



Ondersteuning voor ouders:

Omgaan met zelfbeschadiging bij jongeren

WAT KUN JE DOEN ALS JE KIND ZICHZELF PIJN DOET?

Deze brochure is ontwikkeld door:



Depressie
Expertisecentrum
Jeugd (DEC-J)

Voor wie is deze folder?

Deze folder is bedoeld voor ouders en verzorgers van jongeren die zichzelf beschadigen of bij wie er zorgen zijn dat dit gebeurt. De folder biedt herkenning, informatie en praktische handvatten om uw kind te ondersteunen.

Als ouder sta je er niet alleen voor. Veel ouders hebben met dit onderwerp te maken en er is hulp beschikbaar.

BELANGRIJK:

Zelfbeschadiging hoeft niet te wijzen op suïcidale gedachten, maar kan wel gevaarlijk zijn.



WAT IS ZELFBESCHADIGING?

Zelfbeschadiging betekent dat iemand zichzelf opzettelijk pijn doet of verwondt, meestal zonder dat er sprake is van een poging tot zelfdoding. Voor veel jongeren is het een manier om met heftige emoties om te gaan. Wanneer gevoelens zoals verdriet, boosheid, spanning of schaamte te groot worden, kan zelfbeschadiging tijdelijk een gevoel van controle of opluchting geven.

Deze opluchting duurt vaak maar kort. Daarna kunnen gevoelens van schaamte, schuld of verdriet terugkomen. Zo kan een jongere in een patroon terechtkomen waarbij zelfbeschadiging steeds opnieuw wordt gebruikt om met moeilijke emoties om te gaan.

Vormen van zelfbeschadiging

Zelfbeschadiging kan op verschillende manieren voorkomen. Niet iedere jongere gebruikt dezelfde vorm.

DIRECTE ZELFBESCHADIGING

Directe zelfbeschadiging houdt in dat iemand opzettelijk zijn of haar eigen lichaam beschadigt. Soms gebeurt het gedrag stiekem of op plekken die moeilijk te zien zijn, zoals op armen, (binnenkant) benen of buik.

VOORBEELDEN ZIJN:

- Snijden
- Brandwonden toebrengen
- Zichzelf slaan
- Het uittrekken van haar
- Het doorslikken van gevaarlijke voorwerpen
- Het nemen van te veel medicatie.

INDIRECTE ZELFBESCHADIGING

Jongeren kunnen zich ook op een indirecte manier beschadigen, waarbij het niet direct zichtbaar is op het lichaam.

VOORBEELDEN ZIJN:

- Overmatig alcohol- of drugsgebruik
- Eetstoornissen zoals anorexia of boulimia
- Risicovol gedrag zoals gevaarlijke seksuele relaties
- Het negeren van lichamelijke behoeften.

WAAROM DOEN JONGEREN AAN ZELFBESCHADIGING?

Zelfbeschadiging kan verschillende functies hebben. Het kan een manier zijn:

- Om emoties of overweldigende gevoelens tijdelijk te dempen.
- Om controle te ervaren.
- Om meer of juist minder negatieve emoties te voelen.
- Om te communiceren. Wanneer het moeilijk is om over gevoelens te praten, kan zelfbeschadiging een manier zijn om pijn te uiten of zichtbaar te maken voor anderen.

Zelfbeschadiging kan een terugkerend patroon worden in stressvolle situaties omdat het vaak snel verlichting biedt.

Hoe kan ik signalen herkennen?

Het is niet altijd makkelijk om zelfbeschadiging te herkennen. Jongeren proberen het gedrag vaak verborgen te houden.

UITSPRAKEN

Vaak spelen verschillende kwetsbaarheden mee die het voor een jongere lastig maken om met emoties om te gaan. Denk aan stress op school, pesten, onzekerheid over zichzelf of moeite met het uiten en verwerken van gevoelens. Ook perfectionisme of problemen in vriendschappen kunnen de spanning vergroten. Wanneer deze situaties zich opstapelen, kan een jongere zich overweldigd voelen en moeite hebben om emoties te reguleren.

Zoals:

- “De pijn in mijn hoofd werd even stiller.”
- “Het voelde alsof alle spanning eruit kwam.”
- “Ik wist niet hoe ik anders met mijn gevoelens moest omgaan.”

SIGNALLEN

- Onverklaarbare snijwonden
- Brandwonden
- Blauwe plekken of littekens
- Gevoelens van schaamte of somberheid
- Stemningswisselingen

AFWIJKEND GEDRAG

Gedragsveranderingen kunnen ook wijzen op zelfbeschadiging. Let hierbij op afwijkend gedrag (verandering in gedrag ten opzichte van eerder gedrag). Voorbeelden van afwijkend gedrag zijn:

- Altijd lange mouwen of bedekkende kleding dragen
- Vermijden van sport, zwemmen of omkleden
- Veel tijd alleen doorbrengen op de kamer
- Terugtrekken of vermijden van sociale situaties

Let op: één signaal betekent niet automatisch dat er sprake is van zelfbeschadiging. Vaak gaat het om een combinatie van signalen.

Daarnaast betekent afwijkend gedrag niet automatisch dat er sprake is van zelfbeschadiging, maar ze kunnen wel een signaal zijn dat extra ondersteuning nodig is. Het helpt om rustig het gesprek aan te gaan en oprecht te vragen hoe het met je kind gaat.

Hoe kan ik mijn kind steunen?

Als ouder kun je een belangrijke steun zijn voor je kind. Hoe je reageert, kan een groot verschil maken.

Het kan schokkend en pijnlijk zijn om te ontdekken dat je kind zichzelf soms verwondt. Veel ouders voelen zich machteloos, boos, verdrietig of schuldig. Ondanks deze gevoelens is het belangrijk zo rustig mogelijk te blijven.

Ga het gesprek open aan en laat merken dat je bezorgd bent en wilt luisteren, zonder direct te oordelen of boos te worden. Geef aan dat je het moedig vindt dat je kind dit deelt en dat je samen wilt zoeken naar manieren om beter met gevoelens en gedachten om te gaan.

Leg uit dat veel jongeren hiermee worstelen en dat er hulp beschikbaar is. Laat vooral duidelijk merken dat je er bent en dat je kind met alles bij je terecht kan.

ALTERNATIEVEN

Het is niet helpend om je kind te vragen meteen te stoppen met zelfbeschadiging. Het is namelijk soms hun enige manier om met negatieve gevoelens en gedachten om te gaan. Kijk op www.sameninmijnschoenen.nl of www.zelfbeschadiging.nl voor alternatieve manieren om het zelfbeschadigende gedrag te verminderen.

TIPS

- Blijf rustig
- Luister zonder oordeel
- Neem het altijd serieus
- Wees nieuwsgierig
- Boos worden of straffen helpt niet
- Blijf betrokken en zichtbaar
- Behoud goede zelfzorg

BLIJF IN GESPREK

Er zit altijd een reden achter zelfbeschadiging. Soms gaat het om boosheid, verdriet of machteloosheid, maar het kan ook ernstiger zijn.

Vraag daarom rustig door, bijvoorbeeld: “Wat bedoel je precies?” of “Doe je dit om je gevoelens kwijt te raken?” Vragen over zelfbeschadiging brengt jongeren niet op het idee; het kan juist helpen om het bespreekbaar te maken.

Als je kind “nee” zegt, blijf dan in gesprek en toon interesse in hoe het echt gaat. Als je kind “ja” zegt, is het belangrijk om hierover door te praten. Het gaat erom dat je laat zien dat je er bent om te luisteren en samen te kijken naar andere manieren om met spanning of stress om te gaan.

Op de volgende pagina wordt stap voor stap uitgelegd hoe je dit kunt aanpakken.

In gesprek gaan

Als ouder kun je met je kind in gesprek gaan over zelfbeschadiging. Dat kan spannend zijn, maar het helpt om dit rustig en stap voor stap te doen. Hieronder vind je voorbeeldzinnen die kunnen helpen om het gesprek te starten, gevoelens te erkennen en verder door te vragen. Deze stappen bieden houvast, maar het belangrijkste is dat je oprecht luistert en aansluit bij je kind.

1 OPENEN VAN HET GESPREK

- “We zien dat je het soms moeilijk hebt. Wil je ons een beetje meenemen in wat er speelt?”
- “Het lijkt alsof er veel in je hoofd omgaat. Klopt dat?”
- “We hebben het idee dat je niet helemaal lekker in je vel zit. We zijn benieuwd hoe jij dat ervaart.”

2 ERKENNING VAN GEVOELENS

- “Ik hoor dat je veel van jezelf verwacht. Dat kan behoorlijk zwaar voelen.”
- “Het lijkt alsof je hoofd soms overvol zit. Dat is niet makkelijk om mee om te gaan.”
- “Wat je beschrijft klinkt echt lastig. Ik snap dat je daar moe van wordt.”

3 SIGNALEREN VAN ZELFBESCHADIGING

- “We zagen blauwe plekken en snijwondjes. Kun je vertellen wat er gebeurt als je jezelf pijn doet?”
- “We merken dat je jezelf soms pijn doet om spanning kwijt te raken. Dat maakt ons bezorgd, we willen je helpen.”
- “Zelfbeschadiging lost stress of schuldgevoel niet op. Samen kunnen we zoeken naar andere manieren om je beter te voelen.”

4 ONDERSTEUNING AANBIEDEN

- “We kunnen iemand zoeken om mee te praten, zoals een mentor, psycholoog of schoolmaatschappelijk werker.”

- “Misschien helpt het om samen ontspanning te vinden, zoals tekenen, muziek of sport.”
- “Je staat hier niet alleen in. We zoeken samen manieren om de spanning te verminderen.”

5 GRENZEN STELLEN OP EEN LIEFDEVOLLE MANIER

- “We willen niet dat je jezelf pijn doet. Laten we samen kijken wat je kunt doen als je veel spanning voelt.”
- “We maken ons zorgen om je veiligheid. Het is oké om hulp te vragen voordat het te veel wordt.”

VERMIJD DEZE UITSPRAKEN:

- Vermijd druk zetten of controleren: “Je gaat toch niets doen, hè?” dit kan iemand onder druk zetten.
- Bagatelliseer gevoelens niet: “Het valt toch wel mee” of “Maak je niet zo druk” kan schuldgevoel oproepen en gevoelens kleiner maken.
- Bied geen snelle oplossingen: “Je moet gewoon positief denken” doet geen recht aan hoe zwaar iemand het ervaart.
- Stoppen met zelfbeschadiging niet afdwingen, maar biedt alternatief: Jongeren weten anders niet hoe ze hun spanning kwijt kunnen.

Wanneer zoek je hulp?

Maak je zorgen over je kind, bijvoorbeeld door somberheid, angst of zelfbeschadiging, schakel dan op tijd hulp in. Neem contact op met de huisarts; deze kan je kind beoordelen en zo nodig doorverwijzen naar passende ondersteuning.

Ook als je kind geen hulp wil, kun je zelf advies vragen. Er zijn ook hulplijnen die informatie en steun bieden.

Komt je kind in het ziekenhuis na zelfbeschadiging of suïcidale gedachten, zorg er dan voor dat ook de psychische situatie wordt besproken en beoordeeld.

Hulp voor ouders

Maak je zorgen over je kind dat zichzelf pijn doet? Als ouder sta je hier niet alleen voor. Het is een misverstand dat praten over zelfbeschadiging het erger maakt. Open en rustige gesprekken kunnen juist opluchten en helpen om gevoelens te delen. Door te luisteren zonder oordeel en betrokkenheid te tonen, laat je je kind merken dat het er mag zijn met alles wat het voelt.

Zorg ook goed voor jezelf. Het kan moeilijk zijn om hiermee om te gaan. Praat over je zorgen met iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld een partner, familielid of vriend. Voor advies en ondersteuning kun je ook terecht bij de huisarts, school of een hulpverlener. Neem signalen serieus en wacht niet te lang met hulp inschakelen. Samen kijken naar wat je kind nodig heeft én wat jij zelf nodig hebt, helpt om deze moeilijke periode stap voor stap door te komen.

Meer informatie vind je op de volgende pagina, waar je ook anoniem kunt chatten of bellen.



Hulp voor jongeren

Jongeren kunnen contact opnemen met de huisarts. Meer informatie over mentale gezondheid vind je op de websites vermeld op de achterzijde van deze folder.

Hulp voor ouders

Informatie over zelfbeschadiging:

- www.SamenInMijnSchoenen.nl
- www.zelfbeschadiging.nl

Anoniem chatten of bellen:

- <https://www.113.nl/heb-je-nu-hulp-nodig/hulplijn>

Gratis Vraag Maar training voor het gesprek openen over suïcidaliteit:

- <https://www.113.nl/maak-je-je-zorgen-om-iemand/vraagmaar-online-training-suicidepreventie>

KIJKTIP

STORM maakt jaarlijks een webinar over mentale gezondheid van jongeren. Hierin komen ook onderwerpen zoals zelfdoding en zelfbeschadiging aan bod. De webinars van de afgelopen jaren kun je hier terugkijken: <https://stormaanpak.nl/voor-ouders/webinar/>

Hulp voor jongeren

Informatie over zelfbeschadiging:

- www.SamenInMijnSchoenen.nl
- www.zelfbeschadiging.nl

Anoniem chatten of bellen:

- <https://www.113.nl/heb-je-nu-hulp-nodig/hulplijn>

Informatie over gezondheid:

- www.kindertelefoon.nl
of bel 0800-0432
- www.jongerenhulponline.nl
- www.JouwGGD.nl

KIJKTIP

Op deze website lees- en bekijk je ervaringen van anderen die klachten ervaren in mentale gezondheid: www.injebol.nl



Depressie
Expertisecentrum
Jeugd (DEC-J)