

Zelfbeschadiging=overlevingsmechanisme

Tja, daar sta ik dan, voor een zaal met mensen om mijn verhaal te vertellen over mijn ervaringen met zelfbeschadiging, wie mij had gezegd dat ik dat ooit zou doen zou ik voor gek hebben verklaard.

Maar toch sta ik hier, niet om dat ik het leuk vind, niet omdat ik trots ben op mijn zelfbeschadigende gedrag, niet omdat ik zo graag voor een groep mensen sta te praten.

Om heel eerlijk te zijn zou ik nu het liefst van het podium verdwijnen en het woord aan een ander geven. Praten over dit onderwerp roept veel schaamte op, je doet het tenslotte jezelf aan dus waarom stop je er niet gewoon mee. Was het maar zo gemakkelijk.

Maar waarom sta ik hier en doe ik mezelf dit dan aan?

Om jullie te laten proberen te voelen wat voor strijd het is te vechten tegen zelfbeschadigend gedrag, uit te leggen hoe dit gedrag ontstaat en hoe moeilijk het is om alternatieven te vinden voor dit gedrag. Om aandacht te vragen voor al die mensen die vechten om hun zelfbeschadigende gedrag te begrijpen en onder controle te krijgen.

Het is mijn verhaal, zou hier iemand anders staan die zich zelf beschadigd dan zou u misschien een ander verhaal horen, maar probeer te onthouden dat er veel overeenkomsten zijn, maar dat ieder persoon, met welk etiketje ook, een individuele aanpak nodig heeft.

Ik heb een lange geschiedenis in de psychiatrie, opnames op open en gesloten afdelingen, groepstherapieën, individuele therapie, dagbehandeling enz.

Inmiddels heb ik alleen nog individuele behandeling.

In die lange psychiatrie geschiedenis heb ik een hoop etikettes opgeplakt gekregen, vreselijk veel pillen geslikt en nog ging het niet beter met me.

Uiteindelijk kwam ik bij het CIB terecht en werd een dissociatieve stoornis vast gesteld, niet dat ik dat direct geloofde maar gaandeweg het proces kwam ik er achter dat dit etiketje mijn leven was.

Verwarring, niet weten wat je gedaan hebt, je kind voelen terwijl je volwassen bent, jezelf beschadigen terwijl je het niet weet, niet snappen waar je bent, geen flauw idee van tijd hebben.

Een dissociatieve stoornis ontstaat als je van jongs af aan en langdurig onveilig opgroeit, je geen kind kunt zijn. Ik ga er inhoudelijk niet op in, daar gaat deze middag niet over, maar mijn geschiedenis speelt wel een grote rol in mijn zelfbeschadigende gedrag.

Mijn confrontatie met het woord zelfbeschadiging!

Tijdens mijn eerste opname dissocieerde ik veel, dat weet ik nu, maar dat wist ik toen niet en als de verpleging het al wist deden ze er niets mee.

Tijdens die dissociatieve momenten beschadigde ik mezelf, ook daar was ik me niet van bewust.

Op een dag werd ik bij de verpleging geroepen en werd mij verteld dat ik een contract moest ondertekenen, een contract waar in stond dat ik mijzelf niet mocht beschadigen.

Zelfbeschadiging, wat is dat dacht ik en ik vroeg dat ook aan de verpleegkundige, zij reageerde geïrriteerd, dat wist ik best volgens haar maar ik had geen flauw benul waar over ze het had.

Ik kende het woord niet, had er nooit eerder van gehoord.

De verpleegkundige vertelde mij dat ik regelmatig met mijn hoofd tegen de muur bonkte en dat ik regelmatig met mijn vuisten op mijn hoofd sloeg.

Ik geloofde daar helemaal niks van, maar waarom zei ze het dan.

Ik was nogal in verwarring, ik was er van overtuigd dat ik dat niet deed maar volgens de verpleegkundige was het waar.

Ik ben er toen vanuit gegaan dat de verpleegkundige gelijk had, maar heb haar gezegd dat ik het contract niet zou ondertekenen.

Als ik niet wist dat ik deze dingen deed kon ik ook niet beloven dat ik het niet meer zou doen en ik onderteken geen dingen die ik niet waar kan maken.

Gelukkig word er in veel instellingen niet meer met contracten gewerkt, werkt u in een instelling waar dat nog wel gebeurt zorg dan bij de eerst volgende werkbespreking dat die regel geschrapt word want als u logisch nadenkt snapt u natuurlijk dat die regel helemaal nergens op slaat.

Waarom beschadig ik mijzelf?

In de loop van de tijd ben ik een klein beetje gaan beseffen waar het zelfbeschadigende gedrag bij mij vandaan kwam.

Door mijn beschadigde jeugd had en heb ik een berg aan emoties weg gestopt. Dan lijkt het logisch dat je die emoties gaat uiten maar zo logisch is dat helemaal niet.

Als kind heb ik geleerd dat er op praten straf staat en dat als je de emoties uit je in elkaar geramd word, dus is zwijgen de enige optie.

Daarmee zijn de emoties niet weg en zit de spanning in je lijf en die wil er uit.

Maar hoe?

Doordat ik een dissociatieve stoornis heb zijn de emoties bij mij erg versnipperd opgeslagen en daardoor was en is het voor mij soms moeilijk te snappen waar al die emoties voor staan maar is het nog moeilijker om ze te voelen.

Ik moest eerst leren wat emoties zijn, waar ze voor staan en wanneer ze komen voordat ik er mee aan de gang kon gaan.

Zolang ik dat niet wist kon ik ook niets aan mijn zelfbeschadigende gedrag doen.

Die reis heeft lang geduurd en is nog niet voltooid maar veel heb ik al wel geleerd over mijn zelfbeschadigende gedrag.

Ik ga op mijn hoofd slaan om rust te krijgen in mijn hoofd, ga bonken met mijn hoofd als ik bang ben en ga mezelf snijden als ik wil zien dat ik nog besta.

Ik neem pillen in als ik dood wil of als de onrust in mijn hoofd te groot word.

Nu denkt u als luisteraar misschien, stel je niet zo aan, doe gewoon, en loop niet zo de aandacht te trekken.

Om uit te leggen hoe moeilijk het is om de drang tot zelfbeschadiging onder controle te houden wil ik u vragen om u voor te stellen dat u iets wat u dagelijks doet (b.v roken, alcohol, snoepen, sporten enz.) een hele week lang niet mag doen.

In die week mag u er niet over praten, mag u er niet aan denken maar u maakt in die week een hoop stressvolle gebeurtenissen mee maar u mag niet die sigaret pakken of dat glas wijn drinken om de stress weg te krijgen.

Ik kan me voorstellen dat bij u de spanning op loopt, dat u gefrustreerd raakt, dat u niet te genieten bent voor de mensen om u heen en dat u droomt over roken, snoepen enz.

Hoe gaat u met die stress om? Ik ga ervan uit dat u als (aankomend) hulpverlener hebt geleerd uw emoties te uiten, maar wat als je dat niet geleerd hebt, wat als de angst te groot is om woorden te geven aan je gevoel?

Wat denkt u als u iemand ziet die zichzelf beschadigt? Wat denkt u als u iemand ziet die niet te genieten is omdat hij niet mag roken?

Dat zijn 2 verschillende dingen denkt u waarschijnlijk, laat ik u uit de droom helpen, dat is niet zo. Het verschil is dat chagrijnig zijn omdat je niet kunt roken geaccepteerd wordt maar dat zelfbeschadigend gedrag niet geaccepteerd wordt omdat we er niet mee om kunnen gaan. Natuurlijk ga ik hier geen pleidooi houden voor het toestaan van zelfbeschadigend gedrag maar ik vraag wel om begrip, u wilt ook begrip als u niet te genieten bent omdat u niet mag roken, iemand die zichzelf beschadigt wil ook begrip, wil gehoord worden.

Hoe gaat u zorgen dat de cliënt zichzelf niet meer beschadigt? Het antwoord is: daar gaat u niet voor zorgen want dat kunt u niet. Als u hier bent gekomen om te horen wat de ultieme manier is om mensen te helpen die zichzelf beschadigen dan moet ik u teleurstellen want DE manier bestaat niet.

Kunt u dan helemaal niks betekenen? Ja, dat kan wel maar er zijn ook dingen die u vooral niet moet doen.

Wat moet u niet doen:

- zeg niet dat de cliënt op een negatieve manier aandacht aan het vragen is en dat ze daar mee op moet houden.
- Zeg niet dat u het begrijpt, want u begrijpt het niet als u het niet zelf gedaan hebt.
- Laat iemand geen contract tekenen.
- Laat iemand niet alleen.
- Ga iemand niet separeren als straf, het kwaad is dan al geschied en door te separeren draai je de zelfbeschadiging niet terug.
- Geef geen voorbeelden van hoe een cliënt zichzelf pijn kan doen zonder dat het zichzelf beschadigt (ik zelf kreeg ooit van een behandelaar de tip om een elastiekje om mijn pols te doen zodat als ik de drang tot zelfbeschadigend gedrag voelde ik dat elastiekje tegen mijn pols kon laten knallen, dat doet pijn. Het voelde voor mij alsof ik de boodschap kreeg dat zelfbeschadiging goed was zolang er maar geen schade op trad en dat is een dubbele boodschap die erg verwarrend is)
- Als je met een cliënt over zelfbeschadiging praat noem het dat niet "het" maar benoem het als zelfbeschadiging, daarmee geef je aan dat je het serieus neemt.

Wat kunt u allemaal wel doen:

- Zorg ervoor dat, als het nodig is, wonden worden verzorgd
- Vraag of de cliënt er over wil praten, als ze dat niet op dat moment wil, bied dan aan dat het op een later tijdstip ook kan.
- Vraag of de cliënt kan vertellen waarom ze zich beschadigt, als ze dat niet weet vraag haar dan of ze daar over na wil denken.
- Zoek samen met de cliënt naar alternatieven voor zelfbeschadigend gedrag, verwacht niet dat die direct gevonden worden, als er alternatieven waren had de cliënt ze wel

- gebruikt, maar soms weet de cliënt geen alternatieven en heeft ze uw hulp daarbij nodig.
- Probeer het zelfbeschadigende gedrag om te zetten van een overlevingstechniek naar een manier van op een gezonde manier uiten van emoties, leg uit dat overleven nu niet meer hoeft.
 - Laat de regie bij de cliënt, maar ga niet overbezorgd doen, als de cliënt wil beschadigen dan doet zij dat toch wel, uiteindelijk moet de cliënt zelf willen werken aan oplossingen. Als u de regie bij de client laat geeft u haar ook het vertrouwen dat ze het kan.

De cliëntenraad en zelf beschadigend gedrag.

Ik wil jullie ook nog een klein beetje vertellen over mijn werk in de cliëntenraad en zelfbeschadigend gedrag.

Toen ik een aantal maanden geleden aan een collega liet weten dat ik mee zou gaan doen aan het symposium keek hij mij verbaasd aan en zei: doe jij dat ook?

Ik zei ja maar was vooral verbaasd over zijn vraag, want deze wekte de suggestie dat hij het zelf ook deed.

Voordat ik kon vragen of hij zichzelf ook beschadigde stroopte hij zijn broekspijp op en liet mij zijn benen zien die vol brandplekken zaten.

Ik was geschokt, niet door wat ik zag, maar door het feit dat ik nooit gedacht had dat hij dat deed want hij leek altijd zo stoer.

Hij vertelde mij dat hij dat al zijn hele leven deed, het nog nooit aan iemand had verteld en ook niet wist waarom hij het deed maar dat het een innerlijke drang was die hij moest volgen en dat er weer rust in zijn hoofd kwam als hij het gedaan had.

We hebben er lang samen over zitten praten, ik heb hem het advies gegeven het te bespreken met zijn behandelaar, hij zou daar over nadenken.

Wat me het meest bij gebleven is van het gesprek is dat we beide zo de schaamte over ons gedrag voelde, maar ook het gevoel dat je er niet alleen in staat.

Tijdens de afdelingsbezoeken kom ik ook mensen tegen die zichzelf beschadigen en ik betrap mezelf er soms op dat ik soms denk: jeeetje, kan het niet wat minder.

Tegelijkertijd schaam ik mezelf er voor dat ik zo denk want wie ben ik om daar iets van te vinden.

Ik snap best dat hulpverleners deze gedachten soms ook hebben maar vergeet nooit dat er een reden voor dit gedrag is, ga samen aan de slag om te zoeken naar een oplossing.

Dank voor het luisteren en denk vooral nog eens aan dat sigaretje of dat drankje wat u een week lang niet mag en welke emoties dat opriep.

Een zelfbeschadigend mens verschilt niet veel van u, alleen hebt u het geluk gehad te leren emoties te uiten en is een zelfbeschadigend mens hard aan het leren hoe zij dat moet doen.