

Handvatten voor ouders bij zelfbeschadiging Wat kun je doen als jouw kind zichzelf beschadigt?

Als je als ouder ontdekt dat jouw kind zichzelf beschadigt, kan dat voor jou (en andere gezinsleden) beangstigend, verwarrend en zorgwekkend zijn. Hoe ga je daarmee om? Wat is juist wel en niet goed om te doen? Hoe kun je je kind beschermen? Wat heeft je kind nodig? Als ouder kun jij een belangrijke rol spelen in het ondersteunen van jouw kind. In deze folder geven we je hierover tips.

Over zelfbeschadiging

- **Wat het is:** Zelfbeschadiging is het opzettelijk beschadigen van het eigen lichaam. Het wordt ook wel automutilatie, zelfverminking of zelfverwonding genoemd.
- **De functies van zelfbeschadiging:** Zelfbeschadiging kan verschillende functies hebben: het kan een manier zijn om boosheid te uiten, om jezelf te straffen bij schuld- of schaamtegevoelens, om overweldigende emoties te dempen, om een gevoel van grip en controle te ervaren, om even minder of juist méér te voelen, en om uitdrukking te geven aan psychische pijn. Welke functie het heeft, kan per moment verschillen.
- **Een copingmechanisme:** Veel mensen gebruiken zelfbeschadiging als een manier om met heftige innerlijke pijn om te gaan. Het werkt voor hen als een copingmechanisme: iets dat meteen verlichting kan geven en de psychische pijn tijdelijk dempt. Juist omdat het op korte termijn 'werkt', kan het een patroon worden dat terugkomt bij stress.
- **Een communicatiemiddel:** Zelfbeschadiging kan ook een manier zijn om te communiceren. Wanneer het niet lukt om op een andere manier over problemen te praten, wordt zelfbeschadiging soms de manier om pijn zichtbaar te maken, of om te laten merken dat het niet goed gaat en er iets moet gebeuren.
- **Wat eronder kan zitten:** Er zijn verschillende redenen waarom mensen zichzelf beschadigen. Het kan onder andere te maken hebben met een negatief zelfbeeld, onverwerkt trauma, onvermogen om gevoelens te uiten, moeilijk met stress en emoties om kunnen gaan of onvoldoende steun ervaren.

Vormen van zelfbeschadiging

- **Directe zelfbeschadiging:** Zelfbeschadiging is het (bewust en onbewust) beschadigen van je eigen lichaam. Denk aan: jezelf krassen of snijden, jezelf brandwonden toebrengen, je hoofd of knokkels tegen de muur bonken. Maar ook: haren uittrekken, gevaarlijke voorwerpen doorslikken, te veel medicatie nemen of schadelijke stoffen drinken. Ook zelfbeschadiging van de genitaliën komt voor. Bijvoorbeeld door het overmatig masturberen, het inbrengen van scherpe voorwerpen in de vagina, het snijden of krassen in de geslachtsdelen.
- **Indirecte zelfbeschadiging:** Naast directe zelfbeschadiging zijn er ook indirecte vormen. Denk aan: drank en drugsgebruik, eetproblemen en risicogedrag (sociaal, lichamelijk of seksueel). Het is belangrijk om ook deze patronen te blijven zien en serieus te nemen.
- **Ander risicogedrag:** Naast typische zelfbeschadiging kunnen jongeren zich bezighouden met ander risicogedrag, zoals zelfverstikking ('the choking game') of het inslikken van vreemde voorwerpen. Zelfverstikking kan ernstige gevolgen hebben, waaronder hersenbeschadiging en onbedoeld overlijden. Het begint vaak in groepen, maar kinderen kunnen het ook in hun eentje gaan doen.

Reageren na zelfbeschadiging

- **Vermijd heftige emotionele reacties:** Het is begrijpelijk dat het je veel doet als je eigen kind zichzelf pijn doet. Maar heftige of vermijdende reacties van jou als ouder helpen meestal niet en kunnen het oplossen juist lastiger maken. Sterker nog: voor iemand die gevoelig is voor sterke reacties van anderen kan dit de neiging naar het zelfbeschadigend gedrag onbedoeld zelfs versterken.
- **Blijf kalm:** Probeer - hoe lastig ook - kalm te blijven als je ontdekt dat je kind zichzelf heeft verwond. Zo voorkom je dat er nog extra emotie bovenop een toch al gespannen situatie komt.

- **Wees geïnteresseerd:** Toon oprechte interesse in de gevoelens of de situatie van je kind. Probeer meer te weten te komen over waarom jouw kind zichzelf beschadigt, in plaats van te willen dat het snel verdwijnt. Stel de vraag: voor welk probleem is zelfbeschadiging een oplossing? Waarmee helpt het jou?
- **Probeer niet te oordelen:** Probeer op een rustige, accepterende manier bij je kind te zijn, zonder meteen te willen sturen of veranderen.
- **Bagatelliseer of straf niet:** Neem zelfbeschadiging altijd serieus. Het afdoen als 'aandacht zoeken' of 'een fase' helpt niet. Ook straffen werkt vaak averechts.
- **Sluit aan bij de taal van je kind:** Gebruik de woorden die je kind zelf gebruikt om het gedrag te beschrijven. Als die woorden het gedrag kleiner maken dan het is, kun je dat voorzichtig bijstellen; een realistisch beeld van de schade kan namelijk onderdeel zijn van het herstel.
- **Ga in gesprek:** Een gesprek waarin je samen kijkt wat er aan de hand is, kan een mooie ingang zijn om het gesprek over de zelfbeschadiging te openen. Blijf doorvragen met open vragen. Doe dit rustig, respectvol en zonder te pushen.
- **Let op veranderingen:** Houd in de gaten of de stress bij jouw kind toeneemt, of dat het gedrag verschuift naar gevaarlijker methoden of ongewone plekken op het lichaam. Wanneer dit zo is, kan dit reden zijn om hulp in te schakelen via de huisarts(post). Doe dit zeker wanneer er gevaarlijke situaties ontstaan. Blijf in alle gevallen het gesprek aangaan en probeer de verbinding met je kind te behouden.
- **Vraag naar suïcidale gedachten:** Zelfverwonding is niet hetzelfde als een suïcidepoging, maar kan wel samengaan met suïcidale gedachten. Daarom is het belangrijk om vanaf het begin alert te blijven op signalen van suïcidaliteit, en te praten over onderliggende gevoelens. Op www.113.nl vind je meer informatie over suïcidaliteit en tips over hoe je zo'n gesprek kunt voeren.

Steun bieden en hulp zoeken

- **Schakel medische zorg in:** Zijn de verwondingen die je kind bij zichzelf heeft toegebracht dusdanig ernstig, schakel dan medische zorg in om bijvoorbeeld de wond te hechten of te verbinden.
- **Zoek professionele hulp:** Het is belangrijk om professionele hulp te zoeken als een kind vaak of regelmatig aan zelfbeschadiging doet en het niet lukt om samen een weg te vinden. De huisarts kan hierbij helpen.

- **Respecteer de behoeften van je kind:** Houd rekening met de behoeften van jouw kind, zoals het wel of niet delen van gevoelens, privacy, en wie op de hoogte wordt gebracht van de zelfbeschadiging. Behandel je kind altijd met waardigheid, en straf of beschuldig je kind niet voor zijn/haar/hen manier van omgaan met pijn. Zelfbeschadiging moet worden gezien als een manier om iets te uiten, niet om te manipuleren.
- **Moedig je kind aan:** Moedig je kind aan om samen professionele hulp te zoeken en leg uit waarom dit belangrijk is en hoe dit je kind kan helpen. Benadruk dat hulp vragen geen zwakte is of een fout, maar juist een krachtige stap om verder te komen.
- **Ondersteun je kind:** Onderzoek samen met je kind andere manieren om met spanning of emotionele pijn om te gaan. Bijvoorbeeld er met elkaar over praten, gaan bewegen, iets creatiefs doen, samen of juist even alleen zijn. Op verschillende momenten kunnen verschillende dingen nodig zijn. Oefen, experimenteer en bespreek het op rustige momenten.
- **Vind steun in je omgeving:** Het is fijn om je zorgen en je verhaal te kunnen delen met naasten die je vertrouwt. Zoek steun en verbinding dichtbij huis.
- **Leer met stress omgaan:** Als ouder kun je zelf ook leren hoe je beter met stress kunt omgaan, bijvoorbeeld door middel van relaxatie- en ademhalings-technieken. Hoe minder stress je zelf ervaart, hoe beter jij je kind kunt steunen.
- **Zorg goed voor jezelf:** De wetenschap dat jouw kind zichzelf beschadigt, kan bij jou als ouder vele emoties oproepen. Blijf goed voor jezelf zorgen en praat erover met iemand die je vertrouwt.
- **Wees bondgenoten als er behandeling nodig is:** Ouders en andere naasten kunnen waardevolle steun bieden tijdens het herstel. Je kunt ook, met toestemming van je kind, deelnemen aan eventuele therapie sessies om je kind te ondersteunen.
- **Zorg voor open communicatie binnen het gezin:** Andere kinderen in het gezin kunnen spanningen aanvoelen. Ze kunnen vragen hebben over wat er speelt en worstelen met hun eigen emoties. Stimuleer een open communicatie binnen het gezin over de situatie. Houd hierbij rekening met de privacy, de leeftijd en ontwikkelingsfase van de kinderen.

- **Werk samen met de school:** Als het kind minderjarig is, kan het goed zijn om contact op te nemen met de school. Werk bijvoorbeeld samen met de school om verspreiding of imitatie van gedrag te voorkomen, en om de zorg en aandacht voor je kind te versterken. Let op: Doe dit nooit zonder overleg met je kind! Het gevoel van controleverlies over het eigen verhaal kan de behoefte aan zelfbeschadiging alleen maar versterken.

Heb je hulp of advies nodig? Neem dan contact op met het Centrum Seksueel Geweld. Bel 0800-0188 of chat met een van onze hulpverleners via www.centrumseksueelgeweld.nl

Meer informatie over zelfbeschadiging vind je ook via: www.zelfbeschadiging.nl

Bron: Walsh, B.W. (2020). Behandeling van zelfverwonding: een praktische handleiding. Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum.