

ALS JE HART BLOEDT OMDAT JE KIND ZICHZELF VERWOND

Veel ouders reageren fel en emotioneel als ze ontdekken dat hun kind zichzelf verwondt. Hoe ga je na de eerste schok het best om met zelfverwondend gedrag en je eigen gevoelens?

TEKST > AN SWERTS

Bijna 1 op de 5 Vlaamse tieners tussen 12 en 18 jaar oud verwondt zichzelf opzettelijk of heeft dat ooit gedaan. Dat bleek enkele jaren geleden al uit onderzoek van professor Imke Baetens van de VUB. Zij is expert in het onderzoek naar en de gezinstherapeutische behandeling van zelfverwonding bij jongeren – een fenomeen dat in deze (corona)tijd, die ons allen mentaal beproeft, extra aandacht verdient. Evenveel meisjes als jongens doen het, alleen wel vaak op een andere manier. Terwijl meisjes zichzelf vaker snijden en krassen, gaan jongens zich eerder branden of slaan.

KORTSTONDIGE CONTROLE

Dat deze jongeren zich niet goed in hun vel voelen, spreekt voor zich. Maar de vraag blijft: waarom kiezen ze er dan net voor om zichzelf te verwonden? “Dat weten we nog niet heel precies”, zegt Baetens. “Maar we vergelijken het weleens met het volgende. Beeld je in: je hebt net iemand die je dierbaar is begraven en je voelt je overweldigd door verdriet. Maar dan stoot je plots hard je teen. In de eerstvolgende minuten kun je niet meer bezig zijn met je verdriet. Je fysieke pijn heeft je even helemaal verlost van je emotionele pijn. Jongeren die zichzelf verwonden geven aan dat de fysieke pijn hun negatieve gedachten en gevoelens even helemaal overstemt. En dat ze kort erna een gevoel van opluchting, rust, roes of controle ervaren. Maar dat gevoel ebt uiteraard ook weer weg en de ‘oude’ negatieve gedachten en gevoelens dienen zich opnieuw aan, vaak nog vergezeld van ‘nieuwe’ schuld- en schaamtegevoelens om de wonden of blauwe plekken. Het verlangen om zich weer even verlost te voelen groeit algauw weer. De zelfverwonding blijft dan ook meestal niet bij ‘die ene keer’, maar wordt een soort van verslaving.”

Voor sommige jongeren is de zelfverwonding hun manier om aan de omgeving duidelijk te maken dat het niet goed met hen gaat – iets wat ze niet met zoveel woorden kunnen of willen vertellen. Maar in veel andere gevallen houden jongeren die zichzelf verwonden dat angstvallig verborgen. Ze willen anderen er niet mee tot last zijn en vrezen vaak ook felle, emotionele reacties. Vooral van hun ouders. Als ze al iemand in vertrouwen nemen, is dat in slechts 1 op de 3 gevallen een ouder.

Ouders moeten er dus vaak zelf achter komen, of worden op de hoogte gebracht door een leerkracht of andere vertrouwenspersoon van hun kind.

HEFTIGE EMOTIES

“Veel ouders reageren in eerste instantie fel en emotioneel”, beaamt Baetens. “Dat is begrijpelijk, door de vele, heftige, uiteenlopende emoties die het nieuws meestal teweegbrengt. Zo voelen ouders zich dikwijls angstig, omdat kinderen die zichzelf verwonden ook vaker ernstige psychische aandoeningen en zelfs suïcidegedachten ontwikkelen. Tegelijk kunnen ouders zich ook boos voelen, uit onmacht en onbegrip. Verteerd door de verwijfeling dat ze als ouders en opvoeders misschien iets fout deden, of anderen hun kind misschien iets hebben aangedaan, willen ze per se weten wat hun kind drijft.”

Maar veel jongeren kunnen er zelf geen heldere verklaring of eenduidige oorzaak voor geven, stelt Baetens. “En die is er ook niet altijd. Adolescenten maken op relatief korte tijd veel lichamelijke, psychische en sociale veranderingen door, die op zich veel spanning kunnen veroorzaken. Ze groeien bovendien op in een maatschappij die erg focust op prestaties en successen. Perfectionistische jongeren worden dus al extra beproefd, maar ook jongeren die snel denken dat ze toch niet ‘meekunnen’, bijvoorbeeld. Hun spanning kan nog verder oplopen door moeilijke levensgebeurtenissen, zoals slachtoffer of getuige zijn van pesterijen of grensoverschrijdend gedrag, iemand dierbaar verliezen, ouders die scheiden, enzovoort. En als jongeren hun negatieve gedachten en gevoelens dan niet de baas kunnen, gaan ze die soms op een ongezonde manier reguleren: via zelfverwondend gedrag, eetbuien, een verslaving aan alcohol, drugs of gamen, enzovoort.”

WARMTE HELPT

Uitdrukkelijk vragen om meteen te stoppen met het zelfverwondend gedrag is ook een begrijpelijke reactie van veel ouders. Maar voor het kind is de zelfverwonding een houvast, iets wat op de een of andere manier helpend is. Als het kind dus niet me-

BODYTALK EXPERT



Imke Baetens
GEZINSTHERAPEUT EN
ZELFVERWONDINGS-
EXPERT

“Geef je kind de tijd om het zelfverwondend gedrag zelf af te bouwen.”



Door goed voor jezelf te zorgen en voldoende mild voor jezelf te zijn, gaat je kind dat misschien bewust of onbewust ook meer bij zichzelf toepassen. 



**ZIE ME NIET.
OMGAAN MET
ZELFVERWONDEND
GEDRAG THUIS EN
OP SCHOOL.**
IMKE BAETENS EN
LAURENCE CLAES

ACCO, 2017,
112 BLZ., ISBN
9789463442541.

► teen gehoor geeft aan hun vraag, gaan ouders vaak controlerend en bestraffend optreden. Wat voor het kind zoveel betekent als: nog meer spanning, en nog minder het gevoel hebben de dingen zelf te kunnen controleren, waardoor het zelfverwondend gedrag vaak nog toeneemt.

Om met het zelfverwondend gedrag te stoppen moet het kind dat dus in de eerste plaats ook zelf willen. “Die kans verhoog je door je als ouder vooral warm en steunend op te stellen”, benadrukt Baetens. “Vertel dat je initieel misschien nogal extreem gereageerd hebt vanuit oprechte bezorgdheid. En deel extreme reacties voortaan alleen met je partner of een andere vertrouwenspersoon. Vertel ook dat je heel graag, in alle rust, en zonder te oordelen, wilt luisteren naar het verhaal van je kind. Naar wat hem of haar allemaal bezighoudt. En naar wat de ‘triggers’ of factoren zijn die het zelfverwondend gedrag vaak uitlokken. Om dan enerzijds samen te zoeken naar gezondere gedragsalternatieven, die ook een gevoel van rust of controle geven. En anderzijds ook te werken aan probleemoplossende vaardigheden en het direct communiceren van moeilijke gedachten en gevoelens. Ook al is dat natuurlijk allemaal gemakkelijker gezegd dan gedaan. Aarzel dus niet om je hierbij te laten ondersteunen door een individuele of gezinstherapeut.”

BAND AANHALEN

De ouders blijken in elk geval de belangrijkste steunbronnen te zijn die jongeren kunnen helpen om met hun zelfverwonding te stoppen, blijkt uit onderzoek. Maar wat als je puber hoegenaamd geen contact met jou wilt maken? “Focus dan niet op gevoelens of gesprekken, maar probeer wel de band aan te halen door samen tijd door te brengen en aangename dingen te doen”, adviseert Baetens. “Blijf in elk geval je kind altijd stimuleren om zich verder te ontplooiën. Heb oog voor wat wel goed gaat. En focus ook niet op de wonden. Laat een vertrouwde zorgverlener je kind leren hoe het de wonden zelf goed kan verzorgen. Zo geef je het de kans om verantwoordelijkheid op te nemen voor zijn gedrag. En laat een arts de



GETTY

JONGEREN DIE ZICHZELF VERWONDEN geven aan dat de fysieke pijn hun negatieve gedachten en gevoelens even helemaal overstemt.

wonden maandelijks inspecteren als je je zorgen maakt.”

“Geef je kind dus de tijd om het zelfverwondend gedrag zelf af te bouwen”, besluit Baetens. “En merken jullie samen dat dat toch moeilijk lukt, raadpleeg dan een psycholoog. Weet ook dat veel jongeren ondanks een goede aanpak toch weleens hervallen. Dat is geen reden om je hoop te verliezen, want herval maakt eenvoudig deel uit van herstel. En last but not least: wees je ervan bewust dat je kind misschien meer leert van je gedrag dan van je woorden. Door goed voor jezelf te zorgen en voldoende mild voor jezelf te zijn, gaat je kind dat misschien bewust of onbewust ook meer bij zichzelf toepassen.” ■

MEER INFO EN GETUIGENISSEN?
ZELFVERWONDING.BE; VERWONDERD.BE;
VINDEENPSYCHOLOOG.BE.