

Zelfbeschadiging; wat kun jij doen om te helpen?

Familie of naaste zijn van iemand die zichzelf beschadigt kan erg moeilijk zijn. Iemand van wie je houdt doet zichzelf pijn en het lijkt alsof je niks kunt doen. Veel mensen ervaren frustratie, boosheid, angst en verdriet. Je wilt het liefst dat de zelfbeschadiging meteen stopt. Helaas is dit vaak niet haalbaar. In dit artikel geven we advies over de dingen die je wel kan doen en waar je wel invloed op hebt.

Zelfbeschadiging: Wat is dat?

De term 'zelfbeschadiging' is de vertaling van het Engelse 'self-harm' en omvat alle gedragingen die verwondingen/letsel aan de eigen huid of het lichaam toebrengen zonder de intentie te hebben het leven te willen beëindigen. Zoals snijden, branden, krassen, krabben, haartrekken, hoofdbonken, voorwerpen in het lichaam brengen of schadelijke stoffen innemen. Er zijn een hoop andere termen voor in omloop, denk aan 'zelfverwonding', 'auto-agressie' en 'automutilatie'. Het begrip zelfbeschadiging omvat al deze variaties en biedt, in onze visie de meest waardevrije beschrijving, onder andere omdat het niet per definitie opzettelijk of bewust gedrag veronderstelt.

Wij, als Landelijke Stichting Zelfbeschadiging, zien zelfbeschadiging als overlevingsstrategie waarbij de zelfbeschadiging vaak een symptoom is en gaat de echte pijn over de achterliggende problematiek.

Hoe kan ik iemand helpen die zichzelf beschadigt?

Jammer genoeg bestaat er geen magische behandeling voor zelfbeschadiging, maar er zijn wel dingen die je zelf kan doen, en laten, die iemand kunnen helpen. Het is hierbij erg belangrijk om te weten dat iemand er zelf aan toe moet zijn om geholpen te worden. Als iemand er nog niet aan toe is heeft dwingen geen zin en kan zelfs averechts werken.

Praten over zelfbeschadiging

Het negeren van zelfbeschadiging zorgt er niet voor dat het ophoudt, dat zelfbeschadiging bestaat is duidelijk. Door te doen alsof het niet bestaat maak je het vaak alleen maar erger en het maakt degene die zichzelf beschadigt heel eenzaam.

Praten over zelfbeschadiging is erg belangrijk. Door erover te praten help je de zelfbeschadiging uit de sfeer van geheimhouding, schuld en schaamte te halen, die ermee gepaard gaat. Je hebt verandering in de hand door het feit dat je bereid bent het te bespreken met de ander, hierdoor erken je de zelfbeschadiging.

Misschien weet je niet wat je moet zeggen of hoe je erover moet beginnen. Dit kan lastig zijn omdat het geen makkelijk onderwerp is en je niet weet hoe de ander zal reageren. Het kan helpen door het eerst eens met iemand anders te bespreken. Je partner of een goede vriend(in). Zo kan je al wat zaken op een rijtje zetten, misschien tips krijgen over hoe het te bespreken. Een ander voordeel is dat je alvast wat emotie kwijt kan. Zo maak je de kans groter dat het eerste gesprek met degene om wie het gaat rustig en zonder oordelen kan verlopen. Je kunt het bijvoorbeeld ook op papier zetten om voor jezelf een goed overzicht te krijgen.

Zorg dat je een rustig moment uitkiest voor het gesprek. Het kan zijn dat hij/zij erg schrikt als je erover begint. Dat gebeurt wel vaker. Misschien wil hij/zij er (op dat moment) niet over praten. We snappen dat dat heel vervelend is voor jou als familie of naaste maar ook hier geldt dat dwingen of boos worden waarschijnlijk alleen een averechts effect heeft.

Door duidelijk te maken dat je erover wilt praten, dat je er graag wilt zijn voor de ander, zet jij de deur in ieder geval open. Veel mensen zullen waarschijnlijk juist wel graag willen delen met iemand maar zijn bang voor de reactie of schamen zich. Door te laten weten dat je er bent doe je iets heel waardevols voor diegene. Meestal zal het zo zijn dat hij/zij er dan later op terug komt of anders kan je zelf opnieuw proberen een gesprek te beginnen.

Ondersteuning bieden

Praten is één manier om te steunen, maar er zijn er nog meer. De beste manier om erachter te komen wat de ander zou helpen, is dat direct aan hem of haar te vragen. Hierdoor voorkom je dat je iemand probeert te helpen volgens wat jij of anderen denken dat goed is, terwijl dat misschien helemaal niet het geval is. Vaak zijn mensen die zichzelf beschadigen erg overrompeld door die vraag. In dat geval kan het goed zijn erop terug te komen of hem of haar de ruimte te geven er later zelf op terug te komen.

Weten welke steun of hulp iemand nodig heeft en wanneer is erg belangrijk.

Hoewel het voor jou moeilijk kan zijn, is het toch belangrijk negatieve reacties en oordelen niet als zodanig te laten merken aan degene die zichzelf beschadigt. Omdat oordelen en negatieve reacties haaks staan op steun zal je moeten proberen deze niet te laten merken als je in gesprek bent met degene die zichzelf beschadigt. Dat wil niet zeggen dat het verkeerd is om ze te hebben, maar het is waarschijnlijk beter om die met iemand anders te delen.

Het wil niet zeggen dat je niet mag laten merken dat de zelfbeschadiging van de ander jou raakt, maar kies in deze je woorden zorgvuldig. Je kunt bijvoorbeeld zeggen dat je er wel van schrikt of dat het je raakt dat die ander zo'n verdriet heeft. Hiermee geef je iets aan zonder er een oordeel aan te geven.

Het is erg belangrijk om zelf een plek te hebben waar je al je gevoelens kwijt kan. Bijvoorbeeld een goede vriend(in) of bij de *Landelijke Stichting Zelfbeschadiging*. *Zelfbeschadiging* van een naaste is erg ingrijpend en het is belangrijk dat je zelf ook een uitlaatklep hebt.

Beschikbaar zijn

De meeste mensen die zichzelf beschadigen zullen dat niet doen waar anderen bij zijn. Daarom geldt ook dat hoe meer tijd je met hem of haar doorbrengt, hoe minder tijd hij of zij heeft om zichzelf te verwonden. Door je gezelschap en je steun ben je actief bezig de kans op zelfbeschadiging te verminderen. Dit betekent niet dat je moet proberen 24 uur per dag bij iemand in de buurt te blijven. Dat is niet haalbaar en niet gezond voor beide partijen. Daarom is het goed het hierover te hebben en bijvoorbeeld afspraken te maken om samen dingen te doen, zoals wandelen of iets creatiefs doen. Laat de beslissing wel bij degene zelf. Als hij/zij aangeeft dit niet te willen of alleen te willen zijn dan moet je dit respecteren en hem/haar de ruimte geven.

Sommige mensen die zichzelf beschadigen hebben moeite te herkennen en benoemen wat ze nodig hebben. Het helpt om zelf te vertellen wat jij bereid bent wel en niet te doen. Hij of zij weet dan wanneer er een beroep op je gedaan kan worden en wanneer niet.

Het is belangrijk dat je duidelijk en consequent je grenzen aangeeft ten opzichte van degene die zichzelf beschadigt. Als je bijvoorbeeld na 22.00u niet meer gebeld wilt worden bij een crisis, geef dit dan aan. Als je alleen telefonisch ondersteuning wilt geven en niet direct, wees daar dan duidelijk over en wijk er ook niet vanaf. Dit is niet alleen belangrijk voor degene die je wilt helpen, maar ook voor jezelf. Het moet niet zo zijn dat je er zelf aan onderdoor gaat.

Zelfbeschadiging niet verbieden

Hoewel dit waarschijnlijk moeilijk en frustrerend is, probeer de zelfbeschadiging niet te verbieden. Regeltjes, verplichtingen, wat je wel en niet zou moeten doen, beperken de keuzevrijheid. Zolang je over je eigen lot beschikt, zelf kan kiezen, zijn de keuzes die iemand maakt effectiever en krachtiger. Vragen of eisen van iemand om zich niet te verwonden werkt meestal averechts. Vaak worden mensen dan alleen beter in het verbergen van hun zelfbeschadiging. Omdat zelfbeschadiging vaak een manier is om intense gevoelens te verminderen als niks anders helpt, is het essentieel dat hij of zij die optie heeft. Bijna iedereen zou ervoor kiezen het op een andere manier te doen als ze dat konden. Hoewel zelfbeschadiging gepaard gaat met gevoelens van schaamte, schuld en isolatie wordt het toch vaak herhaaldelijk gebruikt. Dat mensen het blijven gebruiken, ondanks al die negatieve gevoelens en consequenties, is een duidelijke indicatie van hoe belangrijk de zelfbeschadiging voor iemand kan zijn om te kunnen overleven. Hoewel het ontzettend moeilijk kan zijn nieuwe wonden te zien blijft het belangrijk de ander te steunen en geen beperkingen op te leggen.

Herken de ernst van het lijden

Meestal is zelfbeschadiging het resultaat van zeer intense en heftige emoties waarop iemand met geen enkele andere manier om weet te gaan. Het is belangrijk dat je je realiseert hoeveel emotionele pijn de ander heeft en hoe wanhopig hij/zij zich vaak voelt.

Eén van de redenen waarom mensen zichzelf kunnen beschadigen is om de innerlijke pijn te transformeren naar iets tastbaars, zichtbaars, behandelbaars. De wond als een symbool van zowel intens lijden als overleving. Erken de boodschappen in de littekens en verwondingen van de persoon. Jouw mogelijkheden de ernst van zijn of haar lijden te erkennen en daarvoor empathie te hebben zal de communicatie en band met de ander zeker vergroten. Wees niet bang om over het lijden te praten. Sta de ander toe dit verbaal te uiten.

Zoek zelf steun

Vroeg of laat maakt iedereen het weleens mee dat je inzit over je eigen reacties op iemands gedrag. Het is belangrijk om zelf een plaats te hebben om je eigen gevoelens over de situatie te kunnen uiten. Dit is belangrijk omdat zelfbeschadiging heftige reacties oproept en het vaak moeilijk gevonden wordt erover te praten met anderen. De *Landelijke Stichting Zelfbeschadiging* biedt telefonische ondersteuning of via de mail aan de naasten van iemand die zichzelf beschadigt. Daarnaast organiseren wij bijeenkomsten voor familieleden en naasten van mensen die zichzelf beschadigen. Informatie hierover vindt u op de website. U kunt er ook contact over opnemen via de telefoon of mail.

Op ons forum is een plek speciaal voor familie en naasten. Informatie over het forum staat op de website.

Is dit voor jou niet voldoende dan is het verstandig om binnen de reguliere hulpverlening te zoeken naar geschikte ondersteuning voor jezelf. Misschien vind je het vreemd hulp te zoeken voor het probleem van iemand anders, maar zelfbeschadiging kan een diepgaand effect hebben op jezelf. Dit wordt nog eens versterkt door de sfeer van geheimhouding, mythen en vooroordelen die zelfbeschadiging met zich meebrengt. Zelf in therapie gaan kan helpen zelfbeschadiging beter te begrijpen en ook jouw reacties daarop.

Iemand om hulp vragen kan zeer moeilijk zijn. Diegene die zelf om jouw hulp of steun gevraagd heeft weet dat zelf ook. Wees niet beschaamd hetzelfde te doen bij vrienden, kennissen, de *Landelijke Stichting Zelfbeschadiging* of een therapeut. Vind een manier om voor jezelf te zorgen. Je kunt iemand anders tenslotte niet helpen als je zelf te veel moeilijkheden ervaart.

