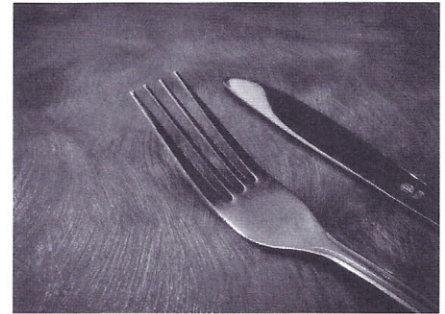


## Zelfbeschadiging



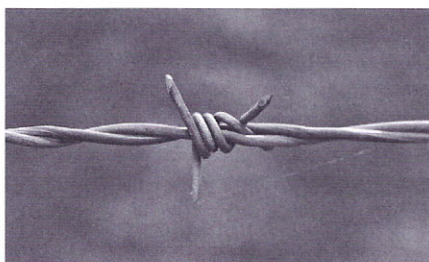
*Binnen de Particuliere Synode Zuid (Zeeland en Goeree-Overflakkee) is Stichting Hulpverlening (aan Psychisch Zieken) actief. Aan het woord zijn de pastoraal werker en een bestuurslid.*

Wat is zelfbeschadiging? En waarom zouden mensen zichzelf beschadigen, zichzelf pijn doen? Dit is geen gemakkelijk onderwerp. Het is ook zeker een onderwerp dat voor sommige mensen heel dichtbij komt. Het is daarom met grote terughoudendheid en schroom dat we enkele dingen noemen.

### **Bij de kassa**

*'Mamma, die mevrouw heeft heel veel donkere strepen op haar arm. Moet je kijken!' De dochter van 5 jaar zit in het stoeltje van de winkelwagen en zegt het luid. Moeder krijgt een kleur van schaamte. 'Janine, hier, ik heb koekjes gekocht. Wil jij die voor mij vasthouden?' Later in de auto probeert moeder het uit te leggen: 'Het is niet netjes om hardop te zeggen dat iemand er anders uitziet. Dat is voor de ander niet fijn'. Zou Janine van 5 het begrepen hebben? De mevrouw met de beschadigde arm loopt snel met haar boodschappen naar buiten.*

Een moeilijk woord voor zelfbeschadiging, is automutilatie. Dat zijn handelingen die een persoon verricht waardoor hij of zij zichzelf beschadigt, bezeert en verminkt. Er zijn verschillende gradaties van zelfbeschadiging. Een lichte vorm is een wondje openkrabben of nagelbijten; een zwaardere vorm is bijvoorbeeld met een



scherp mes snijden in de huid, haren uittrekken, jezelf slaan met een hard voorwerp of bij jezelf brandwonden aanbrengen. Maar waarom jezelf pijn doen? In dit artikel gaat het over de zwaardere vormen.

*Bijvoorbeeld met een scherp mes snijden in de huid. Maar waarom jezelf pijn doen?*

Het zal duidelijk zijn dat dit gedrag niet op zichzelf staat. Het heeft een bepaalde achtergrond of een bepaalde aanleiding. Waarom komt iemand tot deze daden? In sommige gevallen is er sprake van gewoonte. Maar bij de zwaardere vormen moeten we toch denken aan een psychische ziekte of stoornis. Er is dan vaak een negatief zelfbeeld. Het kan leiden tot opname en daarmee behoort het tot het aandachtsgebied van onze Stichting. Zelfbeschadiging is wat anders dan masochisme, waarbij pijn, macht en manipuleren leiden tot (seksueel) genot. Dat laatste is zeker niet zoals de Heere het samenzijn als man en vrouw heeft bedoeld. Gods gebod is liefhebben. God liefhebben, je naaste liefhebben en jezelf liefhebben. Dat betekent het beste zoeken!

Het is heel moeilijk om met zelfbeschadiging te stoppen. Het heeft een bepaalde verslavende werking. Het kan een bepaalde kick geven. De verslavende werking onderstreept het belang van deskundige hulp.

*De verslavende werking onderstreept het belang van deskundige hulp.*

### **Mogelijke redenen**

Wat zijn mogelijke redenen dat iemand zichzelf beschadigt? Het kan een reactie zijn op zich tekortgeschoten voelen. Dan is de pijn een soort straf. Het kan ook een afreageren zijn van innerlijke pijn; de innerlijke pijn wordt dan omgezet in lichamelijke

pijn. Daarmee wordt de innerlijke pijn tijdelijk naar de achtergrond gedrongen. Er is dan geen andere, betere manier om de innerlijke pijn te uiten. De innerlijke pijn wordt hierdoor niet verwerkt, maar is tijdelijk uit beeld en blijft in stand.

Soms komt het voort uit een bepaalde dwang; we spreken dan over een dwangstoornis.

Laten we niet onderschatten hoe groot, hoe zwaar en hoe ontzettend pijnlijk innerlijke wonden kunnen zijn. Het is voor een buitenstaander, iemand die hier geen last van heeft, nauwelijks te peilen. Innerlijke pijn kan voortkomen uit een bepaald verleden, bijvoorbeeld mishandeling, machtsmisbruik of seksueel misbruik. Ook kan er sprake zijn van jezelf minder voelen, depressieve gevoelens, psychiatrische stoornissen, innerlijke leegte of innerlijke agressie. Zelfbeschadiging is een manier geworden om met deze pijn en problemen om te gaan.

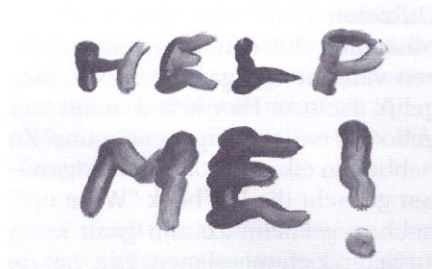
*Zelfbeschadiging is een manier geworden om met innerlijke pijn en problemen om te gaan.*

Deze mensen hebben, naast een goede behandeling, heel veel liefde nodig. Liefde van mensen: een luisterend oor, een open houding, een niet-veroordelende benadering. Maar ook deze mensen kunnen niet zonder de liefde en genade van God. Christus weet als geen ander van innerlijke pijn, van verdriet, van eenzaamheid en van niet begrepen worden. Hij nodigt de zondaar om tot Hem te komen, met de noden van het leven en met de oneindig grote nood van ons zondaarsbestaan.

### **Is het jouw strijd?**

Belangrijk is om te onderkennen wat er aan de hand is. Een tip is om jezelf af te vragen: 'Als ik mezelf nu pijn doe, wat wil ik daarmee dan zeggen?' Probeer dat (liefst met hulp van iemand

die je vertrouwt) te achterhalen. Een andere tip is om je levensverhaal in beeld te brengen. Wat waren daarin fijne gebeurtenissen en wat waren minder fijne momenten? Hoe is het nu? Wat heeft dat met je gedaan? De neiging tot zelfbeschadiging geeft aan dat er vanbinnen iets is dat om aandacht of hulp vraagt. Vermijd de plaats en de momenten waarop het moeilijk is. Zoek hulp om de cirkel



te doorbreken! Vouw je handen, zeker als het moeilijk wordt. Bid bij voorkeur hardop.

*Zoek hulp  
om de cirkel te doorbreken!  
Vouw je handen,  
zeker als het moeilijk wordt.*

Weet je iemand die hiermee strijdt? Ga op een gelijkwaardige manier om met deze persoon. Geef steun. Geef aandacht. Luister. Bied veiligheid. Werk aan op uitstel van ongewenst gedrag. Stel open vragen. Begeleid richting hulpverlening. Vermijd goedbedoelde adviezen als hier niet om wordt gevraagd. Geef complimenten voor de openheid. Toon liefde. Sta

naast de ander. Bid samen om kracht en bewaring.

### **Pastoraal**

Tot slot: wie zal de nood, de strijd en het verdriet peilen, anders dan Christus de Heere? Laten we als ambtsdragers daarop wijzen. Laten we in alle liefde en met bewogenheid naast onze medemens staan. Het kan al zo vertroostend zijn om stil bij iemand te zitten, om te luisteren. En laat het Woord spreken. 'Ik ben de Deur; indien iemand door Mij ingaat, die zal behouden worden; en hij zal ingaan en uitgaan, en weide vinden' (Joh. 10:9). Hij gaf Zijn leven voor de schapen. Mogen wij bij Zijn kudde horen?

Waarde,  
Ooltgensplaat,

G. van Veldhuisen  
K.J. Nipius