

Bespreekbaar maken van zelfbeschadiging

Tips voor mensen die zichzelf beschadigen

Praat over zelfbeschadiging!

Praten over zelfbeschadiging kan erg moeilijk zijn. Het zelfbeschadigen wordt vaak in verborgenheid en eenzaamheid gedaan. Je kunt erg worstelen om dan toch over het onderwerp te beginnen, maar je kunt alleen je eigen hart luchten als jij de eerste stap zet.

Vorbereiding

Als je besluit om het met iemand over jouw zelfbeschadiging te hebben, kies dan zorgvuldig uit met wie je het gaat bespreken. Dat kan een vriend(in) of familielid zijn, iemand van school of je sportvereniging, bijvoorbeeld de vertrouwenspersoon, je mentor of je coach.

Je kunt ook iemand meenemen die je vertrouwt en die al weet van je zelfbeschadiging, zodat je gesteund voelt. Als het praten op gegeven moment niet meer lukt, kan diegene het woord van je overnemen.

Je kunt er op verschillende manieren over beginnen. Bijvoorbeeld in een persoonlijk gesprek, via WhatsApp, via een brief of op een andere manier. Kies een manier uit die voor jou veilig en fijn voelt.

“ Toen ik besloot het aan mijn dansdocent te vertellen, heb ik haar een brief geschreven. Ik was erbij toen ze het las en samen hebben we het kunnen bespreken.” – Lotgenoot

Het kan helpen om van tevoren na te denken over mogelijke reacties van degene aan wie je het vertelt. Je kunt nagaan welke reacties of uitleg jij daarop kunt geven. Een goede voorbereiding helpt vaak tegen de zenuwen en hierdoor weet je beter wat je wil zeggen. Je kunt het oefenen door het hardop tegen jezelf in de spiegel te zeggen, of van tevoren het één en ander op te schrijven.

Juiste moment

Dan komt het moment waarop je erover wilt beginnen. Waarschijnlijk zal geen enkel moment aanvoelen als “het juiste moment”. Er zijn altijd redenen om op een bepaald moment er juist niet over te beginnen. Kies daarom van tevoren een moment of situatie uit waarin het veilig voelt om te praten. Ga er op dat moment voor. Probeer niet terug te krabbelen, je weet waarom je hierover wilt beginnen. Je kunt bijvoorbeeld iemand uitnodigen bij jou thuis en van tevoren zeggen dat je iets belangrijks wilt bespreken. Op die manier is de kans groter dat je het er echt over gaat hebben.

Waarom erover beginnen?

Het kan lastig zijn om te praten over wat jou bezighoudt. Als je met gedachten over zelfbeschadiging rondloopt, is het vaak moeilijk om dit te delen. Het voelt kwetsbaar om erover te beginnen en je kan bijvoorbeeld bang zijn voor de reacties van anderen of om een ander op ideeën te brengen.

Maar praten over je gevoelens en gedachtes helpt! Het zal opluchten als je vertelt wat er in jou omgaat. Hoe eerder je het gesprek aan gaat over zelfbeschadiging, hoe eerder je kunt beginnen aan je herstel of hoe eerder je iets voor iemand anders kunt betekenen.

“ Sinds ik over zelfbeschadiging ben gaan praten, is bij mij het besef gekomen dat het geen goede manier is. Door de gesprekken met anderen wil ik zelf echt stoppen. Het is niet meer alleen ‘mijn’ probleem.” - Lotgenoot

Tips

- Bereid je goed voor en probeer zo duidelijk mogelijk te zijn.
- Bedenk van tevoren wat je gaat zeggen als degene tegen wie je het vertelt niet zo reageert als jij hoopt. Vraag waarom hij/zij zo reageert en probeer het gesprek eerlijk en open te houden.
- Leg uit dat jouw zelfbeschadiging niet de schuld en verantwoordelijkheid is van degene tegen wie je het vertelt.
- Geef het aan als het gesprek te heftig wordt. Zo voorkom je dat je over jouw grenzen gaat.
- Als je de ander niet helemaal begrijpt, durf te vragen wat diegene bedoelt. Zo voorkom je misverstanden.
- Luister naar de reactie van de ander. Het is niet niks om over zelfbeschadiging te praten, het kan bij de andere heftige gevoelens en/of gedachten oproepen.
- Maak afspraken over hoe jullie verder het gesprek aangaan over zelfbeschadiging. Spreek af of en wanneer er over zelfbeschadiging begonnen mag worden. Ook is het handig om af te spreken welke woorden jullie gebruiken, en wat jullie fijn vinden.

“ Ik wist eerst niet hoe ik het moest noemen en ging ik er andere benamingen voor gebruiken, zoals ‘Hoe is het afgelopen week gegaan met je verboden hobby?’. Inmiddels hebben we het besproken en afgesproken dat we de term 'zelfbeschadiging' gebruiken. Deze duidelijkheid maakt het voor mij makkelijker om het erover te hebben.” – Vriendin van iemand die zichzelf beschadigt

Tot slot

We snappen dat het moeilijk kan zijn als mensen niet reageren zoals je had gehoopt. Dit maakt het lastig om het een tweede keer te proberen, maar probeer in gedachten te houden dat geen twee mensen hetzelfde zijn en dat een andere persoon dus waarschijnlijk heel anders zal reageren. Als het de eerste keer niet is gelukt of gegaan zoals je hoopte probeer het dan na een tijdje nog eens met een andere persoon.

Of misschien heeft degene, met wie je hebt geprobeerd het te bespreken, wat meer tijd nodig om het te laten bezinken en kan je er op een ander moment nog eens op terug komen.

Als je graag eens wilt praten met een ervaringsdeskundige over hoe je kan praten over zelfbeschadiging neem dan contact op met de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging via stichting@zelfbeschadiging.nl of kijk eens op het forum.