

Hoe krijg ik grip op Zelf- beschadiging?

Meer inzicht door opdrachten en oefeningen

Lawrence E. Shapiro

Vertaald door Mariska Hammerstein

Cadans

Originele uitgave: *Stopping the pain, a workbook for teens who cut & self-injure*

Copyright © Lawrence Shapiro PhD, 2008

Instant Help Books

A Division of New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com



Landelijke Stichting
Zelfbeschadiging

De Nederlandse vertaling van dit boek is ontwikkeld in samenwerking met de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging.

De Landelijke Stichting Zelfbeschadiging is een cliëntenorganisatie door en voor mensen die zichzelf beschadigen. De stichting faciliteert lotgenotencontact voor mensen die zichzelf beschadigen en geeft advies aan hun naasten, neemt initiatieven om het taboe en stigma rond zelfbeschadiging te doorbreken en behartigt de belangen van mensen die zichzelf beschadigen ten opzichte van beleidsmakers, onderzoekers en hulpverleners.

www.zelfbeschadiging.nl

Hoe krijg ik grip op zelfbeschadiging?

Meer inzicht door opdrachten en oefeningen

Lawrence E. Shapiro

Vertaald door Mariska Hammerstein

ISBN 978 90 8560 673 4

NUR 240

© 2016 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: 2-D'sign, Amersfoort

Tekstcorrectie: Redactie bureau Boxelaar

Cadans is een imprint van Uitgeverij SWP

Voor meer informatie: www.swpbook.com

Voor België: www.epo.be

Inhoud

Voor de hulpverleners die dit boek lezen	7
Voor de jongeren die dit boek lezen	9
Deel 1 Voorbereiding om jezelf te helpen	11
Wat je zegt is privé	13
Zelfbeschadiging hoeft geen geheim te zijn	15
Wat weet je over zelfbeschadiging?	18
Waarom beschadigen mensen zichzelf?	23
Ben je klaar om te stoppen met je zelfbeschadiging?	26
Deel 2 Nadenken over jezelf en je zelfbeschadiging	29
Wat is jouw zelfbeeld?	31
Je kunt jezelf veranderen als je wilt	36
Wat is het beeld dat jij van je lichaam hebt?	39
Kun je beter omgaan met je lichaam?	44
Begrijpen waarom je jezelf beschadigt	47
Ben jij net als andere mensen die zichzelf beschadigen?	51
Jouw zelfbeschadiging beschrijven	54
Je bent zoveel meer dan iemand die zichzelf beschadigt	58

Je gevoelens begrijpen	61
Wat is de oorzaak van je gevoelens?	66
Een verkeerde manier van denken kan bijdragen aan gevoelens van hulpeloosheid en wanhoop	70
Je kunt je automatische gedachten bijsturen	74
Dingen doen waarvan je blij wordt	77
Dingen die je kunt gebruiken bij je zelfbeschadiging vermijden	81
Wat je kunt doen in plaats van jezelf te beschadigen	85
Deel 3 Contact maken met anderen	89
Met mensen praten over wie je echt bent	91
Je ouders moeten weten hoe jij je voelt	97
Je ouders vertellen wat ze wel of niet moeten zeggen	101
Deel 4 Je zelfbeschadiging overwinnen	107
Een veilige plek vinden waar je kunt stoppen jezelf te beschadigen	109
Een veilige plek in je hoofd maken	112
Jezelf doelen stellen zal je helpen met zelfbeschadiging te stoppen	115
Een eerstehulp pakket bij zelfbeschadiging maken	120
Met stress omgaan	122
Leren mindful te zijn	126
Met storende gedachten en gevoelens omgaan	130
Wat triggert jouw storende gedachten en gewoontes?	133
Jezelf desensitiseren voor storende gedachten en gevoelens	136
Kijken naar je eetproblemen	140
Heb je een gezonde leefstijl?	143

Problemen met drugs en alcohol onderkennen	146
Spiritueel geloof kan je helpen om met zelfbeschadiging te stoppen	149
Ben je er klaar voor om met je zelfbeschadiging te stoppen?	151
Terugkijken naar wat je hebt geleerd over je zelfbeschadiging	154
Je kunt jezelf helpen door anderen te helpen	158

Voor de hulpverleners die dit boek lezen

Ik heb dit werkboek opgezet als een praktisch hulpmiddel bij therapie door professionele hulpverleners en niet als een vervanging voor therapie. De activiteiten kunnen met de jongeren worden gedaan als onderdeel van de therapiesessie, of als psychologisch huiswerk worden meegegeven. Veel van de activiteiten vragen jongeren na te denken over hun problemen en heftige emoties; ze zullen bij deze activiteiten waarschijnlijk wel wat extra ondersteuning kunnen gebruiken.

De activiteiten hebben vooral te maken met het symptoom van zelfbeschadigend gedrag, maar mogelijk zijn er ook andere onderliggende oorzaken bij betrokken, zoals een vroeg trauma en comorbiditeitsklachten als depressiviteit en eetstoornissen. Een grondige beoordeling is altijd nodig om te kunnen bepalen welke hulpmiddelen een jongere precies nodig heeft.

Therapeuten zouden zich er bewust van moeten zijn dat er een breed scala aan hulpverleningsinstellingen bestaat voor jongeren die zichzelf beschadigen. Bovendien zijn er meerdere specifieke behandelmodellen. De meest gebruikelijke behandelmethodes bestaan uit cognitieve gedragstherapie, dialectische gedragstherapie, groepstherapie en medicatie tegen depressiviteit en/of angsten. Ook al zeggen de meeste jongeren die zichzelf beschadigen dat ze met hun zelfverminking geen zelfmoordpoging doen, als er symptomen van depressiviteit zijn, is de mogelijkheid van een zelfmoord(poging) altijd een aandachtspunt. Bovendien kunnen er ernstige gezondheidsrisico's verbonden zijn aan de manieren waarop jongeren zichzelf beschadigen en die moeten als onderdeel van de behandeling besproken worden.

Bij de behandeling van jongeren die zichzelf beschadigen moeten therapeuten het volgende in overweging nemen:

- hun vermogen om zich langdurig aan de patiënt te verbinden;
- de beschikbaarheid van doorlopende ondersteuning en supervisie;
- hun persoonlijke beschikbaarheid voor jongeren die in een crisis zitten;
- hun bereidheid om een niet-oordelende houding ten opzichte van hun cliënt te houden, hoe storend hun gedrag ook kan zijn.

Zelfbeschadiging wordt tegenwoordig algemeen onderkend als een probleem dat zowel jongeren als volwassen kunnen hebben en dat ongeveer 1 procent van de bevolking treft. Met de toenemende aandacht voor dit probleemgedrag komen elk jaar meer hulpmiddelen beschikbaar.

Aan te bevelen boeken zijn:

Alderman, T. (1997). *The Scarred Soul: Understanding & Ending Self-Inflicted Violence*. New Harbinger Publications.

Conterio, K., Lader, W. & Bloom, J.K. (1998). *Bodily Harm: The Breakthrough Healing Program for Self-Injurers*. Hyperion Books.

Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Publications.

Walsh, B.W. (2005). *Treating Self-Injury: A Practical Guide*. Guilford Publications.

Voor de jongeren die dit boek lezen

Als je dit boek leest, is de kans groot dat iemand denkt dat jij een probleem hebt met zelfbeschadiging en dat dit werkboek jou kan helpen. Ook al zijn er ongetwijfeld veel redenen waarom jij jezelf beschadigt, ik weet zeker dat jezelf beschadigen geen goede manier is om met je problemen om te gaan. Ik heb dit werkboek geschreven met de bedoeling jou een betere manier aan te bieden om met negatieve gedachten en gevoelens om te gaan. Maar wil dit werkboek echt iets voor je betekenen, dan moet je er wel klaar voor zijn om te proberen te stoppen met je zelfbeschadiging. Als je wilt stoppen met jezelf te beschadigen, kan dit werkboek je helpen met:

- leren begrijpen waarom je jezelf beschadigt;
- betere manieren vinden om met moeilijke gevoelens om te gaan;
- de wens om jezelf te beschadigen onder controle te krijgen;
- een afspraak te maken om te stoppen met jezelf te beschadigen en de juiste vorm van hulp te zoeken die je nodig hebt van de mensen die veel om je geven.

Dit boek is niet bedoeld ter vervanging van een therapie. Mensen die zichzelf aldoor beschadigen hebben de hulp nodig van een ervaren therapeut. Je moet heel erg je best doen om in contact te blijven met iemand die jij vertrouwt en die je kan helpen. Dit werkboek zal er niet alleen voor zorgen dat je jezelf beter gaat begrijpen, het kan er ook voor zorgen dat je therapeut je beter begrijpt, met alle voordelen die daaraan verbonden zijn.

Misschien merk je dat sommige activiteiten vervelende gedachten en herinneringen losmaken. Het is erg belangrijk dat je met je therapeut praat over de dingen die je moeilijk vindt, wat die ook zijn.

Het is helaas waar dat het leven vol zit met pijn, zowel fysieke als geestelijke. We ervaren allemaal pijn in ons leven, maar je hoeft de dingen niet nog erger te maken voor jezelf. Ik hoop dat dit werkboek je gaat helpen bij het vinden van gezondere manieren om met dingen om te gaan die je lastig vindt. Het zal de nodige moeite kosten, maar ik weet dat al je pogingen de moeite waard zullen zijn.

Hoogachtend,
Lawrence E. Shapiro

DEEL 1

Vorbereiding om jezelf te helpen

Het besluit nemen om hulp voor jezelf te gaan zoeken is niet eenvoudig. Als je bent zoals de meeste jongeren die zichzelf beschadigen, dan is het waarschijnlijk dat deze gewoonte voor jou een manier is geworden om met negatieve gevoelens om te gaan. En dan is het waarschijnlijk moeilijk om je voor te stellen dat je een week doorbrengt zonder hierop terug te vallen.

Dit werkboek is gemaakt om je te ondersteunen bij het stoppen met zelfbeschadiging en om je beter te leren omgaan met je emotionele pijn, inclusief de pijn van het je alleen voelen met je probleem. Leren te stoppen met zelfbeschadiging lijkt veel op leren te stoppen met andere gewoontes die verslavend kunnen zijn. Er is een duidelijke wens voor nodig om te gaan stoppen, een bereidheid om er veel van je tijd en energie in te steken. Bovendien heb je er veel steun van andere mensen voor nodig.

In dit eerste deel gaan we de basis leggen voor het zoeken naar betere manieren om met je problemen om te gaan en een gelukkiger en gezonder leven te leiden. Je zult de eerste stappen zetten door te leren jouw geheim van zelfbeschadiging te delen met andere mensen. Je gaat ook onderzoeken welke rol zelfbeschadiging in jouw leven speelt.

01

Wat je zegt is privé

Je moet weten dat

Wat je in dit werkboek schrijft of wat je een therapeut vertelt is privé. Niemand kent jouw gedachten en gevoelens, tenzij je die met hen deelt. De enige uitzondering hierop is als je leven in gevaar is, want dan is het redden van jouw leven belangrijker dan het beschermen van jouw privacy.

Soms willen therapeuten met je ouders of zelfs je leraren praten over jouw problemen. Als ze dit willen, moeten ze jou eerst om toestemming vragen. Als ze over je praten zonder dat jij dit weet, kan het moeilijk voor je zijn om hen te vertrouwen. Als je wilt, kun je je therapeut of andere mensen die je dingen toevertrouwt, vragen om de verklaring van vertrouwelijkheid te ondertekenen die op de volgende bladzijde staat. Het zal ertoe bijdragen dat mensen begrijpen dat jouw privacy belangrijk is.

Activiteit 1 Wat je zegt is privé

Hulpverlenersverklaring van vertrouwelijkheid

Ik beloof dat ik met alles wat mij wordt verteld vertrouwelijk zal omgaan. Zelfs als ik iets hoor waarmee ik het niet eens ben, zal ik er niet over praten, tenzij ik jouw toestemming heb.

Alleen als ik denk dat je iets gaat doen dat jou of iemand anders echt en onmiddellijk in gevaar brengt, zal ik alles doen om te voorkomen dat er iets ergs gebeurt.

Ik wil ook dat je weet: _____

(Naam hulpverlener)

(Datum)

02

Zelfbeschadiging hoeft geen geheim te zijn

Je moet weten dat

Heel weinig volwassenen praten makkelijk over zelfbeschadiging en heel veel jongeren houden hun zelfbeschadiging geheim. Ze denken dat hun ouders helemaal door het lint zullen gaan en ze zijn bang dat hun ouders of andere volwassenen op zo'n manier zullen reageren dat de situatie er alleen maar erger van wordt. Veel jongeren schamen zich voor hun zelfbeschadiging of voelen zich schuldig en denken dat er iets mis is met hen. Ze willen niet dat anderen denken dat ze gek zijn.

De meeste jongeren houden hun zelfbeschadiging geheim voor hun ouders en als de ouders erachter komen, houden die het soms geheim voor andere familieleden. Maar je zelfbeschadiging geheim houden helpt je niet en zorgt er waarschijnlijk voor dat je situatie verslechtert. Zelfbeschadiging, of ieder ander probleem, geheim houden zorgt ervoor dat je je alleen voelt. En als je je alleen voelt, voel je je waarschijnlijk somber en radeloos. Voor jongeren die zichzelf beschadigen kunnen dergelijk gevoelens leiden tot nog meer zelfbeschadiging.

Natuurlijk is het heel lastig om mensen een geheim te vertellen dat ze liever niet horen. Veel jongeren zeggen: 'Als ik het mijn ouders vertel, zullen ze niet weten wat ze ermee aan moeten.' Of: 'Als ik het mijn therapeut vertel, laat ze me vast in het ziekenhuis opnemen.' Of: 'Als ik mijn vrienden en vriendinnen over zelfbeschadiging vertel, gaan ze het vast aan een volwassene vertellen.' Al deze uitspraken zijn mogelijk waar, maar als je bereid bent om hulp te zoeken voor je zelfbeschadiging, dan zou het vertellen van jouw geheim aan andere mensen onderdeel moeten zijn van je vraag om hulp.

Vul op de volgende bladzijde de blanco stukjes binnen de tekst in. Streep de zinnen door waarmee je het niet eens bent of die niet op jouw situatie toepasbaar zijn.

Activiteit 2 Zelfbeschadiging hoeft geen geheim te zijn

Gebruik de zinnen die je geschikt vindt als basis voor een brief aan je ouders. In die brief vertel je hun over je zelfbeschadiging. Je hoeft die brief niet aan je ouders te geven; dat mag je zelf bepalen. Je kunt hem aan iemand anders geven of je verscheurt hem zodra je hem geschreven hebt. Maar ook al verscheur je die brief, denk dan wel na over wat je hebt geschreven. En denk erover na op welke manier je het over de inhoud van de brief kunt hebben met mensen van wie je houdt en die van jou houden.

Lieve (of Beste) _____

Het is niet mijn bedoeling dat je helemaal door het lint gaat als je leest wat ik je nu ga vertellen, maar ik heb je hulp nodig. Als je door het lint gaat, zul je me niet de hulp kunnen geven die ik nodig heb. Ik wil je een geheim vertellen dat ik al

_____ bij me draag.

Soms, als ik me _____ voel, beschadig ik mezelf.

Ik beschadig mezelf dan door _____.

Ik weet dat dit moeilijk te begrijpen is, maar als ik dit doe, voel ik

_____.

Je hoeft op dit moment niets te doen. Ik wil alleen maar met je praten en ik wil dat je weet dat ik je hulp nodig heb. Het beste dat je nu voor me kunt doen is

_____.

Ik wil ook dat je begrijpt dat zelfbeschadiging een probleem is waarvoor ik je begrip en geduld nodig heb.

Bedankt voor je hulp.

(Handtekening)

Gebruik de ruimte op de volgende bladzijde om een brief te schrijven aan je ouders of een andere volwassene die jou kan helpen met je zelfbeschadiging. Je kunt zinnen gebruiken uit dit eerste deel van de activiteit of je eigen brief schrijven.

A large rectangular box containing 25 horizontal lines, intended for writing.

03

Wat weet je over zelfbeschadiging?

Je moet weten dat

Mensen hebben allerlei misvattingen over degenen die zichzelf beschadigen. Hoe meer je weet over zelfbeschadiging, hoe sneller je een manier zult vinden om jezelf te helpen.

De meeste mensen die zichzelf beschadigen, houden hun gedrag geheim. Misschien denken ze dat ze de enige in de wereld zijn die zoiets doen. Zelfs mensen die in therapie zijn, schamen zich misschien te veel om toe te geven dat ze zichzelf pijn doen. De afgelopen jaren wordt er door steeds meer mensen gesproken over zelfbeschadiging en is het minder en minder een geheim geworden. Er zijn veel boeken over zelfbeschadiging geschreven. En ook op het internet vind je veel websites en blogs over zelfbeschadiging, al is het goed te weten dat niet alles wat je op die sites en blogs leest zinvol voor je is.

Hoe meer mensen praten over zelfbeschadiging, des te beter begrijpen we hoe we mensen met dit probleem kunnen helpen. Verzinsels van feiten scheiden is al een stap in de goede richting. Misschien wil je zelf de 'quiz' op de volgende bladzijde doen, of je geeft hem door aan iemand anders.

Activiteit 3 Wat weet je over zelfbeschadiging?

Wat weet je van mensen die zichzelf beschadigen?

Zet een vinkje voor elke uitspraak die goed is en een kruisje voor elke foute uitspraak. De antwoorden staan op de volgende bladzijde.

- 1 Alleen een paar heel zieke mensen beschadigen zichzelf.
- 2 Jongeren die zichzelf beschadigen proberen eigenlijk zelfmoord te plegen, maar dat durven ze niet.
- 3 Er zijn veel manieren waarop mensen zichzelf beschadigen.
- 4 Mensen die zichzelf beschadigen zijn gek en horen in een ziekenhuis.
- 5 Jongeren die zichzelf beschadigen proberen alleen maar aandacht van hun ouders te krijgen.
- 6 Jezelf verwondingen toebrengen maakt dat je op school geaccepteerd wordt.
- 7 Alleen jongeren met ook andere psychische problemen beschadigen zichzelf.
- 8 Als je verwondingen oppervlakkig zijn, is je zelfbeschadiging misschien alleen maar een fase die voorbijgaat.
- 9 Jongens en meisjes beschadigen zichzelf meestal op verschillende manieren.

■ Antwoorden

- 1 *Alleen een paar heel zieke mensen beschadigen zichzelf.* **ONJUIST**
Ongeveer 1 procent van de bevolking heeft ooit een vorm van zelfbeschadiging gebruikt als een manier om met een overweldigende situatie of een allesoverheersend gevoel om te gaan.
- 2 *Jongeren die zich zelf beschadigen proberen eigenlijk zelfmoord te plegen, maar dat durven ze niet.* **ONJUIST**
Hoewel sommige jongeren die zichzelf beschadigen ook zelfmoordneigingen hebben en vaak aan de dood denken, zeggen de meeste jongeren die zichzelf pijn doen dat zelfmoord of de dood niet het doel is van hun zelfbeschadigende gedrag. De meesten zeggen dat hun zelfbeschadiging een manier is om met de pijn in hun leven om te gaan. Anderen zeggen dat het een gewoonte is geworden.
- 3 *Er zijn veel manieren waarop mensen zichzelf beschadigen.* **JUIST**
Zelfbeschadiging wordt omschreven als jezelf expres verwonden. Mensen vinden allerlei manieren om dit te doen, maar de meest voorkomende methode is zichzelf snijden of hun huid branden.
- 4 *Mensen die zichzelf beschadigen zijn gek en horen in een ziekenhuis.* **ONJUIST**
Volgens Tracy Alderman, auteur van het boek *The Scarred Soul (De beschadigde ziel)*, zijn de meeste zelf toegebrachte verwondingen niet levensbedreigend en hoeven zelfs niet door een dokter behandeld te worden. Sommige jongeren worden tijdelijk in een ziekenhuis opgenomen, omdat de volwassenen om hen heen bang zijn en niet weten wat ze anders moeten doen. Experts op dit gebied hebben geconstateerd dat een ziekenhuisopname de situatie vaak juist erger maakt. De meeste jongeren die zichzelf beschadigen, proberen controle over hun leven te krijgen. Een onvrijwillige ziekenhuisopname maakt dat ze zich slechter voelen, wat zelfs kan leiden tot nog meer zelfbeschadiging.
- 5 *Jongeren die zichzelf beschadigen proberen alleen maar aandacht van hun ouders te krijgen.* **ONJUIST**
Sommige jongeren zeggen dat ze begonnen met zelfbeschadiging toen ze probeerden aandacht te krijgen voor hun emotionele problemen, maar dat ze, toen ze er wat langer over nadachten, beseften dat hun gedrag in werkelijkheid een stille roep om hulp was en niet bedoeld was om aandacht te trekken. In feite doen de meeste jongeren die zichzelf beschadigen veel moeite om hun littekens en hun gedrag te verbergen voor volwassenen, vooral hun ouders. Veel professionele hulpverleners