



STRATEGIEËN

OM IEMAND TE ONDERSTEUNEN DIE AAN OPZETTELIJKE ZELFVERWONDING DOET

Iemand kennen die aan zelfverwonding doet, kan erg stressvol zijn. Het is vaak moeilijk om te weten wat je moet zeggen, of (en wanneer) je best externe of professionele hulp zoekt, en hoe je deze persoon kan ondersteunen, vooral indien deze aan zelfverwonding blijft doen.

Indien iemand je voldoende vertrouwt om over hun zelfverwonding te praten, kan dit om verschillende redenen zijn. Dit toevertrouwen van hun ervaringen aan jou betekent ook dat er ruimte opengaat om steun te bieden aan deze persoon. De manier waarop je aanhoudende steun aanbiedt, is enorm afhankelijk van persoon tot persoon, de aard van de zelfverwonding, de relatie die je met die persoon hebt, of de persoon er bewust voor koos om zijn of haar zelfverwonding aan jou toe te vertrouwen of dat je dit op een andere manier ontdekte, en jouw eigen capaciteiten om met moeilijke situaties en stress om te gaan. In tegenstelling tot de vele middelen die beschikbaar zijn voor personen te ondersteunen die aan zelfverwonding doen, zijn er erg weinig ondersteunende middelen voor de persoon die steun biedt aan diegene die aan zelfverwonding doet; hieronder bieden we jou een aantal strategieën aan om jou te ondersteunen – als iemand die geeft om een persoon die aan zelfverwonding doet.

DRAAG ZORG VOOR JEZELF!	WAT ZEG IK IN GESPREKKEN TEGEN HEM/HAAR?	HOE KAN IK HEM/HAAR ONDERSTEUNEN?
Zorg eerst voor jezelf. Je zal hem/haar het meeste kunnen helpen indien je ook goed zorg draagt voor jouw eigen gezondheid en welzijn.	Iemand ondersteunen die aan zelfverwonding doet, betekent het hebben van vele gesprekken.	Er zijn vele dingen die je kan doen om iemand te ondersteunen die aan zelfverwonding doet – en het hoeft niet steeds gerelateerd te zijn aan de zelfverwonding
Wees je bewust van jouw eigen reactie op de zelfverwonding en hoe deze mogelijks verandert doorheen de tijd.	Het is zeker oké om af en toe te vragen hoe het gaat met hem/haar, maar leg geen druk op hem/haar om erover te praten.	Indien hij/zij niet wil stoppen of opnieuw aan zelfverwonding doet, is dit absoluut niet jouw fout.
Leer meer over zelfverwonding, inclusief de veelvoorkomende mythes (www.zelfverwonding.be).	Focus op wat hij/zij op dit moment nodig heeft (houd in gedachten dat hij/zij dit zelf misschien niet goed weet).	Het is ook niet zijn/haar fout. Zelfverwonding is een fysiek zelfbeschadigende manier om met zelfverwonding om te gaan. Het leren van nieuwe manieren om met dingen om te gaan is erg moeilijk. Dit zal tijd vergen en er zullen terugvallen zijn. Geef niet op.
Laat jezelf toe om ruimte te nemen om alle informatie te verwerken. Soms kunnen gesprekken moeilijk en emotioneel zijn.	Vermijd het meteen afvuren van vragen omdat je heel erg nieuwsgierig bent.	Wees empathisch en neem een respectvolle nieuwsgierigheid aan.
Beloof niet om het geheim te houden. Dit kan onrealistisch zijn en aanvoelen als een zware last die je meezeult op jouw schouders. Stel in de plaats daarvan grenzen aan de vertrouwelijkheid op.	Accepteer en erken hoe hij/zij zich voelt, zonder veroordelend te zijn.	Laat hem/haar weten dat je er voor hem/haar bent. Gewoon al weten dat er iemand is dat hem/haar steunt, kan heel erg krachtig zijn.
Laat hem/haar weten wanneer het jou te veel wordt en je even een pauze moet nemen.	Wees niet bang van een stilte. Geef hem/haar de ruimte om hun gedachten en gevoelens te verwerken.	Het weghalen van de middelen om aan zelfverwonding te doen en vervangende gedragingen voorstellen (vb. elastiekjes) helpt vaak niet en neemt de (vaak nodige) persoonlijke controle die hij/zij door het zelfverwondend gedrag ervaart af.
Bied aan hem/haar aan om samen te zoeken naar externe hulp indien dit nodig is. Dit kan wat last van jouw schouders afnemen.	Gewoon rustig samenzitten met hem/haar kan hem/haar helpen om zich minder overweldigd te voelen, en het gevoel geven dat hij/zij jouw steun heeft.	Stel grenzen op aan de vertrouwelijkheid. Het vertellen van de zelfverwonding aan iemand anders doe je het best indien je toestemming hebt van diegene die aan zelfverwonding doet, tenzij het een noodgeval is.
Maak gebruik van jouw eigen steunnetwerk om jouw eigen gezondheid en welzijn te onderhouden.	Niet ieder gesprek hoeft over zelfverwonding te gaan. Laat zelfverwonding jullie relatie niet volledig veranderen.	Praat met elkaar over wat je kan doen indien hij/zij van streek is of de drang ervaart om aan zelfverwonding te doen. Stel een lijst met strategieën op die je kan gebruiken in uiteenlopende situaties.