

Hoe help je iemand die zichzelf beschadigt?



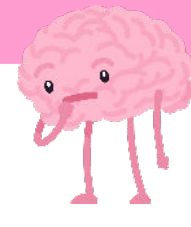
Wat is zelfbeschadiging?

Zelfbeschadiging is het opzettelijk toebrengen van lichamelijke pijn zonder suïcidale intentie (NSSI). Vaak is het een manier om om te gaan met overweldigende emoties of om innerlijke pijn tijdelijk te verzachten.

Waarom beschadigt iemand zichzelf?

Wat zijn de specifieke functies die zelfbeschadiging voor een jongere vervult?

Functie	Uitleg
Emotieregulatie	Om gevoelens te dempen
Zelfbestraffing	Boetedoening bij schuld- of schaamtegevoelens
Controle	Regie ervaren in een situatie waarin alles te veel is
Dissociatie (tegengaan)	Om weer iets te voelen bij gevoelloosheid of vanuit gevoelloosheid
Communicatie	Uitdrukking geven aan psychische pijn zonder woorden



Wat kan eronder zitten?

- Negatief zelfbeeld
- Onverwerkt trauma of verlies
- Emotionele verwaarlozing
- Sociale of schooldruk
- Gevoelens van isolement of dissociatie

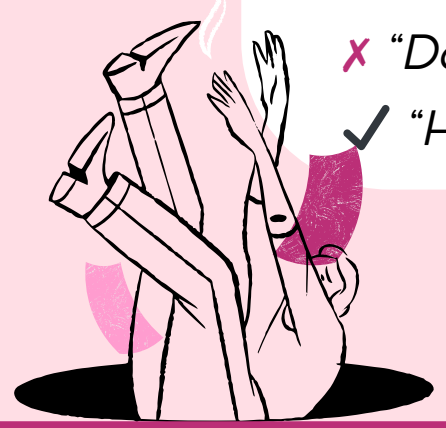


Wat heeft de jongere nodig?

Behoefte	Wat jij kunt doen als hulpverlener
Gezien worden	"Ik zie je, ook als het moeilijk is."
Veiligheid	Rustig voorspelbaar en zonder oordeel reageren
Begrip	Stel vragen, probeer de functie te snappen
Alternatieven	Samen zoeken naar gezonde copingmechanismen
Verbondenheid	Betrek het netwerk (ouders, school, sport) waar nodig

Do's

- ✓ Benoem wat je ziet, zonder oordeel
- ✓ Stel open, nieuwsgierige vragen
- ✓ Erken dat het gedrag functioneel is
- ✓ Normaliseer gevoelens, niet gedrag
- ✓ Creëer veiligheid en voorspelbaarheid
- ✓ Betrek de jongere bij beslissingen
- ✓ Werk samen met het netwerk
- ✓ Reflecteer op je eigen reactie
- ✓ Controleer de wonden wel als je je zorgen maakt om de veiligheid en leg goed uit waarom.

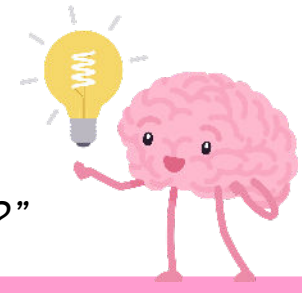


Dont's

- ✗ Oordelen of straffen
- ✗ Alleen focussen op 'stoppen'
- ✗ Medisch of afstandelijk reageren
- ✗ Alles willen 'oplossen'
- ✗ Angstig of geschrokken reageren
- ✗ Geheimhouding beloven zonder ruimte
- ✗ pak geen voorwerpen af
- ✗ kijk uit met 'ongezonde' alternatieven

Gedeelde taal

- ✗ "Je moet hiermee stoppen."
- ✓ "Wat geeft dit gedrag jou op moeilijke momenten?"
- ✗ "Dat mag niet meer."
- ✓ "Hoe kunnen we samen zorgen dat jij het iets minder moeilijk hebt?"



Voorbeelden van reflectievragen voor in gesprek

- Wat voel jij vlak voordat je jezelf beschadigt?
- Welke momenten zijn het moeilijkst?
- Wat zou je wél nodig hebben op zo'n moment?
- Wie mag weten dat jij hiermee worstelt?

Werken aan herstel

- Herstel begint bij contact maken
- Benoem dat de jongere zich niet hoeft te schamen
- Begrip, erkenning en rust zijn krachtiger dan controle
- Normaliseer het gesprek over zelfbeschadiging
- Samenwerking met netwerk versterkt de jongere
- Zet ervaringsdeskundigheid in als volwaardig perspectief

