

Lezing symposium Onderhuids Jeugd (**dia 1**)

Introductie door Ronald: met mijn naam en functie.

Beste aanwezigen.

Voor ik begin tot u te spreken wil ik u eerst een **aantal quotes** tonen van jongeren die zichzelf beschadigen of aan zelfmoord denken, om naast de film die zo vertoond gaat worden, een stem te geven aan de jongeren waar we het vandaag over hebben...laat het even op u inwerken.

Dia's 2 en 3 – 1 minuut Dia 4

Mijn naam is Jonneke Ravenhorst, thans 31 jaar. Vanaf mijn 11^{de} levensjaar heb ik me met periodes op verschillende manieren en in verschillende mate beschadigd. Lange tijd heb ik mezelf de **enige** gewaand die in zichzelf kraste of sneed of zich blauwe plekken sloeg. Pas toen ik 22 was en in de hulpverlening belandde omdat ik helemaal stuk zat, leerde ik dat er een woord was voor wat ik deed: **automutilatie** of liever gezegd zelfbeschadiging. En dat er meer mensen waren die het deden. Een hele opluchting.

Via internet kwam ik in 2000 in contact met de **Steungroep Zelfbeschadiging, nu Isz**, waar ik voor het eerst met lotgenoten openlijk over mijn zelfbeschadiging kon praten. Een vreemde gewaarwording na jaren van geheimhouding, schaamte en schuldgevoelens. Hoewel het mijn ouders, mede/leerlingen en docenten op het gymnasium en later de universiteit wel was **opgevallen dat ik problemen** had, had ik DAT nooit met iemand besproken tot die tijd. Bang als ik was voor afwijzing, boosheid of verdriet dat ik daardoor mogelijk zou oproepen. Men zag wel eens krassen of verband, maar als ze vroegen naar het hoe en waarom, had ik altijd wel een excuus wat werd aanvaard, hoe onwaarschijnlijk soms ook.

Ik sprak wel over mijn problemen thuis met mijn **wiskunde leraar tevens mentor**, die mij in het eindexamenjaar ook een aantal weken thuis heeft opgevangen. Hij stuurde mij door naar een schoolpsycholoog, omdat hij mijn problematiek te zwaar vond, maar dat klikte totaal niet. Tijdens het eerste gesprek ben ik weggelopen. Zelf ben ik toen hulp gaan zoeken bij het Jac. Daar vond ik wel gehoor maar helaas werd het JAC toen net in die periode opgeheven. Door deze teleurstellingen gaf ik het op hulp te zoeken en besloot ik met niemand meer over mijn problemen te praten. Ik vluchtte in drank en drugs, waardoor de zelfbeschadiging alleen maar erger werd.

*Op de **universiteit** verzoop ik in de anonimiteit en grootschaligheid. Hoewel ik bleef studeren, en naar college ging, speelde mijn faalangst steeds meer op. Bij tentamens klapte ik helemaal dicht tot ik op een gegeven moment helemaal niet meer naar tentamens durfde. Ik loog tegen mijn ouders over mijn cijfers, en hield de schone schijn op tegen de buitenwereld. Ik heb vier jaar kunnen studeren zonder ooit voldoende punten te halen, en zit nu dan ook met een studieschuld waar ik mijn leven niet van af kom. Ik heb het altijd vreemd gevonden dat er nooit iemand gevraagd heeft naar het hoe en waarom van mijn achteruitgaande prestaties of afwezigheid bij tentamens.*

Tijden zijn gelukkig veranderd, zowel voor mij persoonlijk, als voor de jongeren van nu. Door therapie, maar vooral het contact met lotgenoten, heb ik mijn zelfbeschadiging leren begrijpen, accepteren en hanteren. En heb ik de gang kunnen maken van lotgenoot, naar ervaringsdeskundige, naar beroepskracht. Het geeft ontzettend veel voldoening anderen te kunnen steunen met je eigen ervaringen en die van anderen. Nog heb ik wel eens periodes waarin ik moet vechten tegen de drang mezelf pijn te doen, en soms gebeurt het ook nog, vooral als ik het gevoel heb te falen of in periodes van veel stress. Ik heb geaccepteerd dat het ergens in mijn systeem zit, dat het erbij hoort, bij mij. Ik heb daar veel verdriet van gehad, ik weet inmiddels dat veel ellende voorkomen had kunnen worden had ik eerder aan de bel kunnen trekken, of als de signalen die ik bewust en onbewust wel uitzond waren gezien en opgepikt. Dat is ook de **ervaring van veel andere 30plussers** die contact opnemen met de Isz. Jaren leefden mensen met zelfbeschadiging als eenzame en geheime overlevingsstrategie tot het uiteindelijk niet meer ging en vaak opname in de psychiatrie volgde. Zij zijn bijna allemaal als kind of jongere begonnen. Het vroegtijdig doorbreken van het geheim, het signaleren en bespreekbaar maken zijn dus uiterst belangrijk.

En dat was dan ook de doelstelling van het **voorlichtingsproject Onderhuids** welke in 2001 is gestart met een IKON documentaire gevolgd door twee voorlichtingsfilms, 1 voor een algemeen publiek en 1 voor mensen werkzaam in de volwassen psychiatrie, vertoond op een eerder symposium. En dan nu deze film en dit symposium voor mensen werkzaam met jongeren, in het bijzonder in het onderwijs. **Directe aanleiding (dia 5)** voor Onderhuids Jeugd was de toename van het aantal jongeren dat vooral via internet anoniem contact zocht met de Isz. En dan met name op steeds jongere leeftijd. De laatste twee/ drie jaar zijn het vooral ouders, vrienden of mensen uit het onderwijs of de jeugdhulpverlening die ons benaderen met een vraag naar contact, informatie, advies of een luisterend oor. **(dia 6).**

De **tijden zijn voor de jongeren** van nu dus ook veranderd. Zelfbeschadiging is geen onbekend fenomeen in. In de media wordt er aandacht aan besteed, Er zijn allerlei goede initiatieven gestart voor scholen, zoals een signalenkaart, en trainingen voor zowel jongeren (levensvaardigheden) als beroepskrachten. Het aantal Nederlandstalige sites over ZB is enorm toegenomen. Waren er dat bij de oprichting van de Steungroep in 98 maar 2, nu zijn dat er meer dan 50.000. Veel daarvan zijn sites voor en-of door jongeren en jongvolwassenen. Of dat betekent dat zelfbeschadiging onder jongeren daadwerkelijk toeneemt is hier niet onderzocht, maar vast staat dat jongeren er eerder mee naar buiten komen. Een goede zaak, want nogmaals... hoe eerder je erbij bent hoe beter en sneller je er wat aan kunt doen.

Verontrustend vind ik echter wel de discussie of het wel goed is ZB bij jongeren bespreekbaar te maken, uit angst voor besmettelijkheid. Dezelfde discussie heeft jarenlang in de psychiatrie gespeeld. Wij hebben hard voor moeten vechten tegen **vooroordelen** als dat ZB alleen maar een destructieve functie heeft, of aandachttrekkerij is, dat ZB een ziekte an sichzelf is, of per definitie een symptoom van een psychiatrische aandoening, of dat het alleen een bepaalde groep zou zijn die het doet, alleen maar borderliners of gothics bv. Dit soort beeldvorming leidt tot reacties van paniek, repressie, negeren, protocollering, etc.. Hoewel wij ook erkennen dat de nieuwe openheid schaduwkanten heeft, willen we met klem benadrukken dat het nog altijd beter is het bespreekbaar te maken, dan net te doen alsof het niet bestaat. Waar het wel om gaat is de manier waarop!

Deze film laat zien dat zelfbeschadiging een probleem is dat erkenning verdient. Het laat zien dat de beleving van zelfbeschadiging voor een ieder verschillend is: de jongeren in de film hebben ieder hun persoonlijke redenen voor zelfbeschadiging en ideeën over wat hun helpt. Het laat ook zien dat mensen die ermee in aanraking komen verschillende manieren hebben ermee om gaan. In het algemeen kan gezegd worden dat goed of slecht in deze niet bestaat, waar het om gaat is dat er vertrouwen is om open en eerlijk het gesprek aan te gaan.

Ik spreek mijn grote bewondering uit voor Mireille, Leonie en Lisanne. Ik weet zeker dat zij door hun verhaal anderen enorm kunnen helpen, daarvoor werkten zij ook mee. Zo ook de meiden die in de researchfase hun verhaal hebben gedaan aan de filmmakers en alle ouders en beroepskrachten die datzelfde hebben gedaan. Laten we dan nu gaan kijken.....

(tenzij er brandende vragen uit de zaal zijn)