op de plaats waar je het wilt doen. Laat dit zitten tot de drang voorbij is en haal het er dan af. Het doet wat pijn, maar laat geen tekenen achter.”
72. Kriebel met rode krijtjes of wasco. Je kan het op papier of op straat doen.

73. Teken een hand op papier en teken er dan sneeën op.
74. Knip een arm-vormig stuk uit het karton en plak er wat zakjes ketchup op. Snij vervolgens daarin.

Vertragen en afleiden

75. Wacht vijftien minuten. Als je jezelf dan nog pijn wilt doen, mag het. Maar wacht nog eens 15 minuten voordat je het doet. Het is jouw keuze of je het doet, maar kijk een hoelang je het kan uitstellen. Jij hebt de controle.
76. Beschrijf een object. Kies een object in de kamer, bekijk het grondig en schrijf een zo gedetailleerd mogelijke beschrijving ervan. Neem alles mee: grootte, gewicht, textuur, vorm, kleur, gebruiksmogelijkheden enz.
77. Zoek een willekeurig object, zoals een paperclip, en schrijf 30 dingen op die je daarmee kan doen.
78. Onderzoek een willekeurig object op internet.
79. Ga slapen (als je moe genoeg bent of als het bedtijd is)
80. Maak heel veel lijstjes. Zoveel mogelijk soorten voedsel, zoveel mogelijk soorten drinken, enz. Het helpt om in slaap te vallen en om neigingen te overwinnen.
81. Ontwar wol of kettingen
82. Richt je kamer opnieuw op
83. Spel je naam met plaatjes die op letters lijken. Butterfly Alphabet is een goed begin.
84. Lees een moppenboek of ga naar een site met moppen.
85. Maak een grappige kettingbrief. Vraag om kaarten, stickers, boekenleggers, haarspeldjes, enz. Print er een aantal uit en stuur ze naar je vrienden.
86. Begin een domme forward-email. Waarschuw je vrienden over de gevaren van een BIC balpen of iets dergelijks. Ben lekker gemeen en irritant, en gebruik veel forward markings (>>>>>>>>>>)
87. Zet al je boeken/CD's op alfabet
88. Zoek een willekeurig woord op in het woordenboek. Bedenk dan een woord dat begint met de laatste letter van dat woord, en ga zo door. Kijk hoelang je kan doorgaan.

89. Verscheur papier in duizenden stukjes.
90. Kleur wat papier in met een fijnschrijver totdat het helemaal bedekt is.
91. Houd dingen in evenwicht. Probeer een torentje te bouwen met willekeurige objecten uit je kamer!
92. Ga met bubbeltjesplastic spelen!
93. Tel tot 100, of als dat te makkelijk is probeer dan het volgende:
Kies een cijfer. Als het een even getal is, deel het dan door twee totdat je een oneven getal krijgt. Als je een oneven getal krijgt, vermenigvuldig het met 3 en tel daar 1 bij op. Begin dan weer door twee te delen. Blijf dit doen, het is interessant om te zien wat er uitkomt en je kan het proberen met verschillende beginwaarden.
94. Zeg het alfabet achterstevoren op.
95. Bouw een fort van kussens.
96. Onthoud iets.
Denk aan gedichten, verzen uit de Bijbel, of woordjes uit een vreemde taal. Of het Griekse of Hebreeuwse alfabet, het periodieke systeem der elementen, lijsten van monarchen of presidenten, enz.
97. Verzin babynamen. Je hoeft niet zwanger te zijn!
98. Maak een lijstje van al je zachte speelgoed.
99. Plan je bruiloft of galafeest.
100. Zoek troep op EBay of marktplaats.
101. Zoek familie en vrienden op internet
"Ik vond mijn ouders, mijn stiefvader, twee ooms en mijn broer. Het was best leuk."
102. Zoek op makelaarssites naar je droomhuis.
103. Maak zoveel mogelijk woorden van je naam of een lang woord.
104. Maak anagrammen van de namen van mensen.
"Clint Eastwood" is een anagram van "Old West Action", bijvoorbeeld.
105. Tel dingen: Wat je maar kan zien, zoals het plafond, vloertegels, bakstenen, of patronen op behangpapier.
106. Zoek rare woorden of zinnen op internet
107. Sorteert je kleding op kleur.
108. Ga foto's uitzoeken.
109. Plan een etentje.

110. Speel met een speeltje.
111. Ga naar buiten en glimlach naar minstens 5 mensen. Uiteindelijk zal je zelf ook lachen!
112. Kies een woord, bedenk een woord dat daaraan verwant is, enz.
113. Schrijf continue voor een bepaalde tijd, bijvoorbeeld 5 minuten. Laat de woorden vloeien, schrijf maar op wat er in je opkomt.
114. Speel met een knuffel of pop.
115. Bedenk een onderwerp, zoals 'dieren' of 'fruit', en schrijf dan dingen op die beginnen met elke letter van het alfabet. A = Antilope, B = Beer, enz.
116. Ga over luchtige dingen praten met vrienden of vriendinnen.
117. Doe een kruiswoordpuzzel, woordzoeker of dergelijke.
118. Speel een kaartspel zoals Patience, of bouw een kaartenhuis.
119. Zoek je naam op images.google.com. Of een woord dat je leuk vindt. Verzamel dan je favorieten en zet ze ergens neer.
120. Speel patience.
121. Plan een vakantie. Een echte, of een droomvakantie waar tijd en geld geen rol spelen!
122. Doe eens een paar minuten echt gek.
Bijvoorbeeld: verzamel opwindspeeltjes en ga daarmee spelen als het je even teveel wordt.
123. Draai muntjes rond op de tafel, en geniet van het geluid. Of sorteer je kleingeld.
124. Lees een absurd lange lijst met zelfbeschadiging alternatieven. (zoals deze ;))

Manieren om je woede kwijt te raken (deze alternatieven kunnen ook een trigger zijn voor sommigen!)

125. Sla tegen je bed of kussen.
126. Verniel een stuk hout met een schroevendraaier.
127. Schreeuw. Als je niet wil dat mensen je horen, schreeuw dan in een kussen.
128. Maak iets en verniel het daarna.

129. Breek het object dat je vroeger gebruikte voor zelfbeschadiging om te laten zien dat jij de controle hebt.
130. Schreeuw het uit!
“Het helpt om te schreeuwen en tieren terwijl je andere technieken op deze lijst doet.”
131. Kras op papier. Hou de ben in je gebalde vuist. Het is een manier om alles op papier te krijgen (gebruik een paar bladen om scheuren te voorkomen)
132. Neem je zelfbeschadiging-materialen en verniel er iets mee.
“Als je bijvoorbeeld een scheermesje gebruikt, verniel een handdoek. Als je soms ziet wat er gedaan kan worden door een object voorkomt dit dat je het op jezelf gebruikt. Het geeft ook het gevoel van ‘het doen’, het tastbare aspect.”. Echter dit kan ook triggerend werken.
133. Sla tegen een boksbal.
134. Knijp in een stressballetje.
135. Verniel oude plastic flessen of karton of een oud shirt of een oude sok.
136. Maak een zachte lappenpop om te laten zien waar je boos op bent. Snij en scheur het in plaats van jezelf.
137. Plet aluminium blikjes om te recyclen en kijk hoe snel je het kan.
138. Gebruik een kussen om tegen een muur te slaan.
139. Verscheur een oude krant/telefoonboek.
140. Markeer in het rood wat je jezelf wil aandoen op een foto, en verscheur deze daarna.
141. Gooi ijs in de badkuip of tegen een muur hard genoeg om het te versplinteren.
142. Breek stokken.
143. Sla op een tafel.
144. Klap hard.
145. Blaas ballonnen op en laat ze knappen.
Je kan er bovenop gaan zitten, of andere creatieve manieren vinden om dit te doen.
146. Breek plastic bordjes.
147. Verscheur oude sokken of kleren.
148. Gooi sokken tegen de muur.

149. Gooi alles naar het midden van de kamer.
Maar gooi niet met glas!
150. Verniel glas om te recyclen
Verzamel potjes en flessen, en wanneer je boos bent neem ze dan mee naar de
glasbak en gooi ze erin zo hard als je kan (breek ze thuis niet, dit kan gevaarlijk zijn!)
151. Gooi een bal:
“Gooi een tennisbal zo hard mogelijk tegen de muur en vang hem weer. Het liefst
buiten of ergens waar je niets kan breken.”
152. Kras over foto's van mensen in tijdschriften. Of kras op een foto van iemand
die je niet mag!
153. Ga schieten!
“Haal een oud videospelletje, het liefst zonder teveel bloed, en leef je uit op de
slechteriken. Je kan ook een simulatiespel spelen, bouw een stad en verniel hem
daarna!”
154. Boomstammen slaan
“Wandel naar een stil bebost gebied waar je niet gestoord kan worden. Vind een
dikke tak en sla er zo hard mogelijk mee tegen een steen, een boomstam, zo vaak als
je kan, laat al je gevoelens eruit!”
155. Gooi rauwe eieren naar boomstammen en geniet van het kapotmaken.
156. Maak zoveel mogelijk herrie met potten en pannen.
157. Raas en tier terwijl je dit aan het doen bent!

Beweging

158. Zet wat muziek op en dans en zing tot je uitgeput bent.
159. Ga een stukje wandelen. Besteed aandacht aan het ritme van je voeten.
160. Ga zwemmen.
161. Ga fietsen.
162. Touwtje springen
163. Probeer te rekken. Kan je je tenen aanraken?
164. Probeer eens Tai Chi.

165. Doe dingen die je als kind graag deed, zoals radslagen en handstanden. Kijk of je nog steeds op je hoofd kan staan.
166. Ga een stukje joggen, en ren zo snel je kan. Als je niet naar buiten kan, ren dan op een trap op en neer, of van de ene kant van de kamer naar de andere.
167. Schrijf je gevoelens op een stukje papier, maak er een balletje van en sla het de kamer rond alsof je aan het tennissen bent totdat je uitgeput bent."
168. Ga skeeleren
Iemand schreef: "Ik neem mijn skates overal mee naartoe. Ik doe alsof ik mezelf pijn doe terwijl ik mezelf tot het uiterste dwing."
169. Karate
170. Paardrijden (galopperen)
171. Bowlen
172. Zet wat drukke klassieke muziek of John Williams of marsmuziek op en doe alsof je een maffe conducteur bent.
173. Spring in rondjes totdat je valt (het liefst op tapijt), en blijf dan even liggen terwijl je je misselijk voelt en de wereld voor je ogen ziet ronddraaien. Of probeer te lopen, wat je altijd aan het lachen zal maken.
174. Stuit met een bal
175. Elke soort beweging is goed.
Zelfs als het gewoon push-ups of sit-ups in je kamer zijn, het brandt de energie om jezelf pijn te doen op.

Andere fysieke dingen

176. Neem een douche.
177. Marcheer rond in zware schoenen.
178. Breek een ei met je handen.
179. Ga wandelen in de regen en spring rond in de plassen.
180. Lak je nagels
181. Bijt op je nagels
182. Was je gezicht

183. Slaap naakt

“Ik weet niet zeker hoe goed dit is als je de neiging hebt jezelf pijn te doen, maar ik vind het heel troostend om me op te rollen tot een balletje onder de dekens en de dekens tegen je huid te voelen. Ik kan mijn ogen sluiten en mezelf in de warmte verliezen en bijna doen alsof ik nog in mijn moeders buik zit. Het voelt heel veilig.”

184. Poets je tanden en flos.

185. Houd je handen in ijswater.

186. Spoel je mond met sterk mondwater

187. Neem een massage

188. Kleed je heel chic aan

189. Maak je op

190. Ga onder de zonnebank

191. Neem een tattoo of piercing. Denk hier wel van te voren goed over na!

192. Doe nep-nagels op

193. Scheer je benen of gezicht. (pas op voor de trigger van een scheermesje)

194. Schraap de bast van een tak af.

“Zoek een dunne tak of een dikke twijg van niet meer dan 15cm lang, neem een kleine gladde steen en schraap de bast van de tak/twijg af. Stop niet tot de tak er perfect uitziet.”

195. Haal een kam met fijne tanden en borstel een knuffelbeest.

196. Teken op je lichaam met bodypaint of markers en stiften (afwasbare !).

Probeer positieve dingen over jezelf te schrijven op delen waar je niet zo blij mee bent.

197. Verf je haar. Je haar rood verven helpt soms – het geweldige beeld wanneer je het wast en de rode vloeistof het putje inloopt is heel kalmerend. (dit kan ook een trigger zijn!)

198. Ga naar de kapper

199. Kam je haar, of doe er iets aparts mee.

Verzorging

200. Masseer jezelf. Probeer de plaats waar je jezelf wilt beschadigen te masseren met massageoliën of crèmes, en denk eraan dat je speciaal bent en dat je het verdient je lichaam en jezelf met liefde en respect te behandelen.
201. Neem een lang, warm bad met badolie of badschuim.
202. Drink een kop thee of warme chocolademelk.
203. Rol je op tot een balletje onder een deken.
204. Knuffel een zacht stuk speelgoed of je kussen.
205. Lees een boek.
206. Brand wierook of geurkaarsen.
(pas op voor de trigger van de vlam als je jezelf brandt)
207. Eet je favoriete voedsel.
208. Ga een ijsje halen.
209. Knuffel iemand – of knuffel jezelf.
210. Eet chocolade!
211. Geef jezelf een cadeautje.
“Ga naar een goedkope winkel als je blut bent, of een winkel waarin je de artikelen kan betalen en koop iets kleins voor jezelf. Nieuwe oorbellen, bellenblaas, Ben & Jerry’s, een armband, wat dan ook. Denk eraan dat je speciaal bent en dat je speciale dingen verdient.”
212. Koop verse bloemen voor jezelf.
213. Luister naar kalmerende muziek.
214. Maak een dienblad met speciale traktaties, ga lekker op bed liggen en ga TV kijken of lezen terwijl je het leeg eet.
215. Geef jezelf beloningen, zelfs als het maar stomme kleine dingetjes zijn als TV kijken of iets lekkers voor jezelf halen – en doe dit als je je slecht voelt. Dat helpt je eraan te denken dat er wel goede dingen zijn op deze wereld, hoe klein dan ook.
216. Koop een knuffel of klein cadeautje voor jezelf.
217. Was je handen met lekkere zeep die je speciaal bewaart voor zulke gelegenheden.
218. Doe je pyjama aan en ga gewoon lekker hangen!

Tot rust komen en ontspannen

219. Diep ademhalen. Ga rustig zitten, sluit je ogen en haal rustig en diep adem – concentreer je op het ademhalen terwijl je in- en uitademt en nergens anders op. Na acht of negen keer ademhalen voel je jezelf al ontspannen
220. Ontspanningstechnieken:
Koop een cd/download een app met ontspanningstechnieken. Je kan ze ook uit een boek lezen.
221. Ga een stukje wandelen. Let extra goed op de bomen, planten, bloemen, de lucht, de wind, het licht, het patroon van de stoeptegels. Haal diep adem tijdens het lopen, en loop langzaam.
222. Kijk naar een zonsopgang of zonsondergang.
223. Ga op je rug liggen en kijk naar hoe de wolken voorbij zweven. Probeer er vormen in te zien.
224. Kijk naar de sterren en probeer sterrenbeelden te herkennen
225. Meditatie (zelf-hypnose)
“Ga gemakkelijk zitten, sluit je ogen en herhaal een woord dat voor jou iets aangeeft dat je wilt hebben dat je niet hebt (bv. een emotie) of een staat waar je in wil zijn – zoals ‘geluk, geluk, geluk’ of ‘zelfvertrouwen, zelfvertrouwen, zelfvertrouwen’. Het idee erachter is dat je je na verloop van tijd voorstelt dat je die dingen hebt, en ze daarmee ook echt hebt omdat je die dingen alleen aan jezelf kan geven.”
226. Ga naar een bos of tuin en kijk naar de natuur.
227. Probeer je betere tijden voor de geest te halen. Breng jezelf terug naar die tijden in je hoofd. Probeer dit actief te doen, herinner je alles wat je deed zoals je het deed. Als je je bijvoorbeeld een vakantie op het strand voorstelt, concentreer je dan op hoe het zand voelde, de golven, de zon, etc.
228. Ga naar een kerk of een andere heilige plaats.
229. Draag een gedicht, gebed, of iets anders bekends en rustgevents enkele malen voor.
230. Doe aan yoga.
231. Visualiseer een kalme, veilige plaats
“Creëer een veilige plaats waar je heen kan. Een tijd waarin je je veilig en geborgen voelde, en creëer een kamer, tuin, strand, berg, hutje op de hei of welk willekeurige

veilige plaats waar je jezelf kan terugtrekken van uitwendige stress. Voeg zoveel mogelijk details toe die het voor jou echt maken.”

232. Kijk naar een kaarsje (pas op voor de trigger van de vlam als je jezelf brandt)

233. Gebruik je fantasie.

“Heb een levendige dagdroom van een liefdesaffaire met een beroemdheid”

234. Hyper-focus op iets als een steen, een hand, enz.

235. Kijk naar vissen.

236. Kijk naar de bijtjes of vlindertjes.

237. Aai je huisdier.

238. Kijk naar een lavalamp.

Creatief

239. Schrijf een gedicht.

“Het is wel duister meestal, maar het is rauwe emotie – een minder gevaarlijke manier om je te uiten”

240. Ga tekenen

“Maak een tekening van wie of wat je overstuur maakt, of je gevoelens, of gewoon een patroon.”

241. Ga schilderen

242. Maak een vlieger en kijk of hij het doet.

243. Werk met klei

(De persoon die dit voorstelde vertelde dat ze een groot beeld zou maken en doe er daarna mee wat je wil. Ze zei dat het nuttig was om de neiging tot zelfbeschadigen te kalmeren en gaf een idee van wat de pijn van dat moment veroorzaakte)

244. Ga koken

245. Ga breien of borduren

246. Doe iets creatiefs, zelfs als het simpel of vaag is.

“Maak een pop van een bruine papieren lunchzak... plak er knopen op, enz. voor de ogen en neus, teken een mond, kleeft het aan. Maak een papieren ketting om af te

tellen tot een dag of evenement waar je naar uitkijkt. Teken iets en kleur het in met krijtjes en versier het met glitter. “

247. Maak een lieve ‘Zomaar’-kaart voor iemand
“Bijvoorbeeld: Joke, fijne woensdag!!! Verzin iets leuks om erin te stoppen en versier het, en geef het dan aan iemand”
248. Bespeel een instrument.
249. Zing een liedje, bedenk een liedje. Zing een liedje over hoe je je voelt. Het is een andere manier om het te uiten.
250. Bakken
251. Vingerverven
252. Teken op de muren
253. Gebruik een kleurboek of zoek een website met kleurplaten.
254. Maak een compilatie CD, of afspeellijst van je favoriete liedjes.
255. Begin een verzameling van iets.
256. Schrijf een liedje.
257. Versier een doos.
258. Versier kleding.
“Neem wat oude kleren en versier ze met glitters en markers.”
259. Maak kettingen of armbanden
“Maak een ZBBB (zelfbeschadiging bewustzijns beweging) armband met oranje en witte kralen.”
260. Beschilder stenen, schelpen, enz. in felle kleuren. Leg ze dan ergens neer zodat kinderen ze zullen vinden en zich af zullen vragen waar die vandaan komen, of bewaar ze in je tuin of kamer.
261. Ga een stukje wandelen en pluk wat bloemen. Die kan je mee naar huis nemen om in water te zetten, of je kan ze drogen tussen boeken of in een pers om ze later op brieven en notitieblokken te plakken.
262. Maak een gigantisch plakboek voor je favoriete band, zanger, enz. Zoek feiten op over hen op internet en print foto’s uit of verzamel ze om in het plakboek te plakken. Voeg elke keer als je jezelf wilt beschadigen een pagina toe.
263. Pak wat papier en ontwikkel of schrijf over een muziek clip die je wel zou willen maken. Beschrijf alles in zoveel mogelijk detail.

264. Schrijf een kinderverhaal. Die hebben altijd een happy end.
265. Maak een collage:
“Dit kan zijn over je gevoelens, of een poster die een voor jou belangrijke boodschap overbrengt.”
266. Maak een "blij foto":
“Knip foto's uit tijdschriften of dingen die je blij maken, en plak ze dan op een groot stuk papier.”
267. Denk zoals kinderen, zoals wat voor speelgoed je kan kopen, haar vlechten, vrolijke pennen, kraaltjes, glitter. Kinderspullen kunnen je vaak uren bezighouden.

Bewustzijn

268. Concentreer je op het heden
“Denk na over wat echt is en om je heen is op dat moment. Er is geen verleden of toekomst, alleen het heden!”
269. Ben je bewust van de wereld:
“Vertel jezelf wat je ziet. "De bank is groen. Het licht is aan. Ik voel mijn schoen aan mijn voet" enz. Dit kan soms genoeg zijn om je weer tot jezelf te brengen.”
270. Streel een fijne stof.
271. Neem een koud bad.
272. Probeer je hartslag te voelen op je pols en tel de hartslagen.
273. Kijk naar je lichaam. Denk na over hoe elk lichaamsdeel voelt. Wanneer je dat gedaan hebt, span je je spieren. Ontspan dan je voorhoofd, en ga zo langzaam naar beneden terwijl je elk deel om de beurt ontspant. Let op hoe je je voelt wanneer je van spier naar spier langzaam naar zeker naar beneden gaat, je specifiek concentrerend op probleemgebieden. De plaatsen die eerst gespannen voelde voelen nu hopelijk minder stijf.
274. Maak een lijstje van de dingen waar je wel en geen controle over hebt. Als dit moeilijk voor je is, begin klein. Je hebt controle over of je je haar borstelt. Je hebt geen controle over de regen die je net gekamde haar in de war brengt. Kijk hoeveel dingen je kan noemen die je kan doen.

275. Noem 5 dingen die je in de kamer om je heen kan zien. Noem 4 dingen die je voelt (stoel tegen je rug). Noem 3 dingen die je kan horen. Noem 2 dingen die je kan ruiken. Noem 1 goed ding over jezelf."

276. Speel met wat kneedgum en plet het in je handen.

277. De realiteit in het oog houden.

"Zeg iets, schrijf iets op of maak een mentaal lijstje van alle dingen waaraan je kan denken over waar je nu bent. "Het is tien voor vijf op woensdag 16 juli 2003, ik voel het tapijt onder mijn voeten, de muren zijn geel, er staat een tafel voor me, ik ben 28..." enz."

278. Raak iets bekends en veilig aan.

279. Zet je voeten stevig op de grond.

280. Bijt in een peper of een citroen, of kauw op een stukje gember of een extra sterk pepermuntje.

281. Eet een rozijn en denk daarover na.

"Pak het op, voel hoe het in je hand lift. Bekijk het zo grondig mogelijk, zie de asymmetrie en denk over de veranderingen waar de druif doorheen is gegaan. Rol het rozijntje tussen je vingers en voel de textuur; probeer het te beschrijven. Beweeg het rozijntje naar je mond en denk na over hoe het voelt om die beweging te maken. Ruik aan de rozijn; waar doet het je aan denken? Hoe ruikt een rozijn? Merk dat het water je in de mond loopt, en denk na over hoe dat voelt. Open je mond en eet het rozijntje op, neem je tijd om na te denken over hoe het voelt op je tong. Kauw langzaam, en denk na over de veranderende smaak en textuur terwijl je kauwt. Zijn er zaadjes of dergelijke te ontdekken? Wat is het verschil tussen de binnenkant en de buitenkant? En als laatste: slik het rozijntje door."

282. Maak een lijstje met negatieve dingen/herinneringen waar je flashbacks van kan krijgen. Deze kunnen een grote trigger voor je zijn. Als je een situatie ingaat waarbij je denkt dat je last gaat krijgen van een van deze herinneringen kijk dan van tevoren op je lijstje. Maak ook een lijstje met dingen die je kunnen afleiden hiervan. Bijvoorbeeld dingen die je in het hier en nu kunnen houden. Dingen die ervoor zorgen dat je duidelijk voor ogen blijft zien dat deze situatie niet dezelfde is als die van vroeger waar je een vervelende herinnering aan overgehouden hebt.

283. Gebruik sterke geuren zoals Aroma therapeutische oliën.

Andere mensen

284. Bel naar een vriend(in):

“Vertel hoe je je voelt, vraag om hulp, of babbel gewoon even.”

285. Bel je therapeut.

286. Speel met kinderen:

“Als je een klein neefje of nichtje hebt of iets dergelijks, ga iets met hen doen. Speel een spelletje, verkleed jezelf of wat dan ook. Kleine kinderen kunnen je bijna altijd blij maken – zelfs als het baby’s zijn.”

287. Bel een hulplijn.

288. Bezoek een vriend(in).

289. Glimlach naar kinderen:

“Ga naar een supermarkt, een winkelcentrum of een andere openbare gelegenheid. Kijk naar een (rustig en stil, niet huilend) kind. Zwaai, lach naar ze, trek gekke gezichten. Probeer ze terug te laten lachen. Kijk naar hun ogen en hun verbazing. Het is heel ontspannend en vredig. Denk terug aan hoe het was om de wereld met nieuwe ogen te zien, alles in je op te nemen en te leren over alles wat er om je heen is en gebeurt.”

290. Confronteer de persoon die ervoor zorgt dat je je zo rot voelt (als dit van toepassing is) en vertel hem/haar wat je voelt in plaats van dat je het voor jezelf houdt.

291. Vertel iemand hoe je je voelt.

292. Nodig wat mensen uit om te komen eten of ergens wat te gaan drinken of eten.

293. Ga lezen of TV kijken in een kamer waar nog iemand aanwezig is.

294. Ga naar een openbare gelegenheid en ga mensen kijken.

Jezelf “straffen” met nuttige dingen

295. Doe huishoudelijke klusjes.

Schoonmaken, stofzuigen, de was doen, strijken.

296. Geef je auto een uitgebreide wasbeurt.

297. Ga aan school werken.
“Werk aan projecten die je voorlopig nog niet af hoeft te hebben, dat zorgt voor minimale stress.”
298. Ruim je kamer/bureau op.
299. Doe iets dat je al een tijdje uit aan het stellen bent.
300. Ga je post bijwerken.
301. Leer een nieuwe taal.
302. Schoon je inbox op.
303. Organiseer je rekeningen.
304. Poets zilver of juwelen. Of oude mokken of een theepot.
305. Ga in de tuin werken of de planten water geven.
306. Ga naar buiten en ga vuilnis opruimen op straat of in een park.
307. Vind iemand die je kan helpen. Ga naar buiten als je dat kan en geef wat geld aan een dakloze. Doe iets aardigs voor iemand. Dat zorgt ervoor dat je je goed voelt over jezelf.
308. Help iemand op een forum door posts te beantwoorden.
309. Doe vrijwilligerswerk.
310. Sorteert oude “troep” die je hebt liggen.
311. Breng dingen naar een goed doel, de kringloop of gooi ze weg om te recyclen.

Andere dingetjes

312. Koop wat leuke dingetjes, maar geef niet teveel uit! Of ga gewoon etalage-shoppen.
313. Zing mee met de radio of een CD – neem een haarborstel en doe alsof je in een band zit.
“Zelfs als je weet dat je niet kan zingen, doe het zo luid mogelijk en doe net alsof er niemand in de buurt is!”
314. Kijk naar een blijde film. Grappige films, zeker Disney films, doen het altijd goed. Maak wat popcorn voor jezelf en hang wat rond in je pyjama. Je kan ook naar een triestere film kijken als je denkt dat je alleen een goede huilbui nodig hebt.
315. Speel een computerspel.

316. Ga naar de bioscoop.

317. Ga op het internet surfen.

318. Speel met een huisdier.

“Als je om welke reden dan ook zelf geen pluizig huisdier hebt, ga dan naar een dierenwinkel en speel met de dieren daar. Laat de mensen een van de honden naar een kamertje brengen en speel ermee. Je kan met het beestje lachen, en de aandacht maakt de hond ook blij!! Je kan het ook bij het dierenasiel vragen”

319. Ga een stukje wandelen.

320. Ga naar McDonald's. Haal een HappyMeal. Haal een extra speeltje, dan heb je er twee.

321. Lees een boek.

322. Werk aan een website. Wix is een plek waar je gratis een website kan maken en die makkelijk in gebruik is.

323. Ga een lang eind rijden.

Zorg wel dat je je goed genoeg voelt om te rijden: ga niet rijden als je je roekeloos voelt of dissocieert.

324. Zoek een nieuwe hobby.

325. Ga naar een museum of galerij.

326. Lees de Bijbel, Shakespeare, of iets dat je altijd al had willen lezen.

327. Voer de eendjes.

328. Ga naar een concert.

329. Ga naar de bibliotheek.

330. Zoek een zandbak en bouw een zandkasteel voor jezelf.

331. Ga stappen.

332. Ga in een speeltuin spelen.

333. Ga naar een dierentuin en geef alle dieren een nieuwe naam.

334. Leer diabolo.

335. Ga kleine puntjes op een stukje papier zetten.

"Ik probeer het altijd een beetje georganiseerd te doen, maar je kan ook gewoon in de wilde weg puntjes zetten. Het helpt mij vooral als ik op school ben en de neiging krijg mezelf pijn te doen, want ik moet papier op mijn tafel hebben en dus gebruik ik gewoon de achterkant. Mensen kijken soms wel raar, maar ach ja."

