

INHOUD

Voorwoord	9
1. Wat is zelfbeschadiging en wie doet het?	13
Wat is zelfbeschadiging?	13
Wie beschadigt zichzelf?	20
Trauma en zelfbeschadiging	27
2. Verklaringen voor zelfbeschadiging	31
Zelfbeschadiging als symptoom	32
Psychologische verklaringen	38
Gebruikmaken van deze verklaringen	47
3. Toegang krijgen tot diensten	49
Zelfverwijzing	50
Huisarts	51
De afdeling Spoedeisende Hulp (SEH)	51
Behandeling in residentiële instellingen	52
Ambulante behandeling	56
Gedwongen opname	58
Een alternatieve ziekenhuisbehandeling	58
4. Conventionele behandelingen	59
Lichamelijke behandelingen	60
Psychologische behandelingen	64
5. Zelfhulp	79
Zelfhulpgroepen	79
Voor jezelf zorgen	87
6. Patronen doorbreken	91
Patronen herkennen en vastleggen	92
Gevoelens herkennen	94
Het oorspronkelijke trauma benoemen en verwerken	95
Gevoelens voelen en uitdrukken	98
Je zelfbeschadiging doorbreken	101
Stappen vooruit en stappen achteruit	109

7. Familie en vrienden	111
Begrijpen waarom	112
Reacties waar je wat aan hebt	114
Wat is de schade?	119
Reacties waar je niets aan hebt	120
Steun voor de omgeving	123
Nawoord	127
Noten	137