



# TIPS VOOR OUDERS



INTERNATIONAL CONSORTIUM  
ON SELF-INJURY IN  
EDUCATIONAL SETTINGS

Ondersteuning van vrienden en familie zijn belangrijk om de negatieve spiraal van zelfverwonding te doorbreken. Wanneer een jongere zich ondersteund voelt (niet geïsoleerd), kan dit helpen om zelfverwonding af te bouwen of te stoppen. Professionele hulpverleners kunnen jongeren helpen om anders om te gaan met factoren die zelfverwonding uitlokken (bv. stressvolle situaties) en om gezondere gedragsalternatieven aan te leren om gevoelens te reguleren. Voor een gespecialiseerde therapeut in jouw buurt zie [www.zelfverwonding.be](http://www.zelfverwonding.be)

Zelfverwonding is natuurlijk erg beangstigend voor familieleden en vrienden, en moeilijk om te begrijpen. De intuïtieve reactie van ouders is vaak één van kwaadheid, verdriet, en hevige emoties. Deze reactie kan ertoe bijdragen dat het gedrag verborgen wordt, verergerd of blijft bestaan. We hopen dat de informatie op deze website jou kan helpen om op een constructieve manier in gesprek te gaan met jouw zoon/dochter die zichzelf opzettelijk verwondt.

## Enkele tips om het gesprek aan te gaan:

- Praat open en eerlijk over zelfverwonding. Negeer dit gedrag niet en minimaliseer het niet. Laat weten dat je bezorgd bent.
- Uit zeker geen beschuldigen, en dwing hem/haar niet om te stoppen. Dit heeft vaak een averechts effect.
- Focus niet te fel op de wonden. Aandacht op de wonden kan aanzetten tot meer zelfverwendend gedrag.
- Hou contact, en stimuleer de stap naar professionele hulp.
- Laat weten dat je altijd bereid bent om te praten, en te zoeken naar oplossingen en professionele hulp.
- Blijf oog hebben voor de gezonde aspecten van jouw zoon/dochter en blijf hen stimuleren om zichzelf te ontplooien, met andere woorden "blijf ouder".