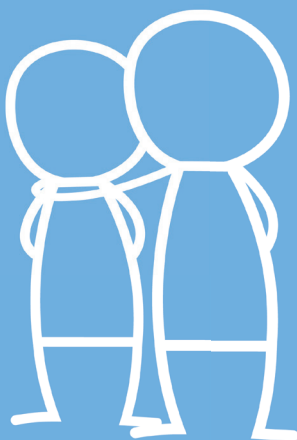
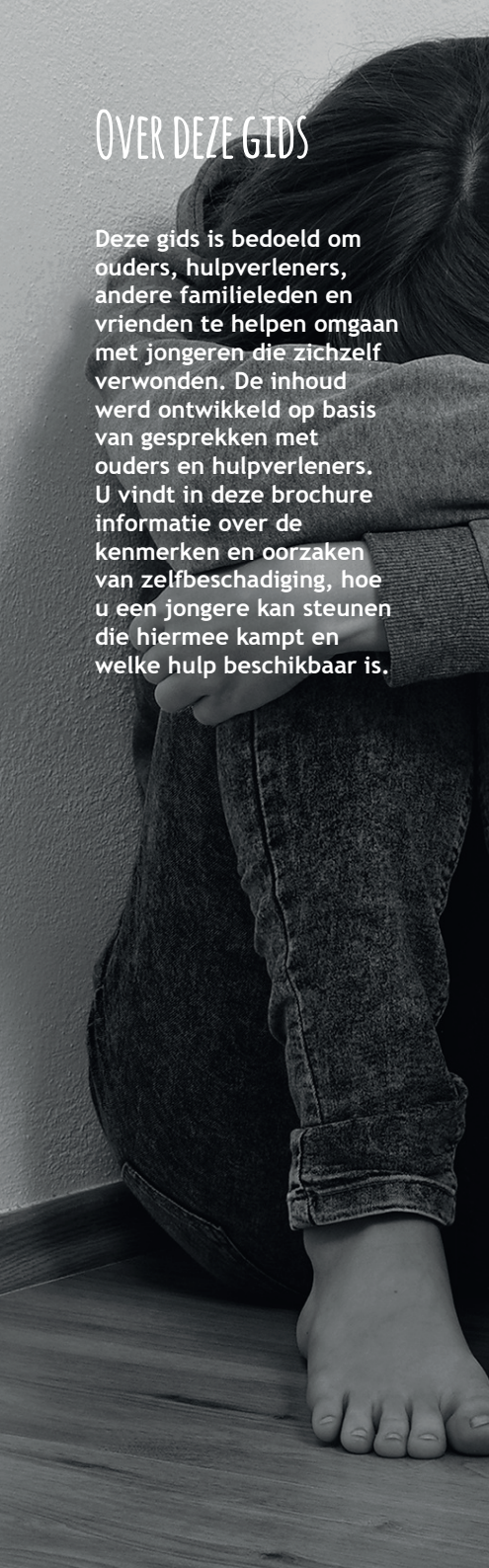


Omgaan met zelfbeschadiging

EEN GIDS VOOR OUDERS EN HULPVERLENERS



ONTWIKKELD DOOR ONDERZOEKERS AAN DE UNIVERSITEIT VAN OXFORD
VERTAALD EN BEWERKT DOOR VLESP



OVER DEZE GIDS

Deze gids is bedoeld om ouders, hulpverleners, andere familieleden en vrienden te helpen omgaan met jongeren die zichzelf verwonden. De inhoud werd ontwikkeld op basis van gesprekken met ouders en hulpverleners. U vindt in deze brochure informatie over de kenmerken en oorzaken van zelfbeschadiging, hoe u een jongere kan steunen die hiermee kampt en welke hulp beschikbaar is.

WAT IS ZELFBESCHADIGING?

We spreken over zelfbeschadiging wanneer iemand zichzelf opzettelijk verwondt. Meer dan 10% van de Vlaamse jongeren zegt ooit al aan zelfbeschadiging te hebben gedaan.

Zelfbeschadiging kan op veel verschillende manieren:

- zichzelf snijden
- een overdosis drugs nemen
- zichzelf slaan of blauwe plekken toebrengen
- opzettelijk te veel of te weinig medicatie nemen
- zichzelf branden
- zich verhangen
- verstikking

Hoewel sommigen die aan zelfbeschadiging doen ook suïcidaal kunnen zijn, wordt zelfbeschadiging vaak gebruikt als een manier om met moeilijke emoties om te gaan zonder dat het de bedoeling is om hieraan te overlijden. Dat neemt echter niet weg dat zelfbeschadiging ongewild tot de dood kan leiden.

VERWOND'T UW KIND ZICHZELF?

Als ouder vermoedt u misschien dat uw kind zichzelf verwondt. Als dat zo is, let dan op deze signalen:

- Onverklaarde snij- of brandwonden of kneuzingen
- Het lichaam steeds bedekt houden; vermijden om te gaan zwemmen of zich om te kleden in aanwezigheid van anderen
- Teruggetrokkenheid of zich isoleren van vrienden en familie
- Neerslachtigheid, geen interesse hebben in het leven of depressieve symptomen
- Zichzelf problemen kwalijk nemen of blijk geven van gevoelens van mislukking, waardeloosheid, uitzichtloosheid of woede

WAT MAAKT EEN JONGERE KWETSBAAR VOOR ZELFBESCHADIGING?

Individuele factoren:

bijvoorbeeld depressie, angst, laag zelfbeeld, hopeloosheid, problemen die niet goed opgelost raken, impulsiviteit, eetstoornissen, drugs- of alcoholmisbruik

Familiale factoren:

bijvoorbeeld geestelijke gezondheidsproblemen in de familie, slechte relatie met de ouders, drugs- of alcoholmisbruik in de familie, onredelijke verwachtingen, conflict tussen de jongere en de ouders, buitensporige straffen of beperkingen, familiegeschiedenis op het vlak van zelfbeschadiging, mishandeling, misbruik, verwaarlozing

Sociale factoren:

moeilijk relaties kunnen opbouwen met leeftijdsgenoten, pesten, afwijzing door leeftijdsgenoten, misbruik, mishandeling, beschikbaarheid van methodes om zichzelf te verwonden, vrienden die aan zelfbeschadiging doen, invloed van de media en het internet

“ IK DENK DAT HET VOOR OUDERS
BELANGRIJK IS TE WETEN DAT
ZE NIET ALLEEN ZIJN. ”

Interview van HealthTalk.org met een ouder

REDENEN VOOR ZELFBSCHADIGING

Zelfbeschadiging kan verschillende functies hebben:

- omgaan met extreme emotionele gebeurtenissen
- spanning verminderen
- fysieke pijn gebruiken om de aandacht van de emotionele pijn af te leiden
- uitdrukking geven aan emoties zoals verdriet, woede of frustratie
- vluchten uit de realiteit
- proberen om op die manier gevoelens of problemen weer onder controle te krijgen
- zichzelf of anderen proberen te straffen
- bekommernis van anderen uitlokken
- zich identificeren met anderen
- poging tot zelfmoord

MOGELIJKE PROBLEMEN IN DE TOEKOMST

- Zelfbeschadiging kan een ernstig probleem zijn
- Herhaalde zelfbeschadiging komt heel frequent voor na een eerste episode van zelfbeschadiging
- Naargelang de gebruikte methode kan zelfbeschadiging zware fysieke schade veroorzaken, zoals blijvende littekens en de lichamelijke effecten van een gevaarlijke overdosis
- Zelfbeschadiging kan te maken hebben met andere problemen, zoals depressie, angststoornis, eetstoornissen of drugs- en alcoholgebruik, waarvoor specifieke behandeling nodig kan zijn
- Personen die aan zelfbeschadiging hebben gedaan, lopen meer risico op zelfdoding dan andere jongeren, al is het risico nog steeds klein

Om die redenen is het belangrijk dat zelfbeschadigend gedrag zo vroeg mogelijk wordt aangepakt.

“ALS JE IN JE HOOFD
ZOVEEL PIJN HEBT, ZORGT
ZELFVERWONDING OP JE HUID
ERVOOR... DAT DE PIJN IN JE
HOOFD EVEN OPHOUDT.”

Interview van HealthTalk.org met een ouder

ZELFBESCHADIGING ONTDEKKEN

Sommige kinderen zullen hun ouders vertellen over hun zelfbeschadiging; andere ouders vernemen het van vrienden, leraren of een arts of hulpverlener.

Ontdekken dat uw kind zichzelf verwondt, kan bijzonder aangrijpend en zwaar zijn. Ouders kunnen een heleboel emoties ervaren: woede, verdriet, hulpeloosheid, schaamte, afkeer,... Het is normaal dat zoiets hevige emoties opwekt, en het is belangrijk dat u deze emoties probeert te begrijpen en te aanvaarden, zodat u ze niet ten onrechte op uw kind projecteert. Probeer dit gedrag te zien als een uitdrukking van diepgewortelde emoties waarvoor uw kind geen andere uitlaatklep vindt.

“

WIJ HEBBEN UITEINDELIJK AFGESPROKEN DAT ZE MIJ GEWOON EEN LEEG SMS'JE ZOU STUREN OM AAN TE GEVEN DAT ZE GEZELSCHAP, EEN KNUFFEL OF WAT AFLEIDING NODIG HAD.”

Interview van HealthTalk.org met een ouder

UW KIND STEUNEN

- Spreek met uw kind, maar begin niet meteen zelf over de zelfbeschadiging
- Probeer een gesprek over de zelfbeschadiging te integreren in een andere activiteit, zoals een wandeling of een rit met de wagen
- Vraag of uw kind zich ergens zorgen over maakt en hoe hij of zij zich voelt
- Maak duidelijk dat u niet oordeelt of de situatie niet afkeurt, maar dat u van uw kind houdt en dat niets daar verandering in zal brengen
- Toon dat u bereid bent te luisteren naar wat uw kind te zeggen heeft
- Als uw kind niet wil praten, vraag dan of hij of zij op papier, in een e-mail of zelfs in een sms'je zijn of haar gevoelens wil verwoorden
- Vraag of uw kind liever met iemand anders wil praten (bv. de huisarts, een professionele hulpverlener of een hulplijn)
- Als uw kind open kan zijn over zijn of haar zelfbeschadiging, tracht het dan te helpen omgaan met zijn of haar gevoelens en de situaties die die kunnen uitlokken
- Tracht samen na te denken over manieren om met sterke gevoelens om te gaan zonder aan zelfbeschadiging te doen (zie “Voor te stellen alternatieven” op pagina 7 voor ideeën)
- Help door de problemen heen te kijken en mogelijke oplossingen te zien
- Moedig uw kind aan om op lange termijn te denken en probeer het te laten inzien dat de toekomst verandering kan brengen

ANDERE MANIEREN OM TE HELPEN:

- Neem uitlatingen over zelfmoord heel ernstig en praat erover met uw kind
- Laat zelfbeschadiging niet de focus van de relatie met uw kind worden
- Probeer op een nuchtere manier met zelfbeschadiging om te gaan
- Maak uw kind duidelijk dat emoties echt en belangrijk zijn
- Wijs uw kind op sterke punten en talenten
- Stel uw kind gerust en zeg dat u hem of haar geen mislukkeling vindt, wat de problemen ook zijn
- Leg uw kind uit dat u wilt helpen, maar misschien niet alle antwoorden hebt. Tracht samen tot een oplossing te komen (bijvoorbeeld te rade gaan bij de huisarts)
- Zoek samen met uw kind uit hoe het moeilijker kan worden gemaakt om zichzelf te schaden (bv. door medicatie veilig te bewaren of door scherpe voorwerpen weg te halen)
- Kijk uit naar signalen van pesten of misbruik die tot zelfbeschadiging kunnen leiden



OMGAAN MET DE LETSELS VAN ZELFBESCHADIGING

Als u zich zorgen maakt over een wonde (bijvoorbeeld als die te diep is om ze thuis te behandelen) of andere ernstige letsels, ga dan naar de spoeddienst van uw lokale ziekenhuis.

Overdosis:

- Breng uw kind zo snel mogelijk naar de spoeddienst
- Tracht te bepalen om welk middel het gaat en geef dat door aan de hulpverleners
- Als uw kind het niet wil vertellen, zoek dan naar lege pillenflesjes of -doosjes

Sneden en wonden:

- Oefen druk uit op bloedende sneden met behulp van een verband of keukenhanddoek (een keukenhanddoek plakt minder snel vast in de wonde)
- Maak de wonde schoon onder stromend water en breng een steriele pleister aan
- Als de wonde geïnfecteerd is (bv. zwelling, ettervorming of rode huid), spoor uw kind dan aan om medische hulp te aanvaarden

Brandwonden:

- Spoel 10 tot 30 minuten met koud water en dek de wonde af met huishoudfolie
- Gebruik geen ijs of crèmes of vette producten zoals boter

Littekens:

- Als uw kind littekens heeft waarvoor hij of zij zich schaamt, kunt u informeren bij de apotheker voor producten om die te helpen vervagen
- Littekens kunnen ook worden bedekt met make-up
- Herinner uw kind er ook aan dat de meeste littekens uiteindelijk vervagen

“**IK GING OVER OP AUTOMATISCHE PILOOT. AUTOMATISCHE PILOOT WAS MISSCHIEN MAKKELIJKER DAN EMOTIES TOE TE LATEN. EN DUS KOOP JE ONTSMETTINGSMIDDEL EN WATTEN EN VERZORG JE DE WONDEN, WANT DAT IS HET GEMAKKELIJKSTE.**”

Interview van HealthTalk.org met een ouder

ALTERNATIEVEN VOOR ZELFBESCHADIGING

Omdat zelfbeschadiging uw kind helpt om te gaan met moeilijke gevoelens, is het belangrijk dat u nadenkt over andere manieren om hun gevoelens te verwerken. Mogelijke voorbeelden zijn afleiding, stressbeheertechnieken en nadenken over alternatieve manieren om extreme emoties de vrije loop te laten. Soms kan deelnemen aan een sociale activiteit of bij een sportclub gaan, voor een goede afleiding zorgen. Dat kan bovendien ook voor een vorm van sociale ondersteuning zorgen.

Soms kan zelfbeschadiging uitstellen ertoe leiden dat de drang vermindert of zelfs helemaal weggaat. Voorwerpen die worden gebruikt voor zelfbeschadiging (bv. potloodslijpers, messen, medicatie enz.) minder makkelijk bereikbaar maken, kan de impuls tot zelfbeschadiging helpen uitstellen.

VOOR TE STELLEN ALTERNATIEVEN

Kalmeren/stressvermindering/afleiding:

- Ga een ommetje maken, kijk rond en luister naar de verschillende geluiden
- Wees creatief: teken, schrijf, musicer of maak een beeldhouwwerk
- Ga naar een openbare plaats, weg van huis
- Hou een dagboek of weblog bij
- Aai of verzorg een huisdier
- Kijk naar tv of een film
- Neem contact op met een vriend
- Luister naar kalmerende muziek
- Neem een ontspannend bad

Uit emoties op een andere manier:

- Hou een ijsblokje in de hand tot het smelt
- Laat een elastiekje tegen de pols slaan
- Teken op de huid met een rode balpen of rode verf in plaats van te snijden
- Sport of doe fysieke inspanningen (lopen, springen, dansen,...)
- Sla tegen een boksbal
- Sla tegen een kussen of een ander zacht voorwerp
- Beluister of maak luide muziek

“GEEF DE MOED NIET OP. ER ZIJN
MENSEN DIE KUNNEN HELPEN.”

Interview van HealthTalk.org met een ouder

WANNEER ZOEKT U BETER HULP?

Als u zich zorgen maakt over uw kind, vooral als de zelfbeschadiging of het verdriet toeneemt, of als u gevoelens opmerkt zoals angst of neerslachtigheid, zoekt u beter hulp.

- De beste persoon hiervoor is uw huisarts, die uw kind kan doorverwijzen naar professionele hulpverlening, waar het kan worden onderzocht en waar een plan kan worden opgesteld om uw kind te ondersteunen en te behandelen
- Als uw kind weigerachtig staat tegenover hulp of de risico's niet erkent, kan u nog steeds raad vragen aan uw huisarts
- U kan ook informatie krijgen bij een aantal telefonische hulplijnen (zie informatiebronnen op de rugzijde van dit boekje)
- Als uw kind naar het ziekenhuis gaat wegens een reden die te maken heeft met zelfbeschadiging, moet het worden behandeld door iemand die met uw kind over zelfbeschadiging spreekt en die de psychische toestand onderzoekt. Als niet duidelijk is of dat al is gebeurd, vraag er dan naar bij het personeel

EROVER SPREKEN MET ANDEREN

Denk goed na over de personen met wie u praat over de zelfbeschadiging van uw kind. Dat betekent ook dat u moet nadenken over hun mogelijke reacties en de privacy van uw kind moet afwegen tegenover uw behoefte aan steun.

Vele ouders zeggen dat geheimhouding het moeilijker kan maken: het kan zowel de ouders als het kind nog meer onder druk zetten en hulp en steun van andere familieleden wegnemen.

Met mensen praten die u vertrouwt, kan enorm veel hulp bieden. Als u er nog niet met familieleden over hebt gesproken, kunt u misschien professionele hulp overwegen om uw gevoelens te verwerken en te beslissen hoe en wanneer u met vrienden en familie over de zelfbeschadiging van uw kind kunt praten.

“ZODRA JE MET VRIENDEN OVER PSYCHISCHE PROBLEMEN VAN IEMAND IN DE FAMILIE PRAAT, KRIJG JE HEEL VAAK HET ANTWOORD: WEET JE, IK HEB DAT OOK.”

Interview van HealthTalk.org met een ouder



ANDERE FAMILIELEDEN

U en uw kind kunnen samen nadenken over hoeveel u aan de andere familieleden - ook aan broers en zussen - precies wilt vertellen over de zelfbeschadiging.

- Leg aan de andere kinderen en de dichte familie uit dat uw kind een moeilijke periode doormaakt - u hoeft geen details te geven
- Broers en zussen kunnen kwaad zijn of vinden dat degene die aan zelfbeschadiging doet egoïstisch is en verdriet in de familie veroorzaakt
- U bent nog altijd de ouder: wees niet bang om het gedrag van uw kind aan banden te leggen (bv. de manier waarop hij of omgaat met broers en zussen)
- Denk eraan dat uw andere kinderen ook aandacht en steun nodig hebben
- Tracht hen te helpen om met hun gevoelens om te gaan
- Kijk uit voor gelijkaardig gedrag bij uw andere kinderen
- Herinner hen eraan dat er andere manieren zijn om met heftige gevoelens of problemen om te gaan: praten, relaxatie, sport of kunst,...
- Luister naar hen en herinner hen eraan dat u hen graag ziet
- De bredere familie zal al dan niet begrijpen waarom een kind zichzelf zou verwonden. U en uw directe familie zullen moeten nadenken over hoe zij misschien zullen reageren en hoe jullie daarmee willen omgaan

**“ WEES NOOIT
BESCHAAMD OM OVER
ZELFBESCHADIGING
TE PRATEN... ER ZIJN
ZOVEEL ANDEREN DIE
IN PRECIËS DEZELFDE
SITUATIE ZITTEN. ”**

Interview van HealthTalk.org met een ouder

UW EIGEN NODEN

Het is normaal dat de emoties bij ouders sterk zijn en het is belangrijk dat u niet alleen aan uw kind denkt, maar ook aan uzelf. Herstellen van zelfbeschadiging kan een werk van lange adem zijn, dus tracht ook voldoende tijd te vinden om te ontspannen. Wees aandachtig voor tekenen van stress, zoals maagpijn, slapeloosheid of depressie. Neem tijd voor uzelf wanneer u zich ontdaan voelt. Doe dingen die u graag doet, zoals uitgaan met vrienden, sporten, hobby's enz.

Leer uw eigen gevoelens te herkennen en te aanvaarden. Het kan helpen om ze neer te schrijven. Zoek een uitlaatklep voor uw emoties, zoals praten met een vriend, een familielid of therapeut. U kunt merken dat er nog andere emoties opborrelen, zoals woede - let op dat uw kind niet denkt dat die tegen hem of haar zijn gericht.

Sta uzelf toe om enkel te doen wat echt nodig is en maak u geen zorgen over minder belangrijke taken. Neem vrij op het werk als u dat kunt en aanvaard hulp van familie en vrienden.

PROBEER TE BLIJVEN COMMUNICEREN

Uw kind zal zich mogelijk herinneren wat u hebt gezegd, ook al leek het op het moment zelf dat hij of zij niet aan het luisteren was. En misschien volgt uw kind uw advies wel op of praat hij of zij er later met u weer over.

BLIJF ER ZIJN VOOR UW KIND

Uw kind proberen te helpen, kan soms frustrerend zijn. Maar de momenten waarop uw kind u wegduwt, zijn vaak die momenten waarop hij/zij u het hardste nodig heeft. Vergeet niet, de meeste jongeren die zichzelf verwonden, stoppen daar vroeg of laat mee.

“ IK ZIE DE TOEKOMST ALS EEN
RELIËFKAART: ZE ZAL BLIJVEN
VERBETEREN EN ZE ZAL LANGE
PERIODES KENNEN WAARIN HET
LEVEN GOED IS. ”

Interview van HealthTalk.org met een ouder

HULP VOOR OUDERS

Professionele hulp

- Huisarts (van wacht)
- Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB)
- Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)
www.caw.be
- Psycholoog
www.psycholoog.be
- Centrum voor geestelijke gezondheidszorg*
www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg
* Meestal na doorverwijzing door huisarts of andere professional

Telefonische en online informatie/steun:

- Zelfmoordlijn 1813 (telefoon, chat, mail)
www.zelfmoord1813.be
- Online zelfhulp
www.zelfmoord1813.be/zelfhulp
- Antigifcentrum 070/245 245
- Hulpdiensten 112

HULP VOOR JONGEREN

Professionele hulp

- Huisarts (van wacht)
- Vertrouwensleerkracht
- Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB)
- Jongeren Advies Centrum (JAC)
www.jac.be
- Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)
www.caw.be
- Therapeuten voor Jongeren (Tejo)
www.tejo.be
- Centrum voor geestelijke gezondheidszorg*
www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg
* Meestal na doorverwijzing door huisarts of andere professional

Telefonische en online informatie/steun:

- Awel 102 (telefoon, chat, mail)
www.awel.be
- Zelfmoordlijn 1813 (telefoon, chat mail)
www.zelfmoord1813.be

Deze gids werd gepubliceerd in samenwerking met:



Deze gids is een samenvatting van onafhankelijk onderzoek gefinancierd door het National Institute for Health Research (NIHR) in het kader van zijn Programme Grants for Applied Research Programme (referentienummer toelage: RP-PG-0610-10026). De uitgedrukte meningen zijn die van de auteur(s) en niet noodzakelijk die van de NHS, de NIHR of het ministerie van Volksgezondheid. Deze gids werd vertaald en bewerkt door VLESP in 2016.