



HELP, IK VERWOND MEZELF

Zelfverwonding betekent opzettelijk je eigen lichaam fysieke schade toebrengen (vb. jezelf snijden, krassen, hoofdbonken,...) zonder de intentie jezelf van het leven te benemen. Jongeren kunnen verschillende redenen hebben om zichzelf te verwonden. Vaak is het een manier om te kunnen omgaan met moeilijke gevoelens en situaties. Bij vele studenten is niemand op de hoogte van de moeilijkheden waardoor zij zich alleen voelen. Maar zelfverwonding komt vaker voor dan je denkt. Je bent dus niet alleen. De volgende 10 tips zijn bedoeld om je te helpen omgaan met zelfverwonding.

GEEF TOE DAT JE JEZELF NIET GOED VOELT

Je niet goed voelen is OK. Negatieve gevoelens mogen bestaan, maar zijn na een tijd vaak te zwaar om alleen te dragen. Aan jezelf toegeven dat je je niet goed voelt, kan voor opluchting en een eerste stap naar herstel zorgen.

MAAK EEN VIERSTAPPENPLAN

STAP 1

Ga na wat de voor- en nadelen op korte en lange termijn van zelfverwondend gedrag zijn voor jou. Maak een lijst met voor- en nadelen en geef aan op een schaal van 1 tot 5 hoe belangrijk het is. Een lijst kan je meer inzicht geven in de oorzaken en gevolgen van zelfverwondend gedrag.

STAP 2

Misschien weet je (nog) niet goed waarom je aan zelfverwondend gedrag doet. Met een functieanalyse krijg je meer zicht op wat jouw triggers zijn. Beantwoord hiervoor volgende vragen:

- Gedrag: Wat deed je?
- Situatie: Waar en wanneer? Alleen of met wie?
- Vooraf: Wat deed/voelde/dacht je?
- Functie: Waarom deed je het en wat voelde/dacht je?
- Alternatieven: Wat deed je om het te voorkomen of uit te stellen?
Wat had je in de plaats kunnen doen?

STAP 3

Nu je onder de knie hebt wat jouw triggers zijn, kan je deze actiever proberen te begrijpen of te vermijden. Let wel, je kan niet alle triggers vermijden.

STAP 4

Lijst alternatieve gedragingen (vb. sporten, tekenen, muziek luisteren,...) dat minder schadelijk zijn voor je geest en lichaam op.

ONDERDRUK JE DRANG

De drang om jezelf pijn te doen kan sterk en zelfs verslavend zijn. Probeer te kijken hoe lang de drang aanhoudt en hoe sterk deze is. Op deze manier kan je steeds beter voor jezelf inschatten wanneer je best hulp van anderen of alternatieven kan inschakelen.

STEL REALISTISCHE DOELEN

Probeer haalbare doelen te stellen om zelfverwonding stap voor stap te stoppen (vb. Wanneer ik de drang voel om mezelf te verwonden, zoek ik contact met een hulpverlener of andere volwassene).

VAN NEGATIEVE NAAR POSITIEVE GEDACHTEN

Zelfverwondend gedrag gaat regelmatig gepaard met negatieve gedachten. Deze gedachten zijn niet altijd correct. Door de gedachten op te schrijven en je af te vragen of ze wel kloppen komt er ruimte voor meer positieve gedachten. Probeer naast de negatieve gedachte een positieve gedachte te schrijven.

BRENG STRUCTUUR IN JE LEVEN

Probeer je dag in te delen zodat er een bepaalde structuur ontstaat. Uit je bed raken, uit je kamer raken, elke kleine overwinning is goed. Probeer voldoende gezond te eten en neem voldoende rust.

BEREID JE VOOR OP TERUGVAL

Wie ziek is geweest, kan altijd terug ziek worden. Dit werkt hetzelfde met zelfverwondend gedrag. Wees dus mild voor jezelf. Door terug te grijpen naar eerdere oplossingen, kan je sneller terug op de rails zijn.

ZOEK STEUN EN/OF PROFESSIONELE HULP

Zoek iemand die je kan vertrouwen. Je hoeft niet te vertellen wat er allemaal gaande is. Soms helpt het al voldoende om te vertellen dat je je niet goed voelt. Zo kan je ook anoniem terecht bij Awel (102 of via www.awel.be), de Zelfmoordlijn (1813 of via www.zelfmoord1813.be), en Tele-Onthaal (106 of via www.teleonthaal.be).

MAAK EEN EIGEN HULPKAART

Schrijf op een kaart wie je kan contacteren bij moeilijke momenten (vb. vertrouwenspersonen). Zet hun telefoonnummers in je gsm zodat je hen snel kan sms'en of opbellen. Vul de kaart aan met wat je kan doen om jezelf te helpen bij een moeilijk moment.

Referenties

De Ambrassade (2012). Zelf-verwonding:

Anders omgaan met negatieve gevoelens. Opgehaald via

https://issuu.com/deambrassade/docs/120177_vip_zelfverwonding_lr

Denorme E. (z.j.) Selfhelp for Selfharm (Bachelorproef). Opgehaald via

<http://sioutreach.org/coping-and-recovery-self-injury/>