

Stoppen met zelfbeschadiging?

Hoe weet ik of ik eraan toe ben te stoppen?

Besluiten om te stoppen met zelfbeschadiging is een persoonlijke beslissing. Niemand kan dit voor je beslissen. Stoppen omdat je je gedwongen voelt of omdat je het voor anderen doet is niet zinvol.

Besluiten te stoppen met zelfbeschadiging is ook geen makkelijke beslissing. Het is een tijd, kort of lang, jouw manier geweest om te kunnen overleven, om pijn, verdriet en boosheid het hoofd te kunnen bieden. Je hebt er waarschijnlijk al veel over nagedacht. Als je nu tot de conclusie komt dat je het nog niet (helemaal) kan loslaten dan is dat ook goed.

Er zijn ook andere stappen die je eerst kan nemen. Bijvoorbeeld jezelf minder vaak of ernstig beschadigen. Of je wonden beter verzorgen.

Als je overweegt te stoppen met jezelf beschadigen dan kunnen de volgende zaken belangrijk zijn om over na te denken:

- Ik heb iemand die ik kan bellen als ik het moeilijk heb en mezelf wil beschadigen.
- Ik voel me in staat om over mijn zelfbeschadiging te praten met iemand die ik vertrouw.
- Ik heb een lijst met alternatieven voor zelfbeschadiging voor het geval ik de neiging voel opkomen. (Er staat een lijst met alternatieven op de website van de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging)

Hoe stop ik ermee?

Er is niet een manier om te stoppen met zelfbeschadiging. Wat voor de een werkt hoeft voor jou niet te werken. Vaak kom je er tijdens het proces achter welke zaken jou ondersteunen en welke niet.

Het is in ieder geval belangrijk om te weten waarom je jezelf beschadigd. Welke pijn of welk verdriet het veroorzaakt en dat te gaan verwerken. Dat kan op allerlei manieren. Bijvoorbeeld door met iemand te praten in je omgeving die je vertrouwt, door in therapie te gaan of door ondersteuning in lotgenotencontact te zoeken. Hiervoor geldt ook dat dit voor iedere persoon een ander proces zal zijn. Maar om te kunnen stoppen is het belangrijk dat je je beter over jezelf gaat voelen en meer zelfvertrouwen krijgt.

Als je gaat stoppen met jezelf beschadigen dan kunnen de volgende zaken belangrijk zijn om over na te denken:

- Ik weet de oorzaak van mijn zelfbeschadiging en ben bereid daaraan te werken.
- Ik heb nagedacht over wat ik in plaats van zelfbeschadiging ga doen.
- Ik vertel aan iemand die ik vertrouw dat ik wil stoppen met mezelf beschadigen.
- Ik heb me erop voorbereid dat dit moeilijke momenten zal opleveren.
- Ik heb er vertrouwen in dat ik aan zelfbeschadiging kan denken, zonder het te gaan doen.
- Ik heb iemand die ik vertrouw (familie, vrienden, hulpverlener) waarop ik een beroep kan doen als ik de neiging heb mezelf te beschadigen.

Nu zal je vervolgens een cirkel moeten gaan doorbreken. Op het moment dat je de neiging voelt om jezelf te gaan beschadigen zal je iets anders moeten gaan doen. Dat is erg moeilijk. Je zal jezelf ertoe moeten zetten nieuwe manieren en technieken te gebruiken. Het gaat niet vanzelf.

Op het moment dat je jezelf wilt beschadigen moet je een bewuste keuze maken iets anders te gaan doen. In het begin zal 'dat andere' vreemd, ongemakkelijk, betuttelend of misschien zelfs als straf voelen. Dat maakt het lastig. Het is belangrijk om goed in gedachten te houden dat jij de beslissing hebt gemaakt jezelf op dat moment niet te beschadigen.

Stoppen met zelfbeschadiging gaat bij veel mensen met vallen en opstaan. Je bent er niet zomaar mee begonnen, je kan er vaak ook niet zomaar mee stoppen. Wees dus niet boos op jezelf als het wel weer een keer gebeurt. Probeer het met iemand te bespreken en te kijken wat je een volgende keer anders zou kunnen doen.

Wat doe ik in plaats van mezelf beschadigen?

Er zijn veel alternatieven voor zelfbeschadiging. De Landelijke Stichting Zelfbeschadiging heeft een lijst op de website (www.zelfbeschadiging.nl) met vele alternatieven voor zelfbeschadiging. Deze lijst is samengesteld door lotgenoten en ervaringsdeskundigen.

Maar misschien heb je zelf ook al goede alternatieven bedacht. Hierbij geldt ook weer: *Wat voor de een werkt hoeft voor de ander niet te werken.*

Kies de alternatieven die je aanspreken. In het begin zal het even zoeken zijn misschien. Het kan zijn dat je er eerst een aantal moet uitproberen.

Vaak is het wel zo dat in een crisissituatie alternatieven werken die ook een intense sensatie veroorzaken zoals in ijsblokjes knijpen of een lepel sambal eten bijvoorbeeld.

Alternatieven zijn waardevol omdat ze je kunnen leren door een moeilijk moment heen te komen zonder jezelf te beschadigen. Je kunt jezelf bewijzen dat je zelfbeschadiging niet altijd meer nodig hebt. Elke keer dat je het op deze wijze weet te voorkomen maakt dat je er minder kwetsbaar voor bent bij een volgend moeilijk moment.

Dit soort afleidingen helpen je echter niet van de behoefte aan zelfbeschadiging af. Ze dienen om door pijnlijke momenten heen te komen. Ze zijn waardevol omdat ze je leren dat je door een crisis heen kunt komen zonder jezelf te beschadigen. Probeer wat alternatieven uit en kies diegenen die je het best helpen. Waar het om gaat is dat je meer grip krijgt op de zelfbeschadiging.

Zoals eerder geschreven zal het waarschijnlijk even duren voor je de juiste vaardigheden onder de knie hebt. Een manier om de kansen op succes te vergroten is om de alternatieven voor zelfbeschadiging te koppelen aan de gevoelens die je op dat moment ervaart. Hiermee bedoelen we dat je bij gevoelens van boosheid waarschijnlijk andere alternatieven voor zelfbeschadiging inzet dan wanneer je je verdrietig voelt. De lijst met alternatieven van de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging is verdeeld in verschillende hoofdstukken. Ga bij jezelf na welke gevoelens meestal leiden tot zelfbeschadiging. Zoek daarna in de lijst met alternatieven welke het beste bij welke emotie of gedachten past. Ook dit zal even oefenen en wennen zijn.

Om dit goed voor jezelf duidelijk te krijgen kan het helpen om hier een beschrijving van te maken. Je kunt dit op meerdere manieren doen. Een ervan is een crisisinterventieplan maken. Daarin ga je

beschrijven welke gedachten, gevoelens en situaties bij jou leiden tot de drang om jezelf te beschadigen. Vervolgens ga je bij al die dingen alternatieven voor zelfbeschadiging zoeken. Het is goed om dit op een rustig moment te doen. Misschien vind je het fijn als iemand, bijvoorbeeld een goede vriendin of een therapeut je hierbij helpt. Veel therapeuten zijn wel bekend met zulke schema's. Zorg daarna dat je het overzicht dat je hebt gemaakt bij je hebt. Zo kun je het steeds raadplegen als het nodig is.

Als je alles geprobeerd hebt

Het kan gebeuren, zeker in het begin, dat je alles geprobeerd hebt wat in je vermogen ligt en dat de drang toch heel hoog blijft.

Hieronder staan weer enkele vragen die je kunnen helpen helder te krijgen waarom je er geen grip op krijgt. Denk goed na en wees eerlijk tegen jezelf. Als je, in alle eerlijkheid, de laatste vraag moet beantwoorden met ja, probeer dan te accepteren dat dat zo is. Op dit moment in ieder geval. Sta het jezelf toe dat je het doet, maar stel grenzen. Zorg ervoor dat de drang jou niet de baas wordt. Als je de drang te hoog laat oplopen kan het zijn dat je veel ergere wonden maakt dan dat je anders zou doen. Je moet dus niet te veel van jezelf vragen. Bepaal van tevoren wat je jezelf toestaat te doen en wanneer het genoeg is en houdt je daaraan. Zorg dat je het zo veilig mogelijk doet en verzorg je wonden.

- Waarom heb ik het gevoel dat ik mezelf moet beschadigen? Hoe is dat zo gekomen?
- Ben ik al eens op dit punt geweest? Wat heb ik eerder gedaan en hoe voelde dat toen?
- Wat heb ik geprobeerd eraan te doen om het te voorkomen tot dus ver?
- Wat kan ik nog meer doen wat geen schade aanricht?
- Hoe voel ik me nu?
- Hoe voel ik me tijdens het zelfbeschadigen?
- Hoe voel ik me daarna en een dag later?
- Kan ik de triggers vermijden in de toekomst of er anders mee omgaan?
- Moet ik mezelf beschadigen?

Wees veilig

Als je besluit dat het nodig is jezelf te beschadigen, zorg er dan voor dat het zo veilig mogelijk gebeurt. Gebruik nooit mesjes en dergelijke van een ander. Zorg dat ze schoon, liefst gedesinfecteerd

zijn. Probeer de verwondingen zo oppervlakkig mogelijk te houden.

Zorg dat je altijd een aangevulde eerste hulp doos in huis hebt en wat meeneemt als je weg gaat.

Draag zo nodig iets bij je waarop staat wie je bent en wat er met je kan gebeuren (crisiskaart).

Stel duidelijke grenzen aan je zelfbeschadiging. Denk na over hoeveel (verwondingen/ ernst) genoeg is en probeer binnen die grenzen te blijven. Verzorg je wonden goed en laat dat doen wanneer dat nodig is. Op deze manier werk je aan schadebeperking en dat is ook belangrijk!

Bedenk je ten slotte dat zelfbeschadiging niet makkelijk is om mee te stoppen. Dat terugvallen er voor veel mensen bij horen. Probeer geduld met jezelf te hebben en niet boos te zijn op jezelf.

Probeer als het kan met iemand te praten over je terugval.

Als je ondersteuning zoekt kan je ook altijd contact opnemen met de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging. (www.zelfbeschadiging.nl)

