

10 functies van zelfbeschadigend gedrag

Trefwoorden: zelfbeschadigend/zelfverwondend/zelfdestructief gedrag, zelfbeschadiging/zelfverwonding, self-harm, jezelf pijn doen, automutilatie (verouderde term).

Toelichting

Op dit A4'tje staan suggesties voor hulpverleners, om te helpen verhelderen waarom iemand zichzelf beschadigt. Dit kan per keer verschillen en ook meerdere redenen hebben. Zicht hierop kan helpen bij het behandelen, steunen en meedenken over alternatieven, als iemand ermee wil stoppen. Het is niet bedoeld als 'vragenvuur'. De manier waarop je erover in gesprek bent, is minstens even belangrijk als de exacte vragen die je stelt. Zelfbeschadiging is geen ziekte (wel ongezonde en risicovolle coping). Het *kan* een symptoom van psychopathologie zijn, maar dat hoeft niet. Je kunt het onderwerp bijv. aankaarten met een vraag als 'Wat doe je als je het heel moeilijk hebt en klem zit, doe je jezelf dan ook wel eens pijn?' Vraag of het oké is dat je het erover mag hebben en doe dat respectvol en niet-oordelend. Je wilt het begrijpen, iemand zal er een goede reden voor hebben en is niet gek. Voor sommigen is het hun overleving, ze ervaren dat het werkt, maar weten niet altijd waarom ze het doen. Misschien mag je dat samen verkennen? Realiseer je dat het voor veel mensen een persoonlijk, gevoelig/beladen en ook intiem onderwerp is, dus je komt erg dichtbij. Het is soms een geheim met gevoelens van schuld en schaamte. Dat vraagt vertrouwen, geduld, afstemming en verbindend contact.

Vragen om het doel van het zelfbeschadigend gedrag helder te krijgen

- Wat doe je? Iets *lichamelijks* als snijden, krassen, branden, wonden openhalen, slaan of iet anders, zoals *emotionele* self-harm, waarbij je bewust een rotgevoel opzoekt? Of *abusieve* self-harm, waarbij je jezelf bewust in een kwetsbare situatie plaatst, waarin iemand je emotioneel, fysiek of seksueel grensoverschrijdend behandelt? Of speelt gebruik van alcohol, drugs, medicatie of bepaalde voeding (nemen of juist weigeren) een rol in jezelf schade aandoen?
- Op welke plekken van het lichaam (waarom juist daar?) vindt de zelfbeschadiging plaats: zichtbaar voor anderen of juist 'verborgen' onder de kleding? In de buurt van intieme zones (als een soort 'drempel' voor mensen die meer willen dan jij?)
- Doe je het als je alleen bent of met iemand anders erbij/samen? En wat doe je erna? Wil je dat het opgemerkt wordt of juist niet? Welke reacties vind je (on)prettig? Probeer je die er ook mee te krijgen? Hoe reageren ze er nu op?
- Waarom doe je het? Wanneer beschouw je het als 'geslaagd'? Moet er dan bijv. bloed zijn, moet je huilen, moeten anderen zich zorgen maken, moet je naar het ziekenhuis? Gaat het vooral om het moment *zelf* en wat je *dan* voelt of wat er *dan* gebeurt, of gaat het vooral om de *gevolgen* ervan (bijv. het litteken dat je eraan overhoudt)? Zit er een boodschap in, communiceer je er iets mee (wat naar wie)?

Mogelijke redenen/functies/verklaringen voor zelfbeschadiging (in welke onvervulde behoefte voorziet het? Welk probleem lost het op?)

1. Emotieregulatie: overschreeuwen van mentale pijn (stress/spanning, verdriet, woede/frustratie of andere negatieve emoties of nare herinneringen) met fysieke pijn om de mentale pijn niet te hoeven voelen (zelfbeschadiging als krachtige

afleider bij gebrek aan een betere oplossing; zelfbeschadiging *op zich* is niet het doel maar een middel om de 'sensorische concurrentie' aan te gaan met je emotionele pijn). Je gevoelens zijn intens en overspoelend, verdragen lukt nog niet en je ervaart/vreest controleverlies. Soms voel je misschien ook juist niks en is zelfbeschadiging een intense trigger om weer *iets* te voelen.

2. Zelfstraf (vinden dat je het verdient; waarvoor moet je dan gestraft worden?).
3. Jezelf lelijk/onaantrekkelijk maken, zodat je uiterlijk meer past bij je negatieve zelfbeeld of anderen minder snel intimiteit met je willen (ongewenste aandacht ontmoedigen, mensen/'geïnteresseerden' op afstand houden).
4. Naar jezelf of anderen 'bewijzen' dat je mentale pijn echt is, dat je lijdt, dat je je niet aanstelt (als je littekens/bloed/therapie hebt, *dan* voelt het pas echt).
5. Op social media en van vrienden begrepen hebben dat dit gebruikelijk/normaal is om te doen als het slecht met je gaat (zo hoor je te doen als je je rot voelt, het is een soort 'sociale code' in de groep, die jullie met elkaar verbindt). En misschien heb je ook wel veel vrienden met problemen, doen zij dit ook en is het nadoen een manier om erbij te horen of zelfs status in de groep te krijgen?
6. Aandacht krijgen: een manier om gezien te worden, bijv. vanuit een gevoel dat anderen je anders negeren (als je niet opvalt en 'normaal' doet).
7. Manipulatie (een bepaalde reactie ermee willen uitlokken): wil je er iets mee gedaan krijgen, dreig je ermee, pak je iemand ermee terug voor iets anders (wraak), wil je hen iets laten voelen (bijv. onmacht, hoe het is/voelt om ...)?
8. Aandacht afleiden van andere zaken, bijv. relatieproblemen van ouders, die dan nu samen bezorgd zijn om hun kind. Of iemand anders er indirect mee proberen te beschermen door diens nabijheid zo te regelen. Denk aan een dochter die met zichzelf pijn doen haar moeder dichtbij houdt, die daardoor niet in nare een situatie met iemand anders is (bijv. huiselijk geweld door diens partner).
9. Het kan iets dwangmatig of verslavends zijn, waarbij je het gevoel hebt dat je het 'moet' doen terwijl je dat helemaal niet wilt. Soms kan het dwingende karakter ook komen door een stem die je hoort, een dwingende gedachte die je hebt of doordat iemand je ertoe aanzet (je wordt door iemand onder druk gezet om het te doen). Sommige mensen geven ook aan dat het als een verslaving voelt (ze willen wel stoppen, maar het lukt nog niet) of dat het zelfs fijn/lekker voelt, hoe oninvoelbaar dat vaak ook voor anderen klinkt. Of dat het een gewoonte is geworden, gekoppeld aan een bepaalde plek/situatie, terwijl je je nu beter voelt.
10. Sommige jongeren doen bewust hele risicovolle handelingen en hopen soms dat het 'misgaat', waarbij de risicovolle zelfbeschadiging een wat indirectere suïcidepoging is, wetende dat je zou kunnen overlijden als je erna niet de juiste EHBO-handelingen bij jezelf doet of hulp te laat komt.

Yaron Kaldenbach