

# Automutilatie of zelfverwonding

## *Inleiding*

Zelfverwonding kan vele vormen aannemen: van krassen en ergens tegen slaan tot zichzelf snijden of branden. Dit gedrag kan verband houden met recente gebeurtenissen of ervaringen uit het verleden. Gewoonlijk heeft iemand die tot zelfverwonding overgaat, niet de bedoeling om zelfmoord te plegen. Eerder wil men zelfdoding voorkomen, er niet langer aan denken, of het leven in het algemeen "draaglijker" maken.

Veel mensen die tot zelfverwonding overgaan hebben ooit zeer pijnlijke of schokkende ervaringen meegemaakt die sterke gevoelens van angst, pijn, schuld, woede of hulpeloosheid hebben opgewekt. Tegelijkertijd hadden ze het gevoel nergens terecht te kunnen of niet begrepen te worden. Deze ervaringen kunnen te maken hebben met geweld, misbruik, verwaarlozing, verwerping of vernedering, en het verlies van belangrijke personen. Daardoor voelt iemand zich niet langer goed, waardoor het moeilijk wordt om gevoelens te uiten en wordt men onzeker in contacten met anderen. Men raakt dan "opgesloten in zichzelf" en voelt zich eenzaam (ondanks het feit dat er misschien een uitgebreide kennissenkring aanwezig is) Dikwijls blijven de onverwerkte gevoelens van pijn, verdriet of woede verborgen achter een vrolijk en schijnbaar probleemloos uiterlijk. De pijnlijke gebeurtenissen zijn dan wel voorbij, maar toch heeft men het gevoel " op een tijdbom" te leven. Als dit laatste ondraaglijk wordt, kan dat uitmonden in zelfpijniging.

Verder kunnen moeilijke of pijnlijke ervaringen in het huidige leven de persoon in kwestie helemaal uit evenwicht brengen. Soms gaat het over eerder "banale" gebeurtenissen die toch een heftige emotionele reactie teweegbrengen. Deze reactie lijkt dan niet in verhouding tot de eigenlijke gebeurtenis. De nieuwe pijnlijke gevoelens komen als het ware "boven op" wat er vanbinnen al zit. Opnieuw kan dit uitmonden in zelfverwonding. Voor anderen (en soms ook voor de persoon zelf) kan het dan lijken of de zelfpijniging werd uitgelokt door de huidige situatie alléén. De zelfpijniging is dan echter een reactie op de huidige problemen én de pijn van vroeger.

## **Verschillende betekenissen van zelfverwonding**

Er zijn **tal van redenen** om tot zelfverwonding over te gaan. Bij één en dezelfde persoon kunnen soms meerdere redenen tegelijkertijd voorkomen. Vaak genoemd worden:

1. zelfverwonding dient om **innerlijke spanning** te **ontladen**. Achteraf volgt dan ontspanning of een gevoel van opluchting.
2. Zelfverwonding is een **manier om gevoelens te uiten**, dikwijls **woede** of **verzet**. Het kan gaan om kwaadheid die gericht is op anderen, maar waarvan men vindt dat deze niet kan of mag naar buiten gebracht worden. De kwaadheid kan ook op zichzelf gericht zijn, omdat men bijvoorbeeld ontevreden is over iets wat men "verkeerd" gedaan heeft.
3. In het verlengde van het vorige ligt de neiging tot **zelfbestrafing**, die samenhangt met een uiterst negatieve kijk op zichzelf en de overtuiging "slecht" te zijn. Zelfpijniging kan dan een manier zijn om "boete" te doen. Soms kan men daardoor zelfmoordgedachten opzij schuiven. De bestraffing kan ook alleen gericht zijn op het lichaam, omdat dit laatste als een "vijand" beschouwd wordt.
4. Zelfverwonding kan een manier zijn om met **intense psychische of emotionele pijn** om te gaan. Als men zich dan lichamelijk pijn doet, wordt de "innerlijke pijn" minder gevoeld of wordt deze draaglijker. Tegelijkertijd kan er iets naar buiten gebracht worden wat nog niet onder woorden te brengen valt.
5. Zelfverwonding kan een manier zijn om **hulp of aandacht** te **vragen** en te laten zien dat er iets ernstigs aan de hand is.
6. Zelfverwonding kan bedoeld zijn om **innerlijke leegte op** te **vullen** of gevoelens van eenzaamheid te verdrijven.
7. Wanneer er reeds lang een patroon van zelfverwonding bestaat, kan dit **uitgroeien tot** een **vaste gewoonte**, alsof het deel gaat uitmaken van de persoon zelf en behoort tot diens "identiteit".
8. zelfverwonding dient om te **ontsnappen aan gevoelens van "vervreemding"** en **"afwezigheid"**, die tegelijkertijd beangstigend kunnen zijn. Het doorbreekt het gevoel geen contact meer te hebben met zichzelf of met de omgeving. Wanneer er dan pijn ervaren wordt, lijkt het wel of men "wakker wordt".
9. Omgekeerd gebeurt het eveneens dat sommigen zichzelf verwonden als een manier om **in** een soort **trance of "psychische verdooving"** te **raken**, waardoor ze tijdelijk ontsnappen aan een bedreigende situatie of ervaring.
10. Met zelfverwonding willen sommigen iets **"bewijzen" door pijn te kunnen verdragen** en dus "toch iets waard te zijn" of het eigen lichaam onder controle te hebben.

## ***Als je niet weet waarom...***

Ondanks het voorafgaande leert de praktijk dat mensen dikwijls niet weten waarom zij tot zelfverwonding overgaan. Er wordt enkel een "overweldigende drang" gevoeld om zichzelf te kwetsen of pijn te doen. Om hierop meer zicht te krijgen kunnen volgende vragen nuttig zijn:

- Ga na wanneer je voor het eerst jezelf verwond hebt. In welke omstandigheden was dat? Wat voelde je toen? Hoe heb je jezelf verwond? Hoe voelde je jezelf nadien?
- Als je de geschiedenis overloopt, zie je dan veranderingen in de manier waarop je jezelf verwondt? Komt het meer en meer voor?
- Onder welke omstandigheden komt zelfverwonding meestal voor of bij welke gemoedstoestand? Welke gevoelens zijn er dan? Wat gaat er dan door je heen? Wat doe je dan precies, hoe ga je te werk? Welk effect heeft het achteraf op jou?
- Bekijk eens, met behulp van deze vragen, hoe het de laatste keer verliep toen je jezelf verwond hebt. Schrijf het op.
- Welke betekenis heeft zelfverwonding voor jou? Heeft het meerdere functies? Welk effect heeft zelfverwonding achteraf op jou? Schrijf dit op.
- Weet je welk effect je wenst te bereiken, ga dan na welke andere gedragingen je zou kunnen stellen om een gelijkaardig effect te bekomen. Maak een lijst van de mogelijkheden.
- Welk effect heeft zelfverwonding op mensen in je omgeving? Hoe reageren ze? Zijn contacten die je had met anderen veranderd nadat ze ontdekt hebben dat je jezelf verwondt?
- Welke opvattingen heb je over jezelf? Maak een lijst en begin elke regel met "ik ben iemand die...".
- Ga dan na hoelang je deze overtuigingen al hebt. Zijn ze er altijd geweest?
- Welke overtuigingen zou je liever over jezelf willen hebben?

## ***De cirkel doorbreken***

Hier proberen we een aantal alternatieven en tips voor te stellen die een hulp kunnen zijn om de cirkel te doorbreken. Afhankelijk van de motieven en betekenis van automutilatie, geven we verschillende tips en oplossingsstrategieën. Gemakshalve hanteren we dezelfde nummering en indeling als bij de rubriek over de verschillende betekenissen van zelfverwonding.

1. **ontladen van innerlijke spanning:** Aan bijna alle vormen van zelfverwonding gaat spanning vooraf. Ga eens na in hoeverre je dergelijke opkomende spanning serieus neemt. Zeg je bijvoorbeeld tegen jezelf: "er is niets om mij nu druk over te maken", "dit gevoel is belachelijk", "ik moet gewoon weer kalm worden". Toch vormt deze spanning (die soms alleen "innerlijk" gevoeld wordt) het begin van een vicieuze cirkel die dikwijls zal uitmonden in pijn doen. Beter kun je op zoek gaan naar gedragingen die tot ontspanning kunnen leiden, ook al is het maar tijdelijk. Er zijn verschillende mogelijkheden:
  - Lichamelijke ontlading, waarbij je de spanning letterlijk probeert af te reageren, zoals lopen, fietsen of zwemmen. Veel mensen kunnen beter een paar maal per dag korte en krachtige, in plaats van éénmalige langdurige inspanningen leveren.
  - Activiteiten, zoals lezen, een bepaald TV-programma volgen, tekenen of handwerk. Sommige mensen blijken zich ook af te kunnen reageren door het beluisteren van bepaalde muziek, liefst luid en hevig (met walkman op).
  - Sommigen vinden ontspanning of afleiding door zich op schoolwerk te storten of door zich met huishoudelijke zaken bezig te houden of door in de tuin te werken.
  - Contacten met anderen kunnen ook ontspannend werken, zeker als er niet over problemen of "zware" onderwerpen gesproken wordt. Bezig zijn met dieren kan ook zo'n effect hebben.
  - In plaats van naar buiten gericht te werken, blijkt het voor een aantal mensen dikwijls ook heilzaam om spanningen van binnenuit te laten "afvloeien", zoals met behulp van meditatie, ontspannings-oefeningen, yoga, enzovoort.
  
2. **manier om kwaadheid en woede te uiten:** Soms kan het moeilijk zijn deze gevoelens te accepteren, omdat je jezelf erover schaamt, omdat je zagezegd geen "recht" hebt op deze gevoelens, omdat "het toch niets uitmaakt", of omdat je vreest er door overweldigd te worden of dat je zou overgaan tot geweldpleging. Dit laatste kan vooral het geval zijn als je zelf het slachtoffer geweest bent van gewelddadigheid. Nochtans hoeft boosheid niet destructief te zijn en is het een emotie die ons kan alarmeren wanneer er over onze grens gegaan wordt. Ze zet ons dan aan tot actie. Kwaadheid of woede die "opgekropt" wordt, kan leiden tot zelfverwonding, maar ook tot depressie en zelfhaat. Soms leidt opgekropte woede tot "plotse" uitbarstingen van razernij, waarbij men elke controle verliest. De schuldgevoelens achteraf, zorgen er voor dat de vicieuze cirkel terug in werking wordt gezet. Soms gebeurt het ook dat

dergelijke opgekropte kwaadheid uitmondt in het zich afreageren op personen die niets met de situatie te maken hebben. Wanneer je al lang (geforceerd) zwijgt tegenover iemand waarop je boos bent, dan is het in de eerste plaats nodig dat je deze kwaadheid onder ogen ziet (ook al ga je er aanvankelijk van uit dat deze boosheid misschien niet terecht is). Daarna moet je manieren vinden om ze te kunnen uiten op een veilige manier, dit wil zeggen zonder jezelf of iemand anders onnodig te kwetsen. Schrijf een brief naar de persoon in kwestie, die je niet opstuurt, waarin je de kwaadheid uitdrukt zonder jezelf "in te houden". Roep of schreeuw tegen een foto van de persoon in kwestie. Reageer je woede af op een (veilige)fysieke manier. Later, wanneer je meer zicht hebt op de zaak, kan het aangeraden zijn een rechtstreeks gesprek te hebben met diegene waar je kwaad op bent.

3. ***zelfbestraffing als uiting van schaamte en schuld***: Deze gevoelens zijn heel dikwijls aanwezig bij mensen die zichzelf verwonden. Zelfverwonding is dan een manier om zichzelf te "straffen" en een poging om bevrijd te worden van schaamte, schuld, of het gevoel "vies" of "slecht" te zijn. Iedereen maakt echter fouten waarbij anderen benadeeld of gekwetst kunnen worden. In dit geval kunnen we proberen de fout te herstellen of minstens onze verontschuldiging aan te bieden. Meestal echter voelen mensen die tot zelfverwonding overgaan zich onterecht schuldig of beschaamd over iets wat hen is aangedaan. Haal jezelf terug het beeld van een jong kind voor ogen. Stel je in eerste instantie voor dat jij niet dat kind bent, maar dat dit kind wel hetzelfde heeft meegemaakt als jij. Wie is er dan "verantwoordelijk", wie zou zich dan "schuldig" moeten voelen? Herhaal deze fantasie-oefening regelmatig, om zo geleidelijk de zaken in hun juiste perspectief te kunnen zien. Schaamte en schuldgevoelens zullen echter slechts langzaam uitdoven, naarmate je de nieuwe manier van kijken ook werkelijk tot de jouwe maakt. Onthoud ondertussen dat je persoon niet volledig samenvalt met je gevoelens en dat je deze gevoelens niet altijd hoeft te volgen.

Gevoelens zijn signalen die ons iets vertellen over ons zelf en over de situatie waarin we ons bevinden. Alle mensen, ook diegenen die zogezegd "geen problemen" hebben, kennen pijn, verdriet, kwaadheid, schaamte en schuldgevoelens. Het feit dat je gevoelens hebt of ervaart, wil echter niet zeggen dat je hele persoon erdoor bepaald wordt. Het is niet omdat je jezelf "slecht" voelt dat je ook "slecht" bent; het is niet omdat je jezelf "kwaad" voelt dat je het "kwade" bent; het is niet omdat je jezelf "vies en vuil" voelt, dat je dat ook bent. In vele gevallen blijkt achteraf dat

dergelijke interpretaties overgenomen zijn uit de omgeving waarin men is opgegroeid.

Voor een kind werken de volwassenen in de omgeving als een soort van spiegel. Als ze van het kind houden en het warmte geven, dan zal dat kind zich geaccepteerd voelen en zichzelf beschouwen als een waardevol persoon. Als volwassenen dit kind daarentegen voortdurend kwetsen, bekritisieren of belachelijk maken, dan zal het zich ook "slecht", waardeloos en belachelijk voelen. Het kind kan daardoor zichzelf gaan haten of zichzelf beschouwen als een soort "voorwerp" zonder eigen wil. Ga eens na in hoeverre je zelf situaties hebt meegemaakt die je het gevoel gaven slecht, beschaamd, vuil, of waardeloos te zijn. Schrijf desnoods enkele van deze situaties kort op. Als je hierbij nog geen of weinig gevoelens durft toe te laten, dan is dat niet erg. Probeer wel na te gaan in hoeverre deze gevoelens in het verleden rechtstreeks samenhangen met de situatie, en in hoeverre deze gevoelens op jou "overgezet" zijn door anderen die je negatief behandeld hebben.

**4. manier om met intense psychische pijn om te gaan:** Het is dikwijls onmogelijk om de situaties nog te veranderen die aan de basis liggen van deze gevoelens, maar pijn en verdriet "naar buiten laten komen" kan helpen om ze te mildereren en kan de innerlijke last lichter laten wegen. Het is belangrijk deze gevoelens er af en toe te "laten zijn". Als je pijn en verdriet ervaart als "een schreeuw binnenin", probeer dan deze schreeuw naar buiten te laten komen. Schreeuw mee met muziek of schreeuw desnoods in een kussen als je anderen niet wil storen. Als er tranen komen, laat die dan los. Tranen zijn helend. Praat over je gevoelens met anderen, probeer je pijn en verdriet onder woorden te brengen of anderszins uit te beelden. Als je pijn en verdriet toelaat, gun jezelf dan ook wat warmte, eventueel letterlijk door een bad te nemen of onder de dekens te kruipen. Of zoek de aanwezigheid van anderen op. Soms maken pijn en verdriet deel uit van een rouwproces. Je kan rouwen om het verlies van een geliefd iemand, maar ook om de jeugd die je nooit gehad hebt, of om datgene wat je is aangedaan. Omdat rouw zo overweldigend kan zijn of je de indruk kan geven dat het "nooit zal overgaan", kan het soms helpen het rouwproces een vorm te geven door het uitwerken van een "rouwritueel". Laat je hierbij helpen door iemand die wat aanwijzingen kan geven.

**5. manier om hulp of aandacht te vragen:** Soms probeert iemand via zelfverwonding iets uit te drukken, gevoelens van ontevredenheid te uiten of hulp en aandacht te krijgen. Doordat de boodschap echter zo

onrechtstreeks is, wordt de kans groot dat ze niet begrepen of zelfs niet opgemerkt wordt. Dikwijls zullen mensen uit de omgeving geschrokken, kwaad of afwijzend reageren. Iemand die zichzelf pijn doet, neemt deze reacties soms voor lief vanuit de redenering "beter negatieve aandacht dan geen". Anderen ervaren "positieve" gevolgen (tenminste op korte termijn), doordat de omgeving bang is dat zij zichzelf opnieuw pijn zullen doen, staat men hen iets toe of ziet men door de vingers wat men anders niet zou doen. Na verloop van tijd zal men deze personen echter niet meer ernstig nemen of zelfs negeren. Om dan nog een reactie van de omgeving te krijgen menen zij "iets anders" of iets meer "opvallend" te moeten doen, maar daardoor loopt het alleen maar meer uit de hand. Op langere termijn zullen de nadelen steeds zwaarder wegen en wordt de kloof met mensen in de directe omgeving alsmar groter.

Een betere aanpak is dat je voor jezelf probeert duidelijk te krijgen welke boodschap je nu eigenlijk wil geven en aan wie. Daarna kun je nagaan hoe je deze boodschap op een meer rechtstreekse manier kunt overbrengen. Kun je dit in woorden doen of via een brief? Als het om de een of andere reden (nog) niet mogelijk is om rechtstreeks te communiceren met de persoon in kwestie, zoek dan iemand anders die je vertrouwt. Verder kan het nodig zijn dat je nieuwe vaardigheden leert om hulp of aandacht te vragen, om irritaties te uiten, enzovoort.

- 6. manier om innerlijke leegte op te vullen:** Als je jezelf leeg en eenzaam voelt, heb je duidelijk behoefte aan gezelschap en troost. Ook al vind je deze behoefte misschien "dom" of "belachelijk". Dikwijls is er dan een deel in jou aanwezig dat zich nog erg klein en jong voelt, en dat aandacht nodig heeft. Het is niet omdat je vroeger aandacht en warmte tekort gekomen bent, dat je nu zonder kan. Minstens dat kleine en jonge deel in jezelf heeft dit nog steeds nodig én heeft er ook recht op. Wanneer je er blijft van uit gaan dat iedereen je "altijd" zal verwerpen en dat je enkel een "last" bent voor anderen, dan ga je steeds meer het isolement opzoeken (je "eiland") en sluit je elke verandering bij voorbaat uit. Als je deze cirkel wil doorbreken, dan zal het in de eerste plaats nodig zijn om je behoefte aan contact te erkennen en het kleine en jonge deel in jezelf te leren koesteren. Daarna wordt het mogelijk om eventueel nieuwe sociale vaardigheden aan te leren (of terug op te nemen) die contacten met anderen vlotter kunnen laten verlopen.

**7. wanneer zelfverwonding deel gaat uitmaken van iemands identiteit:** De gevolgen van zelfpijniging op korte termijn, zoals ontspanning, zelfcontrole, pijnstilling en voldoening, worden meestal als positief ervaren. In die zin wordt zelfpijniging soms ervaren als een soort "vriend", waarop men altijd beroep kan doen. Desondanks weet men echter ook meestal wel dat er iets niet klopt aan deze manier van omgaan met zichzelf. Het gaat immers om gedrag, dat men bijvoorbeeld niet zal aanraden aan een goede vriend(in) als deze zich in moeilijkheden bevindt. Op de lange termijn nemen gevoelens van waardeloosheid, zwakheid, schuld en zelfhaat alleen maar toe. Er ontstaat dan een vicieuze cirkel, waarbij men zich pijn doet omdat men zich pijn gedaan heeft... Andere, meer gezonde manier om de gewenste effecten te verkrijgen worden steeds minder toegepast. Zelfverwonding wordt dan een "tiran", waar men niet buiten kan, ook als men het anders wil aanpakken. Met andere woorden: het werkt verslavend.

Het is dus nodig nieuwe vaardigheden én een nieuwe kijk op je leven aan te leren. Hoe kun je nu in het algemeen omgaan met negatieve gevoelens? Er zijn vier belangrijke voorwaarden:

- *erkenning en acceptatie.* gevoelens vragen om erkenning, druk ze niet weg en ontken ze niet, want daardoor kunnen ze "een eigen leven gaan leiden" en je indirect gaan beïnvloeden en beheersen zonder dat je dit in de gaten hebt. Probeer ze te aanvaarden, veroordeel ze niet. Hoe meer je er tegen "vecht", hoe minder ze zullen "overgaan".
- *Uiting en verwoording.* Gevoelens vragen om uiting, om naar buiten te komen. Anders blijven ze "opgekropt" en worden ze een "sluipend gif". Probeer ze ook in woorden om te zetten en wanneer dit niet lukt, gebruik dan een creatieve vorm zoals een tekening, een werkstuk in klei of een gedicht.
- *Steun en troost.* Zeker wanneer je pijnlijke gevoelens wil toelaten heb je behoefte aan houvast en veiligheid. Gun jezelf enige "troost", probeer voor jezelf te zorgen in plaats van jezelf te verwerpen. Zoek ook steun bij anderen die je kunt vertrouwen zodat je er niet helemaal alleen voor staat.
- *Evenwicht en afstand.* Het is niet de bedoeling dat je "verdrinkt" in pijnlijke gevoelens. Je mag regelmatig "vakantie nemen" van je pijnlijke gevoelens door ze bewust op afstand te houden (wat niet hetzelfde is als ontkennen). Je kunt je dan doelbewust op iets anders concentreren en afleiding zoeken. Evenwicht houdt ook in dat je naast het omgaan met negatieve ervaringen, ook positieve ervaringen opzoekt. Ook hierdoor doorbreek je de vicieuze cirkel.

\* Deze tekst werd geschreven door Herwig Claeys, klinisch psycholoog op de afdeling directieve therapie van de Psychiatrische Kliniek der Broeders Alexianen te Tienen.