

# Zelf- verwonding

Anders omgaan met negatieve gevoelens

# Alles over zelfverwonding

- **Over zelfverwonding**  
[www.sasam.be/zelfverwonding.html](http://www.sasam.be/zelfverwonding.html)  
[www.eetstoornis.be/zelfverwonding1.htm](http://www.eetstoornis.be/zelfverwonding1.htm)  
[www.zelfbeschadiging.nl](http://www.zelfbeschadiging.nl)  
[www.automutilatie-site.nl](http://www.automutilatie-site.nl)
- **Vertrouwenscentra kindermishandeling**  
[www.kindermishandeling.be](http://www.kindermishandeling.be)
- **Centrum voor Algemeen Welzijnswerk**  
tel. 078 15 03 00  
[www.caw.be](http://www.caw.be)
- **Centrum voor leerlingenbegeleiding**  
[www.clb.be](http://www.clb.be)
- **Tele-Onthaal**  
tel. 106  
[www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)
- **Awel, luistert naar kinderen en jongeren**  
tel. 102 of [www.awel.be](http://www.awel.be)



**DE AMBRASSADE**  
bureau voor jonge zaken


# Zelf- verwonding

## **Anders omgaan met negatieve gevoelens**

Jezelf snijden, krassen, kneuzen, verbranden, haren uittrekken of bijten in handen of armen zijn vormen van zelfverwonding. Dat kan **van korte of lange duur zijn**. De vraag is vooral wat de **achterliggende redenen** van die zelfverwonding zijn. Als je die redenen kent, kan je een **oplossing** vinden.

# Wat is zelfverwonding?

---



We spreken van zelfverwonding als je jezelf bewust schade toebrengt. Dat gebeurt door jezelf te verwonden (krassen, snijden, verbranden, je hoofd slaan, wonden opnieuw openen), door drugs of gevaarlijke stoffen in te nemen om jezelf heel bewust schade toe te brengen, je voorgeschreven hoeveelheid medicijnen te overschrijden, of niet-eetbare voorwerpen in te slikken. Andere termen zijn automutilatie of zelfbeschadiging.

# Komt zelfverwonding veel voor?

---

• Voorlopig bestaan er in Vlaanderen geen cijfers van het aantal jongeren dat zich bewust verwondt, maar het probleem is zeker niet weg te denken. Zelfverwonding is echter weinig zichtbaar: wie het doet, kan dat vaak lang verstoppen (soms letterlijk onder lange mouwen en broeken), en veel jongeren schamen zich erover en durven er niet mee naar buiten komen.

# Waarom verwondt iemand zichzelf?

---

• Wie zichzelf verwondt, zoekt daarin een uitweg voor emotionele problemen. Zelfverwonding is een ongezonde manier van omgaan met te sterke gevoelens zoals angst, verdriet (na een overlijden of relatiebreuk), misbruik, problemen in het gezin, een ongewenste zwangerschap...

# Wat wil iemand met zelfverwonding bereiken?

---


Zelfverwonding leidt op lange termijn tot littekens, schuldgevoelens of zelfhaat, maar op korte termijn is er vaak een gevoel van voldoening. Net dat maakt zelfverwonding aantrekkelijk om negatieve gevoelens weg te werken.

Iemand kan zichzelf verwonden

- om innerlijke spanning te ontladen: na de verwonding volgt een soort van opluchting of ontspanning
- als een roep om aandacht: de wonden vertalen opgekropte woede of verdriet die hij/zij niet verwoord krijgt
- als zelfbestrafing of boete omdat hij/zij zich slecht voelt
- omdat de lichamelijke pijn de psychische pijn verdringt
- om in trance te geraken en te ontsnappen aan psychische problemen of angsten
- om te bewijzen dat hij/zij pijn kan verdragen en dus meer waard is
- om erbij te horen, zichzelf in een groep te bewijzen

## Houdt pijn je dan niet tegen?

---




Pijn is een natuurlijk afweermecanisme dat ons lichaam beschermt tegen verwonding. Wie zichzelf verwondt, voelt vaak geen pijn, of gaat door die pijngrens. Als je dat doet, kan zelfverwonding lang duren en zelfs verslavend werken. Je voelt niet zozeer de pijn of de wonden, maar eerder de ontspanning, de zelfcontrole of de pijnstilling als iets positiefs. Je gaat zelfverwonding beschouwen als een soort van vriend in moeilijke omstandigheden.

Dat is een gevaarlijk punt, want op lange termijn voel je je schuldig en waardeloos en ga je je verwonden om dat te verdringen. Je gaat je steeds meer op een ongezonde manier ontspannen, aandacht vragen en je problemen wegduwen. Zelfverwonding is dan niet langer een 'vriend' maar wordt je baas.

# Wat zijn de oorzaken van zelfverwonding?

---



Wie zichzelf verwondt, weet vaak wel dat er een probleem is, maar kan het niet verwoorden of aanduiden. Toch is dat heel belangrijk! Stel jezelf de vraag 'Wat wil ik eigenlijk zeggen als ik mezelf verwond?' Overloop je levensverhaal en maak uit waar de pijnlijke momenten waren. Wat is er gebeurd? Waar worstel je mee? Wat deed je veel verdriet of waar ben je bang van? Duik in je oude dagboeken, rapporten, brieven of fotoalbums om op zoek te gaan naar de echte redenen van je zelfverwonding.



*“Hulp vragen is geen  
schande: neem iemand in  
vertrouwen zodat je er niet  
meer alleen voor staat”*



# Hoe ga je om met 'negatieve gevoelens'?

---

● Wil je iets doen aan je drang tot zelfverwonding, dan moet je leren om te gaan met je negatieve gevoelens. Dat is iets waar je op langere termijn aan moet werken. Er zijn vier voorwaarden nodig om anders om te gaan met negatieve gevoelens.

- **Erken en accepteer je gevoelens:** dat is niet gemakkelijk omdat je je schaamt. Je laat je negatieve gevoelens niet toe, maar zolang je ze ontkent, zullen ze niet voorbijwaaien.
- Probeer je gevoelens en angsten te **verwoorden of ze te uiten**. Als je gevoelens opkropt of inslikt, zitten ze als een gif onder je huid en kunnen ze leiden tot een depressie of zelfhaat. Je mag schreeuwen, roepen of rouwen. Je gevoelens uiten, maakt ze begrijpelijker en draaglijker. Als je negativiteit opkropt, barst die vaak uit op de verkeerde moment of tegen de verkeerde persoon.

- 
- Zoek steun bij **iemand die je vertrouwt**. Je hoeft niet alles te vertellen, maar toon wel dat je een probleem hebt. Het is belangrijk dat je voelt dat je er niet alleen voor staat.
  - Probeer je te richten op **positieve ervaringen en aangename momenten**. Je negatieve gevoelens mogen je leven niet overheersen. Focus je op dingen die je goed kan, die je leuk vindt.

# Wat als iemand in mijn omgeving zichzelf verwondt?

---

● Negeer geen signalen die je krijgt. Zelfverwonding kan een vorm van **aandacht** zijn, dus is het belangrijk dat je er op ingaat. Let wel op dat je er heel voorzichtig en bedachtzaam mee omspringt. Minimaliseer het probleem niet, maar focus niet te veel op de wonden zelf. Probeer door te dringen tot het probleem. **Beschuldig niemand**, maar keur wel het gedrag af. Ga op zoek naar oorzaken.

Het is belangrijk dat je weet dat jij de zelfverwonding niet kan stoppen. Jij kan de persoon ook niet dwingen te stoppen. Reik je hulp en steun aan: stel je op als **vertrouwenspersoon**, iemand om in vertrouwen te nemen. Probeer om samen tot het besef te komen dat er een stap moet gezet worden en stimuleer hem of haar om **contact** op te nemen met een huisarts of andere hulpverlener.


# Hoe hou je op met zelfverwonding?

---

Als je weet waarom je jezelf verwondt, kan je stappen zetten om ermee op te houden. Het is belangrijk dat je andere manieren zoekt om met je gevoelens en angsten om te gaan. Je moet anders leren omgaan met je onrust of je negatieve denken.

- Ga sporten als je je wil ontspannen.
- Lees, kijk televisie, teken of maak muziek als je dat rustig maakt.
- Probeer je af te leiden door in de tuin te werken of fysieke arbeid te doen.
- Zoek contact met andere jongeren: je kan kiezen om over je probleem te praten, of net over heel andere dingen te praten als afleiding.
- Verzorg je huisdieren.
- Zoek uit of yoga, tai chi, mindfulness, of meditatie je rustiger maken.

# Wat doe je als je zelf geen oplossingen vindt?



Kan je jezelf niet meer ontspannen of vind je in je buurt geen personen die je in vertrouwen kan of wil nemen? Vind je zelf geen oplossingen? Dan heb je hulp nodig. Hulp vragen is geen schande. Veel jongeren die zich verwonden gaan zich opsluiten of in zichzelf keren. Ze schamen zich en hoe langer ze wachten, hoe lastiger het wordt om over het probleem te praten. Hoe sneller je de stap zet, hoe sneller je tot oplossingen zal komen.

Neem iemand in vertrouwen zodat je er niet alleen voor staat: je leerkracht, je vriend, vriendin, een tante of grootouder. Het is belangrijk dat je met iemand kan praten over je probleem, maar ook over de stappen die je zet.

---

De eerste stap naar professionele hulp is je huisarts. Maak een afspraak, alleen of met je vertrouwenspersoon. Je huisarts zal het probleem inschatten en je verder op weg helpen. Wat je tegen je huisarts zegt, blijft tussen jullie en jullie beslissen ook samen welke stappen je verder zet.

# JONGERENGIDS.BE

ZOEK HET ZELF

Jongerengids.be is de snelste weg naar alle informatie voor jongeren. Je vindt er een antwoord op al je vragen.

## Stap eens binnen bij het JIP!

In een Jongereninformatiepunt in je buurt kan je informatie opzoeken in folders of op het internet, maar je kan er ook terecht voor een gesprek. De JIP-medewerkers helpen je met je vragen en zoeken samen een oplossing voor je probleem. Binnenstappen in een JIP is helemaal gratis.

Op zoek naar het JIP in je buurt?

→ [www.jips.be](http://www.jips.be)

