

Stoppen met zelfbeschadiging?

Hoe weet ik of ik er aan toe ben te stoppen?

Besluiten om te stoppen met zelfbeschadiging is een persoonlijke aangelegenheid. Wellicht moet je er lang over nadenken of je klaar bent om zonder zelfbeschadiging door het leven te gaan. Wees niet ontmoedigd als je tot de conclusie komt dat je nog niet zo ver bent. Je kan altijd werken aan meer grip krijgen op en het minimaliseren van de zelfbeschadiging. Als dat het geval is zorg er dan voor dat je het veilig doet en zelf je wonden kan verzorgen als dat nodig is.

Tracy Alderman (1997) heeft een handige checklist ontwikkeld met dingen die je je af kan vragen om tot een beslissing te komen. Als je vaker met ja dan met nee antwoord, zou het makkelijker moeten zijn te stoppen met zelfbeschadigen.

- Ik heb goede emotionele ondersteuning van vrienden, familie en/ of hulpverleners waar ik een beroep op kan doen als ik mezelf wil beschadigen.
- Er zijn tenminste twee mensen die ik kan bellen als ik mezelf wil beschadigen.
- Ik voel me redelijk in staat over mijn zelfbeschadiging te praten met tenminste drie personen.
- Ik heb een lijst met 10 dingen die ik in plaats van zelfbeschadiging kan proberen te doen.
- Ik kan ergens heen als ik mijn huis uit moet om mezelf niet te beschadigen.
- Ik vertrouw erop dat ik alle dingen die ik kan gebruiken om mezelf te beschadigen uit huis kan doen.
- Ik vertel tenminste twee personen dat ik wil stoppen met zelfbeschadigen.
- Ik ben bereid me bang, onaangenaam en gefrustreerd te voelen.
- Ik heb er vertrouwen in dat ik aan zelfbeschadiging kan denken, zonder het te gaan doen.
- Ik wil ermee stoppen.

Hoe stop ik ermee?

Er worden nogal eens wat alternatieven voor zelfbeschadiging aangereikt door verschillende mensen. Wat bij de één werkt, werkt bij de ander averechts. Over het algemeen werken bij crisis die dingen die een intense sensatie veroorzaken, zoals in ijsblokjes knijpen, koude of hete douches nemen, sambal eten of grapefruit, of dampo [wat je op je borst smeert bij verkoudheid] onder je neus of elders smeren.

Dit soort dingen helpen omdat de intense emoties die vooraf gaan aan zelfbeschadiging niet constant zijn: ze komen en gaan als golven en jij staat als het ware rechtop in de zee. Tussen de golven door geeft het je net even wat meer tijd om adem te halen. Hoe meer golven je doorstaat zonder om te vallen, hoe sterker je wordt. Maar de vraag rijst of deze dingen niet hetzelfde zijn als snijden, branden, slaan etc. Het grote verschil is dat ze geen nadelige consequenties hebben. Als je een handvol ijs stevig vasthoudt tot het smelt zal dat pijn doen, maar geen littekens achterlaten. Er blijft niets achter wat je later weer onder ogen moet zien. Waarschijnlijk voel je je achteraf niet zo schuldig, hooguit een beetje stom. Maar goed, als het werkt...

Dit soort afleidingen helpen je echter niet van de behoefte aan zelfbeschadiging af. Ze dienen eerder om door pijnlijke momenten heen te komen zonder het voor jezelf erger te maken op langere termijn. Ze zijn echter waardevol omdat ze je leren dat je door een crisis heen kan komen zonder jezelf te beschadigen. Probeer deze technieken uit en kies diegenen die je het

best helpen. Later kan je ze gaan vervangen door minder 'belachelijke' dingen. Waar het om gaat is dat je meer grip krijgt op de zelfbeschadiging. Je kan jezelf bewijzen dat je zelfbeschadiging niet altijd meer nodig hebt. Elke keer dat je het op deze wijze weet te voorkomen maakt dat je er minder ontvankelijk voor bent bij een volgende crisis.

De eerste stap als je besluit te stoppen is het doorbreken van de spiraal. Je zal jezelf moeten dwingen nieuwe manieren en technieken te gebruiken. Het gaat niet vanzelf. Je kan er eindeloos over nadenken, maar je zult het gewoon moeten doen. Je zult moeten werken, vechten om andere dingen te gaan doen.

Op het moment dat je naar het mes of de aansteker wilt grijpen moet je een bewuste keuze maken iets anders te gaan doen. In het begin zal 'dat andere' vreemd, primitief, betuttelend of als straf voelen. Dat maakt niet uit. Het gaat erom dat jij de beslissing hebt gemaakt jezelf op dat moment niet te verwonden. Als je er de keer daarop wel weer voor kiest, dan is dat in ieder geval een keus. Het maakt je minder machteloos.

Wat doe ik ervoor in de plaats?

Veel mensen proberen eerdergenoemde activiteiten en zeggen dat het soms wel helpt, soms niet. Een manier om de kansen op succes te vergroten is om jou zelfbeschadiging te koppelen aan de gevoelens die je op dat moment ervaart. Probeer te herkennen en beschrijven wat je voelt en koppel daaraan bepaalde activiteiten. Bijvoorbeeld bij gevoelens van:

Kwaadheid, frustratie, zelfhaat en onrust:

- Doe iets fysieks en agressiefs, iets wat niet gericht is op levende dingen.
- Smijt met lege plastic flessen of oude dingen die kapot mogen.
- Maak een stoffenpop die hetgeen je kwaad op bent representeert en snijd of brand die i.p.v. jezelf.
- Sla tegen een (zelfgemaakte) boksbal.
- Sla met een kussen tegen de muur.
- Scheur oude kranten of boeken kapot.
- Schets op een tekening of foto van jezelf wat je zou willen doen, of verscheur en verknip deze.
- Maak iets met klei dat je weer kapot kunt maken.
- Gooi ijs in de badkamer of tegen een stenen muur zodat het breekt.
- Breek stokken.
- Scheldt, mopper en huil, zeg hardop wat er aan de hand is.
- Zet harde muziek op en dans.
- Ga aan de grote schoonmaak.
- Doe zware schoenen aan en stamp daarop rond.
- Go lopen, rennen of sporten buiten.

Verdriet, teleurstelling, depressie, en ongeluk:

- Doe iets langzaams en geruststellends, iets waarbij je je veilig voelt.
- Neem een warm bad of douche met geurige olie.
- Ga op een vertrouwde plek een boek lezen of gedichtjes.
- Steek wierrook en kaarsen aan.
- Zet lekkere muziek op.
- Bel iemand op om gewoon even mee te kletsen.
- Maak iets bijzonders en lekkers te eten.

- Maak iets leuks voor iemand anders.
- Knuffel of verzorg je huisdieren.
- Verzorg jezelf of geef jezelf een cadeautje
- Ga langs bij iemand

Dwang, depersonalisatie, dissociatie, en derealisatie:

- Doe iets wat een scherpe lichamelijke sensatie oproept, zoals in ijs knijpen of ijs leggen op plekken waar je jezelf zou willen beschadigen.
- Houdt je vingers in of tegen iets wat bevroren is (uit het vriesvak).
- Bijt in een peper of kauw op gember of iets bitters.
- Doe dampo onder je neus.
- Sla met je vlakke hand op een tafel.
- Doe een elastiek om je pols en schiet daarmee.
- Neem een koud bad of douche.
- Concentreer je op je ademhaling en zie hoe je buik en borst bewegen.
- Zoek zoveel mogelijk zintuiglijke sensaties op.

Als je overspoeld wordt:

- Doe iets wat concentratie eist en tegelijkertijd afleidt, zoals een computerspelletje of een puzzel.
- Probeer je te concentreren op één ding, zoals een appel eten. Bekijk hem eerst goed, beschrijf hem hardop, probeer bewust te zijn van hoe die voelt en smaakt.
- Kies een object in je omgeving en schrijf alles erover op (grootte, gewicht, vorm, kleur, functie etc).
- Kies een onderwerp uit en zoek naar informatie (boeken, kranten, encyclopedie, teletekst, internet).
- Ga heel uitvoerig, maar geconcentreerd je tanden poetsen.

Als je bloed wilt zien:

- Kras met rode viltstift op jezelf of iets anders.
- Schenk een fles rode vloeistof (limonade of wijn) over de plekken waar je zou willen snijden en maak hierbij dezelfde bewegingen.
- Wrijf (rood gekleurd) ijs over de plekken waar je zou willen snijden.
- Gebruik henna op de plekken waar je zou willen snijden of krabben.

Ik heb alles geprobeerd.

Al doe je nog zo je best en heb je van alles geprobeerd, heb je met een fles gesmeten, een douche genomen, pijn in je handen van het ijs en wil je je nog beschadigen. Als je dat niet zou doen, ontplof je of overleef je het niet. Wat nu?

Hieronder staan weer enkele vragen die je kunnen helpen helder te krijgen waarom je er geen grip op krijgt. Denk goed na en wees eerlijk tegen jezelf. Als je, in alle eerlijkheid, de laatste vraag moet beantwoorden met *ja*, probeer dan te accepteren dat dat zo is. Op dit moment in ieder geval. Sta het jezelf toe dat je het doet maar stel grenzen. Zorg ervoor dat de drang jou niet de baas wordt. Bepaal van tevoren wat je jezelf toestaat te doen en wanneer het genoeg is en houdt je daaraan. Zorg dat je het zo veilig mogelijk doet en neem de verantwoordelijkheid voor de verwondingen op je.

- Waarom heb ik het gevoel dat ik mezelf moet beschadigen? Hoe is dat zo gekomen?
- Ben ik al eens op dit punt geweest? Wat heb ik eerder gedaan en hoe voelde dat toen?
- Wat heb ik geprobeerd eraan te doen om het te voorkomen tot dus ver?
- Wat kan ik nog meer doen wat geen schade aanricht?
- Hoe voel ik me nu?
- Hoe voel ik me tijdens het zelfbeschadigen?
- Hoe voel ik me daarna en een dag later?
- Kan ik de triggers vermijden in de toekomst of er anders mee omgaan?
- Moet ik mezelf beschadigen?

Wees veilig.

Als je besluit dat het nodig is jezelf te beschadigen, zorg er dan voor dat het zo veilig mogelijk gebeurt. Gebruik nooit mesjes en dergelijke van een ander. Zorg dat ze schoon, liefst gedesinfecteerd zijn. Probeer de verwondingen zo oppervlakkig mogelijk te houden. Zorg dat je altijd een aangevulde eerste hulp doos in huis hebt en wat meeneemt als je weg gaat. Draag iets op je waarop staat wie je bent en wat er met je kan gebeuren (crisiskaart). Stel duidelijke grenzen aan je zelfbeschadiging. Denk na over hoeveel (verwondingen/ ernst) genoeg is en blijf binnen die grenzen. Verzorg je wonden goed en laat dat doen wanneer dat nodig is. Maak de boel schoon en neem verantwoordelijkheid. Als je dat kan heb je toch nog enige controle over je zelfbeschadiging.

(Bron: Tracy Alderman, 1997)