

WAT IS ZELFBESCHADIGING?

De term ‘zelfbeschadiging’ is de vertaling van het Engelse ‘self-harm’ en omvat alle gedragingen die verwondingen/ letsel aan de eigen huid of het lichaam toebrengen. Zoals snijden, branden, krassen, krabben, haartrekken, hoofdbonken, voorwerpen in het lichaam brengen of schadelijke stoffen innemen. Er zijn een hoop andere termen voor in omloop, denk aan ‘zelfverwonding’, ‘auto-agressie’ en ‘automutilatie’. Het begrip zelfbeschadiging omvat al deze variaties en biedt, in de visie van de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging, de meest waardevrije beschrijving, onder andere omdat het niet per definitie opzettelijk of bewust gedrag veronderstelt.

Zelfbeschadiging komt vaker voor dan je denkt. Veel mensen lukt het om hun verwondingen te verbergen. Angst en schaamte dwingen mensen ertoe hun zelfbeschadiging geheim te houden. Onbegrip van de omgeving en hulpverlening draagt nog eens bij aan de gevoelens van schaamte.

Exacte cijfers over hoe vaak het voorkomt en bij wie zijn er dan ook niet. De schattingen lopen uiteen van 0,75% tot 5% van de bevolking. Bekend is wel dat het veel vaker voorkomt bij vrouwen dan bij mannen. Dit valt o.a. te herleiden naar de boodschappen die meisjes in hun opvoeding hebben meegekregen en hoe vrouwen in de maatschappij staan. Nog steeds komt het voor dat het niet gewaardeerd wordt als vrouwen en meisjes voor zichzelf opkomen. Ook het uiten van emoties op een directe manier is vaak nog een taboe.

Van mensen met een leer- en/ of ontwikkelingsstoornis is bekend dat sommigen zichzelf beschadigen. Zelfbeschadiging komt ook voor bij specifieke psychiatrische diagnoses: schizofrenie, persoonlijkheidsstoornis, posttraumatische stress-stoornis, dissociatieve stoornis, dysthyme stoornis, depressie, eetstoornis en verslaving.

Zelfbeschadiging is een uiting van psychische pijn, boosheid of verdriet. De handeling is op de persoon gericht en niet op anderen. In tegenstelling tot wat veel mensen denken is het niet zo dat mensen die zichzelf beschadigen geen pijn voelen. Ze voelen wel degelijk pijn, maar het moment waarop kan verschillen. Als ze tijdens het toebrengen van de verwondingen geen of bijna geen pijn voelen, komt de pijn in elke geval terug als de verwondingen behandeld worden. Ook is het niet zo dat mensen die zichzelf beschadigen per definitie gek zijn, of een gevaar voor anderen vormen. Volgens de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging moet zelfbeschadiging in eerste plaats als een overlevingsstrategie erkend worden.

(Bron: Landelijke Stichting Zelfbeschadiging, Februari 2006)