

Bespreekbaar maken van zelfbeschadiging, tips voor familieleden en naasten

Als je erachter bent gekomen dat iemand in jouw omgeving zichzelf beschadigt, of je hebt er een vermoeden van, dan ben je waarschijnlijk erg bezorgd en geschrokken. Misschien had je al een tijd een vermoeden dat deze persoon zich niet lekker in zijn/haar vel voelde zitten, maar dat iemand zichzelf op deze wijze pijn doet is voor veel mensen toch een grote schok. Hier met iemand over in gesprek gaan is om vele redenen niet makkelijk. Beide partijen kampen vaak met emoties en gedachten die een constructief gesprek in de weg kunnen staan. Veel familieleden en naasten voelen boosheid, machteloosheid, verdriet en angst. Veel mensen die zichzelf beschadigen voelen schaamte en schuld en vinden het erg moeilijk en eng om zoiets kwetsbaars bloot te geven aan anderen. Ze zijn bang voor (voor)oordelen of boosheid.

Dit artikel kan helpen om je voor te bereiden op een gesprek met je naaste over zelfbeschadiging.

Zorg voor goede informatie

Misschien weet je al iets van zelfbeschadiging af, maar het kan ook zijn dat het heel nieuw voor je is. Het is goed om wat informatie hierover in te winnen. Dit kan je al helpen om zelfbeschadiging en de oorzaken ervan beter te begrijpen. Daarmee leer je de beweegredenen van je naaste ook beter begrijpen. Dit helpt om gerichter vragen te stellen. Daarnaast is het voor degene met wie je het wilt bespreken waarschijnlijk prettig om te ervaren dat je de moeite hebt genomen om meer te leren over zelfbeschadiging.

Informatie kun je op allerlei manieren inwinnen. Via het internet, of door boeken of folders. Dit kan bijvoorbeeld via de website van de Stichting Zelfbeschadiging, waar je verschillende artikelen kunt vinden, of door contact met één van onze medewerkers op te nemen.

Contactinformatie vind je op onze website: www.zelfbeschadiging.nl

Misschien vind je het juist prettig om er een boek over te lezen, maar je kunt bijvoorbeeld ook de documentaire “Beschadigd” kijken. Dit is een vierdelige documentaire van Jessica Villerius waarin zowel mensen die zichzelf beschadigen als hun naasten aan het woord komen. *(Deze documentaire bevat wel heftige beelden.)*

Wat past bij jou?

We willen je graag zo goed mogelijk op weg helpen bij het bespreekbaar maken van zelfbeschadiging van een naaste. Er is helaas niet 1 concreet antwoord of advies. Immers ieder mens is anders en dus ook is een bepaalde manier van bespreekbaar maken erg persoonlijk. Wat voor de één prettig is, hoeft voor de ander niet zo te zijn. Het kan daarom misschien even zoeken zijn naar een manier van communiceren en bespreken die bij jou en jouw situatie past.

Hoe kun je je voorbereiden op het gesprek?

Je kunt je voorbereiden op het gesprek door alvast goed na te denken over wat je wil gaan zeggen. Je kunt het bijvoorbeeld eerst opschrijven of met iemand bespreken.

Ook is het goed om alvast na te denken over het doel van het gesprek. Voor veel naasten zal waarschijnlijk gelden dat ze vooral willen dat iemand stopt met zichzelf te beschadigen. Maar het zal voor iemand die zichzelf beschadigt waarschijnlijk niet prettig zijn om daar meteen allerlei vragen over te krijgen. Zelfbeschadiging is voor hen een manier om te overleven, om het hoofd te bieden aan allerlei vormen van pijn en verdriet. De kans is groot dat iemand er nog niet aan toe is om de zelfbeschadiging al los te laten. Als de focus van het gesprek te veel daarop komt te liggen bestaat de kans dat hij/zij niet meer verder wil praten en zichzelf afsluit.

Voor een eerste gesprek raden wij aan om vooral te vragen naar wat er met iemand aan de hand is. Hoe gaat het met diegene en wat is de reden van de zelfbeschadiging? Stel jezelf open op en toon interesse voor de beleving van de ander.

Kies een goed moment

Het is lastig om van het “goede moment” te spreken omdat een eerste gesprek over zelfbeschadiging aangaan waarschijnlijk altijd stress of ongemakkelijkheden met zich meebrengt.

Het is belangrijk om een rustig moment uit te kiezen om over de zelfbeschadiging te beginnen. Als je er net achter bent en er allerlei emoties en gedachten door je heen gaan is het waarschijnlijk niet het goede moment om er meteen een gesprek over te hebben. Hoewel we heel goed snappen dat je dan juist met diegene erover wil praten, willen we je toch aanraden om ervoor te zorgen dat je zelf eerst wat rustiger bent. Dit kun je doen door het bijvoorbeeld eerst te bespreken met een partner, goede vriend(in) of een medewerker van Stichting Zelfbeschadiging.

Door rustig en voorbereid het gesprek in te gaan kun je vermijden dat je boos wordt of iemand gaat veroordelen. Dat is geen fijne basis voor een gesprek over zelfbeschadiging.

Praten over zelfbeschadiging

Zoals hierboven beschreven, bestaat het juiste moment om erover te beginnen niet. Erover beginnen zal voor de meeste mensen toch ongemakkelijk zijn, ook al heb je je goed voorbereid. Daarnaast kun je van tevoren niet weten hoe degene met wie je het gaat bespreken zal reageren. Veel mensen die zichzelf beschadigen schamen zich hiervoor en voelen zich schuldig. Ze zijn bang voor het oordeel of voor boosheid van anderen. Veel mensen die zichzelf beschadigen beseffen zich heel goed dat dit ook voor mensen om hen heen heel akelig en pijnlijk kan zijn. Ze willen een ander geen zorgen of verdriet aandoen en kiezen er daarom voor om het verborgen te houden.

De kans bestaat dus dat als je erover begint de ander dit erg ongemakkelijk vindt, er niet over wil praten of het zelfs ontkent. Probeer in dat geval niet te veel aan te dringen maar vooral duidelijk te maken dat je er graag voor iemand wilt zijn en dat je wilt helpen. Je kunt ook proberen af te spreken er op een ander moment verder over te praten.

Als praten lastig is voor degene die zichzelf beschadigt, zou je voor kunnen stellen dat hij/zij opschrijft wat er aan de hand is. Voor sommige mensen is dit makkelijker dan praten.

Het is goed om er eens in de zoveel tijd op terug te komen. Laat je naaste weten dat je dit onderwerp belangrijk vindt en er voor hem/haar wil zijn. Het onderwerp vermijden of negeren is daarbij niet helpend. Zelfbeschadiging gaat zelden vanzelf over. Iemand die dit doet lijdt psychisch, en heeft hulp en empathie nodig. Maar tegelijkertijd zijn mensen die zichzelf beschadigen vaak ook lastig bereikbaar omdat ze zich schamen en bang zijn voor de reacties van anderen. Soms is het ook de angst dat zelfbeschadiging van hen “afgenomen” zal worden. Voor iemand die zich beschadigt om te kunnen overleven is het een beangstigend idee dat je misschien onder druk gezet wordt om te stoppen.

Door deze angst gebeurt het soms dat mensen zeggen dat ze al gestopt zijn terwijl dit niet zo is. Als familie of naaste wil je dit graag geloven, dat is een heel natuurlijke reactie. Juist daarom raden wij aan om te proberen goed en eerlijk door te vragen zonder boos of oordelend te zijn, en te blijven praten over zelfbeschadiging en wat maakt dat de ander dit doet.

Het kan zijn dat je naaste weigert om over de zelfbeschadiging te praten of het blijft ontkennen. Dit is een erg lastige situatie. Het enige wat je kunt doen in dat geval is diegene laten weten dat jij ervoor open staat om erover te praten. Probeer in zo'n situatie ook om steun en hulp voor jezelf te zoeken in je omgeving of bij Stichting Zelfbeschadiging.

We snappen dat het praten over zelfbeschadiging voor beide partijen niet makkelijk is en dat er soms veel obstakels zijn. Wij hopen dat deze tips je op weg kunnen helpen.