
Zelfhulp bij Zelfbeschadiging



LANDELIJKE
STICHTING
ZELFBESCHADIGING

Marcia Kroes

Trainer en ervaringsdeskundige

Landelijke Stichting Zelfbeschadiging

Indeling workshop

- **Landelijke Stichting Zelfbeschadiging**
 - **Wat is zelfbeschadiging?**
 - **Vormen van zelfbeschadiging**
 - **Achtergronden en oorzaken**
 - **Redenen en motieven**
 - **Zelfbeschadigingproces**
 - **Wat kunnen lotgenoten zelf doen?**
 - **Stellingen**
 - **Afsluiting**
-

Landelijke Stichting Zelfbeschadiging (LSZ)



LANDELIJKE
STICHTING
ZELFBESCHADIGING

- **Opgericht in 1998 uit boosheid**
 - **Lotgenotencontact**
 - **Belangenbehartiging**
 - **Voorlichting**
 - **Trainingen en cursussen**
 - **Onderzoek**
-

Wat is zelfbeschadiging?

**Het zichzelf directe
lichamelijke schade
toebrengen**

Vormen van zelfbeschadiging

- ❖ **Medicijnen**
 - ❖ **Alcohol en drugs**
 - ❖ **Giftige stoffen**
 - ❖ **Scherpe voorwerpen**
 - ❖ **Branden**
 - ❖ **Bonken, slaan, krabben, krassen en schuren**
 - ❖ **Haar uittrekken**
 - ❖ **Snijden**
 - ❖ **Beschadigen van de genitaliën**
 - ❖ **Jezelf 'opzettelijk' in gevaar brengen**
-

Achtergronden en oorzaken

- ❖ **Onveilige hechting**
 - ❖ **Gezinsproblemen**
 - ❖ **Emotionele ontregeling door traumatische ervaringen, met name seksueel misbruik**
 - ❖ **Depressie**
 - ❖ **Onvoldoende steun in moeilijke levensfase**
 - ❖ **Onvermogen gevoelens te uiten**
 - ❖ **Gesloten sociocultureel systeem**
 - ❖ **Ontworteling**
-

Redenen en motieven (1)

- **Zelfbeschadiging kan een manier zijn om heftige gevoelens te uiten. De lichamelijke pijn lucht op en dringt de emotionele pijn naar de achtergrond.**
 - **Zelfbeschadiging kan helpen om erger te voorkomen zoals een psychose of zelfdoding.**
 - **Zelfbeschadiging kan om manier zijn om jezelf te straffen.**
 - **Zelfbeschadiging kan een manier zijn om jezelf te bewijzen, om zelfcontrole uit te oefenen. (Vaak is het het enige in je leven waar je nog controle over hebt.)**
 - **Zelfbeschadiging kan ook een manier zijn om weer iets te voelen. De lichamelijke pijn of het bloed brengt je dan weer terug in de werkelijkheid.**
-

Redenen en motieven (2)

- **Zelfbeschadiging is soms een manier om jezelf onaantrekkelijk te maken.**
 - **Zelfbeschadiging kan een manier zijn om aandacht en hulp te vragen voor achterliggende problemen.**
 - **Zelfbeschadiging kan bij jongeren een vorm van experimenteren zijn. Dit heeft een tijdelijk karakter en houdt snel op. De jongere zal pijn voelen en ermee op houden. Als een jongere het langer volhoudt om zichzelf pijn te doen, is er meestal toch meer aan de hand.**
-

Zelfbeschadigingproces

- ❖ **Het denkstadium (beginfase)**
 - ❖ **Het gevoelsstadium (klimmende fase)**
 - ❖ **Het gedragsstadium (crisisfase)**
 - ❖ **En het effect van de zelfbeschadiging (postcrisisfase)**
-

Zelfhulp bij zelfbeschadiging

- **Gespreksgroep**
 - **Telefonisch lotgenotencontact**
 - **Individuele gesprekken met medewerkers van de LSZ**
 - **Forum**
-

Wat kunnen lotgenoten zelf doen?

Tips voor lotgenoten

Te veel om op een dia te schrijven...

Stellingen

Bedankt voor uw aandacht!

Landelijke Stichting Zelfbeschadiging

- Informatie
- Lotgenotencontact
- Signalering
- Onderzoek
- Voorlichting
- Belangenbehartiging



LANDELIJKE
STICHTING
ZELFBESCHADIGING

Postadres:

Postbus 140
3500 AC UTRECHT

Bezoekadres:

Meerkoethof 48
3582 DA UTRECHT
030 23 11 473

www.zelfbeschadiging.nl