




Handvatten voor het omgaan met zelfbeschadiging



Als iemand in jouw omgeving zichzelf beschadigt is dat erg ingrijpend. Het kan allerlei emoties oproepen. Je bent misschien erg verdrietig, boos of je voelt je erg machteloos. De meeste naasten van mensen die zichzelf beschadigen hebben veel vragen. Waarom doet iemand dit en hoe ga ik er mee om? Onderstaande lijst is bedoeld om je als naaste een beetje op weg te helpen met deze vragen. Lees het eens rustig door. Het kan ook een goed idee zijn om het te bespreken met degene in je omgeving die zichzelf beschadigd. Of, als dit niet gaat, met je partner of bijvoorbeeld een goede vriendin. Als er nog vragen zijn naar aanleiding van dit artikel bel of mail dan gerust met ons, de

Landelijke Stichting Zelfbeschadiging.

stichting@zelfbeschadiging.nl

030-2311473

1. Zelfbeschadiging is een overlevingsmechanisme. Het kan vele oorzaken hebben en wordt vaak ingezet op het moment dat iemand overspoeld raakt door psychische en emotionele pijn. Het is belangrijk om in gedachten te houden dat iemand dit niet doet om jou te kwetsen. Iemand die zichzelf beschadigt kan even niet anders. Laten blijken dat je iemands overlevingsstrategieën respecteert, ook al vind je het moeilijk om te zien, kan veel steun aan iemand geven.

2. Veel mensen die zichzelf beschadigen schamen zich hier erg voor. Ook hebben veel mensen te maken (gehad) met negatieve reacties in hun omgeving. Dit kan variëren van iemand die er boos om wordt tot slechte behandeling bij de dokter of op de SEH. Dit kan bijvoorbeeld inhouden dat iemand niet verdoofd wordt tijdens het hechten of vervelende opmerkingen krijgt van het verplegend personeel. Praten over zelfbeschadiging is daardoor voor veel mensen niet vanzelfsprekend. Door aan iemand die zichzelf beschadigt te laten weten dat hij/zij er met jou over kunt praten zonder bang te hoeven zijn veroordeeld te worden kan je een groot verschil maken. Je kunt daarmee de schaamte- en schuldgevoelens helpen te doorbreken.

3. Praten over zelfbeschadiging is ook voor familieleden en naasten vaak niet makkelijk. Het roept allerlei gedachten en gevoelens op. Boosheid, angst en machteloosheid zijn gevoelens die veel naasten ervaren. Deze gevoelens zijn niet slecht of verkeerd. Het kan alleen voor degene die zichzelf beschadigt heel heftig zijn om te merken. Vaak voelen zij zich al schuldig tegenover hun omgeving. Het is als familielid of naaste belangrijk om een plek te hebben waar je deze gevoelens kwijt kan. Bijvoorbeeld een partner, goede vriendin of bij een medewerker van de **Landelijke Stichting Zelfbeschadiging**.

Als je samen wilt praten over zelfbeschadiging doe dit dan op een moment dat voor jullie allebei goed is, dus niet als je vol zit van boosheid of verdriet.

4. Als je samen gaat praten over zelfbeschadiging is het belangrijk om samen te kijken waar jullie grenzen liggen. Wat vindt iemand prettig in het gesprek en wat niet. Het kan helpen daar van tevoren afspraken over te maken.

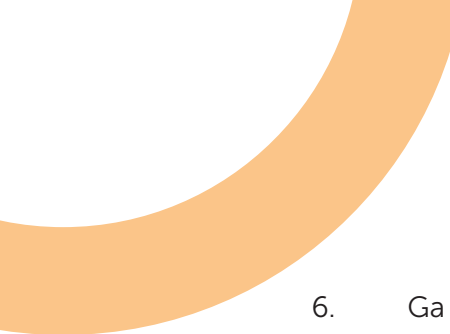
Jij mag als naaste ook grenzen aangeven, bijvoorbeeld dat je na een bepaald tijdstip niet bereikbaar bent.

Ook is het niet zo dat je jouw gevoelens over de zelfbeschadiging niet kunt bespreken. Je kunt zeker aangeven dat het je verdriet doet of bijvoorbeeld bang maakt, maar let goed op hoe je dit zegt. Probeer zoveel mogelijk vanuit de "ik-vorm" te spreken en praat de ander geen schuldgevoel aan.

5. Als het voor beide partijen goed voelt schenk dan ook aandacht aan de verwondingen zelf. Dit is vaak voor allebei moeilijk.

Als naaste zijn de verwondingen pijnlijk om te zien. We raden aan om samen afspraken te proberen te maken over wanneer er hulp van een dokter nodig is. Ook is het goed om voor iemand die zichzelf beschadigt een verbandtrommel te hebben. Zorg dat deze op een toegankelijke plaats staat en regelmatig wordt aangevuld. Veel mensen vinden dit een lastige stap omdat ze het idee hebben op deze manier de zelfbeschadiging aan te moedigen. Dit is niet het geval. Je zorgt er op deze manier voor dat iemand zijn wonden kan verzorgen en minder kans loopt op infecties of complicaties.





6. Ga na welke functie zelfbeschadiging heeft voor de persoon. Zelfbeschadiging ontstaat zelden zomaar. Het heeft een oorzaak. Iemand begint hier niet zomaar aan. Het is belangrijk om te weten wat er bij iemand speelt. Wat is de functie van de zelfbeschadiging hierin? Je kunt vragen naar zijn/haar gevoelens voor, tijdens en na de zelfbeschadiging. Probeer er samen achter te komen wat de aanleiding was; de gebeurtenissen, gevoelens, gedachten die ertoe hebben geleid. Kijk of de persoon zijn/haar zelfbeschadiging begrijpt. Hierbij kan het werkboek *“Zelfbeschadiging begrijpen”* van de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging ondersteunend zijn. Deze is verkrijgbaar in onze webwinkel. Het kan natuurlijk zijn dat iemand er niet aan toe is om hierover te praten. Misschien voelt hij/zij zich op dat moment overspoeld. Dan kan je er op een later moment op terugkomen. Probeer niet aan te dringen, daardoor kan iemand soms nog afstandelijker worden. Laat weten dat je er bent en geef iemand ook de ruimte om naar jou toe te komen.

7. Hoewel we goed begrijpen dat je als naaste niets liever wilt dan dat degene waar jij om geeft stopt met zichzelf beschadigen, is dit niet altijd (op korte termijn) realiseerbaar. Soms is iemand er nog niet aan toe om hulp te zoeken of om de zelfbeschadiging los te laten. Iemand kan op allerlei manieren en terreinen vooruitgang boeken en zelfbeschadiging in sommige periodes toch nodig hebben. Iemand dwingen om te stoppen heeft geen goed effect, meestal resulteert dit erin dat mensen beter worden in het verbergen van hun zelfbeschadiging. Schadebeperking kan dan ook een belangrijk doel zijn. Daarbij stopt iemand nog niet, maar gaat hij/zij kijken naar manieren om de zelfbeschadiging bijvoorbeeld uit te stellen, minder heftige wonden te maken of de wonden beter te verzorgen. Het werkboek *“Doe jezelf minder pijn, werken aan schadebeperking”* van ons kan hierbij ondersteunen (ook verkrijgbaar in onze webwinkel) of bijvoorbeeld de lijst met alternatieven voor zelfbeschadiging op onze website.

8. Als iemand zelf aangeeft hulp te willen of te willen stoppen met zichzelf beschadigen is het belangrijk om de juiste hulp te vinden. Voor professionele psychische hulp is de eerste stap naar de huisarts. Ook een vertrouwenspersoon op school kan een goede start zijn. Het is belangrijk dat er een goede klik is tussen de cliënt en de hulpverlener en dat de hulpverlener goed kan omgaan met zelfbeschadiging. Dus dat de zelfbeschadiging niet genegeerd wordt of dat er gewerkt wordt met contracten tekenen waarin staat dat je het niet mag doen.

Bij de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging bieden we verschillende vormen van lotgenotencontact en ondersteuning aan. Zowel voor mensen die zichzelf beschadigen als hun familieleden en naasten. Er is onder andere een forum, mailmaatjes-contact, een telefonische hulplijn en bijeenkomsten voor familieleden en naasten van mensen die zichzelf beschadigen. Kijk voor meer informatie op onze website www.zelfbeschadiging.nl

9. Het kan lang duren voordat iemand in staat is de zelfbeschadiging op te geven. Waardeer degene die zichzelf beschadigt en jezelf door elke kleine stap te erkennen als een belangrijke overwinning. Bijvoorbeeld als het iemand lukt om de schade te beperken en beter voor zichzelf te zorgen door bijvoorbeeld wonden goed te verzorgen, minder vaak of heftig beschadigen, het kunnen uitstellen (uur, dag, week), en/of de ernst ervan te verminderen. In alle gevallen is er sprake van meer controle, meer keuze mogelijkheden en/of meer zelfstandigheid. De greep die zelfbeschadiging op de persoon heeft brokkelt hierdoor af.

