

# 1 Wat is er met me aan de hand?

## Wat is zelfbeschadigend en suïcidaal gedrag?

Zelfbeschadiging is het doelbewust toebrengen van schade of pijn aan je eigen lichaam. Het gaat hierbij niet om bijvoorbeeld het laten zetten van een tatoeage, want iemand die dat doet ziet een tatoeage niet als schade en heeft niet het doel zichzelf pijn te doen. Ook jezelf per ongeluk in de vinger snijden is geen zelfbeschadiging, want dat gebeurt niet doelbewust. Voorbeelden van zelfbeschadiging zijn opzettelijk snijden, krassen of branden in je huid, jezelf slaan en met je hoofd tegen een muur bonken. Ook wanneer iemand zichzelf vergiftigt en bijvoorbeeld doelbewust meer dan de voorgeschreven hoeveelheid medicijnen inneemt, kunnen we spreken van zelfbeschadiging. Bij zelfbeschadiging is er niet altijd een duidelijke wens tot zelfdoding, iemand verwondt zichzelf dus niet per definitie met het doel om te sterven. Andere termen voor zelfbeschadiging zijn ‘automutilatie’, ‘zelfverwonding’, ‘zelfdestructief gedrag’ en ‘parasuïcide’. Wij gebruiken voor zelfbeschadigend gedrag zonder het doel te overlijden de term ‘zelfbeschadiging’.

We maken nu kennis met Esther, een meisje van 16 jaar. Ze zit op de middelbare school en woont samen met haar vader, moeder en broertje Joost. Ze heeft een fijne jeugd gehad, totdat haar ouders een jaar geleden niet meer samen door één deur konden.

Op een dag komt Esther thuis vanuit school. Zodra ze de deur opendoet hoort ze dat het weer raak is. Haar ouders maken elkaar uit voor de ergste dingen. Zo gaat het al een aantal maanden. Als ze niet tegen elkaar schreeuwen, negeren ze elkaar. Ze hebben geen aandacht meer voor haar, waardoor Esther zich erg alleen en afgewezen voelt. Soms heeft ze het idee dat zij schuld heeft aan de ruzies. Maar boos is ze ook, boos op haar ouders omdat ze alleen nog maar op elkaar kunnen schelden. Samen eten is er ook niet meer bij, elke avond zit haar vader op de bank en haar moeder in de keuken. Samen met haar broertje Joost eet ze stilletjes haar eten op en gaat vervolgens naar haar kamer. De laatste tijd voelt Esther zich enorm gespannen, ze voelt een innerlijke onrust die ze niet gemakkelijk kwijt kan raken. Ze weet dat ze in ieder geval niet bij haar ouders hoeft aan te kloppen. Een tijdje terug heeft ze zich per ongeluk aan de kachel gebrand. Ze merkte dat het openkrabben van de korstjes haar een rustig gevoel gaf. Esther merkte dat ze, zolang ze zich kon richten op de lichamelijke pijn, haar innerlijke onrust even niet voelde. Door het krabben duurde het lang voordat de wond genas. De keer daarop brandde ze zich met opzet. Nu snijdt ze regelmatig met een scheermesje in haar arm wanneer ze zich verdrietig en gespannen voelt. Stiekem, op haar kamer. Tijdens het snijden voelt ze de spanning uit zich wegvloeien. Nadat ze zichzelf heeft gesneden, voelt Esther zich raar en vraagt ze zich af waarom ze dit doet. Ook is het soms moeilijk om haar verwondingen verborgen te houden. Ze heeft nu al weken de gymles weten te ontwijken, maar hoe moet dat straks? Soms denkt ze dat ze er maar beter helemaal niet meer kan zijn. Het wordt toch nooit beter. Esther ziet de toekomst somber in.

Wanneer iemand zichzelf van het leven berooft, bijvoorbeeld door doelbewust een overdosis medicijnen in te nemen of een dodelijke bloeding te veroorzaken, spreken we van zelfdoding, zelfmoord of suïcide. 'Suïcide' komt van het Latijnse *suus* ('zich') + *-caedere* ('doden'). Een poging tot

zelfdoding wordt in de medische wereld ook wel een ‘tentamen suicidii’ (TS) genoemd. Vaak denkt iemand in de periode voorafgaand aan een suïcidepoging veel na over sterven en over manieren om het leven te beëindigen. We spreken niet alleen over ‘suïcidaal gedrag’ of ‘suïcidaliteit’ bij een daadwerkelijke poging om het leven te beëindigen, maar ook als er sprake is van gedachten aan de dood of sterven of van het plannen van een suïcidepoging. Martine deed op vijftienjarige leeftijd haar eerste suïcidepoging, na een erg pijnlijke periode. Martine is nu een vrouw van 35 jaar, een stuk ouder dan Esther. Ook Martine beschadigt zichzelf. Toch is haar verhaal heel anders dan dat van Esther.

**Martine groeit op bij haar ouders. Haar moeder werkt niet en zorgt voor haar, maar haar vader ziet ze niet zo veel. Als hij niet aan het werk is, zit hij vaak in de plaatselijke kroeg. Als Martine acht jaar is, breekt er een verschrikkelijke periode aan in haar leven. Haar moeder gaat weer werken en Martine krijgt een oppas, de broer van haar vader. Ook hij houdt wel van een glaasje en drinkt soms erg veel voordat hij op Martine komt passen. Op een avond, als hij uit de kroeg komt, wordt hij handtastelijk. Martine zal de naar rook en drank stinkende adem van haar oom nooit meer vergeten. Vanaf dat moment wordt Martine regelmatig misbruikt door haar oom. Pas twee jaar later komt haar moeder erachter en gooit hem het huis uit. De vader van Martine blijft echter hardnekkig geloven dat zijn broer dit niet gedaan kan hebben. Na een langdurig conflict tussen de moeder van Martine en haar vader vertrekt hij. Er breekt een moeilijke tijd aan voor Martine, haar puberteit begint vroeg en ze heeft veel last van wisselende stemmingen. Verdriet, woede en somberheid spelen hierbij een grote rol. Haar moeder werkt veel en is weinig thuis, nu ze in haar eentje haar dochter en zichzelf moet onderhouden. Martine voelt zich schuldig over het feit dat haar moeder er nu alleen voor staat. Het is allemaal haar schuld dat haar vader is vertrokken. ‘Waarom heb ik het haar ook verteld, ik had het geheim moeten**

**houden!' Haar moeder is erg ongelukkig nu haar vader weg is. Martine is vijftien jaar als ze wegloopt van huis. Totaal de kluts kwijt springt ze van een brug af. Haar beide benen zijn gebroken, maar ze overleeft de poging tot zelfdoding. Als Martine weer thuiskomt, is haar moeder erg kwaad en wanhopig. Hoe kon ze haar dit aandoen? Alsof ze nog niet genoeg problemen heeft!**

**Martines schuldgevoel groeit. In de tijd die volgt maken zij en haar moeder veel ruzie. Martine heeft het gevoel steeds minder mee te krijgen van deze ruzies, steeds vaker laat ze de woordenstroom van haar moeder maar gewoon langs zich heen gaan zonder er op te reageren. Het doet haar steeds minder. Ze heeft het gevoel leeg te zijn van binnen. Alleen als ze zichzelf pijn doet, heeft ze het gevoel dat ze nog leeft. Vaak wenst ze dat haar suïcidepoging die ene keer gelukt was.**

In de theorie over zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag wordt vaak een scheiding aangebracht tussen zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag. In de praktijk blijkt het echter erg moeilijk om deze gedragingen van elkaar te scheiden, zoals je ook kunt lezen in de verhalen van Martine en Esther. Zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag verschillen van elkaar, maar hebben ook overeenkomsten, vandaar dat we ze in dit boek samen zullen bespreken. Mensen die zichzelf beschadigen, hebben namelijk ook vaak gedachten over de dood en beschadigen zichzelf soms zodanig dat er wel gesproken kan worden van een suïcidepoging. Een overdosis kan zowel een vorm van zelfbeschadiging zijn als een poging tot suïcide, afhankelijk van het doel van de persoon. Tevens kan zelfbeschadiging ernstiger uitvallen dan in eerste instantie was bedoeld, bijvoorbeeld als je bij het snijden een slagader raakt. Dit kan dan door hulpverleners gezien worden als een suïcidepoging, terwijl dit niet zo bedoeld was. Iemand van wie het doel van zijn probleemgedrag niet duidelijk is, is Jan-Henk, die een overdosis nam.

**Jan-Henk komt uit een gescheiden gezin. Hij groeit op bij zijn vader. Zijn vader praat niet meer tegen hem dan nodig is, zijn moeder woont aan de andere kant van het land; hij ziet haar zelden. Jan-Henk heeft niet geleerd om zijn gevoelens te uiten. Hij voelt zich dikwijls somber, opgefokt en boos, maar zonder te weten waarom. Ook vecht hij vaak op school met klasgenoten en heeft hij weinig vrienden. Op zijn achttiende schrijft zijn huisarts hem antidepressiva voor om de somberheid tegen te gaan. In die tijd begint Jan-Henk ook met alcohol en drugs te experimenteren. Tijdens het gebruik van deze middelen merkt hij dat de gevoelens van somberheid en boosheid plaatsmaken voor ontspanning en rust. Daarna zoekt hij de grenzen steeds meer op en combineert grote hoeveelheden antidepressiva met alcohol. Hij belandt hierdoor verschillende keren op de Eerste Hulp. Het is voor hem en zijn hulpverleners niet duidelijk of hij dit heeft gedaan om te sterven. 'Gewoon om rustig te worden', is zijn antwoord.**

Prof. dr. Mark Williams, een Britse onderzoeker op het gebied van zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag, geeft aan dat het gevoel in een val te zitten bij beide gedragingen voorkomt. Dit gevoel in de val te zitten heeft sociale, biologische en psychologische wortels, zoals traumatische ervaringen, chronische stress of het gevoel een verliezer te zijn zonder uitzicht op verandering in de toekomst. Volgens Williams zit het verschil tussen een suïcidepoging en zelfbeschadiging in het verlies van hoop. Bij suïcidepogingen overheersen vaak gevoelens van hopeloosheid, iemand zit vast in een val, en verwacht daar nooit meer uit te komen. Bij mensen die zichzelf beschadigen is er juist sprake van een poging om uit die val te komen. Je kunt zelfbeschadigend gedrag dus meer zien als een uitroep van pijn dan als een schreeuw om hulp of aandacht, zoals het gedrag vaak wordt bestempeld.

## Redenen en motieven voor zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag

Mensen die zichzelf beschadigen of een poging tot suïcide ondernemen, geven hiervoor verschillende redenen. Zo geeft Esther bijvoorbeeld aan dat zelfbeschadiging haar spanning of innerlijke onrust vermindert of zelfs geheel wegneemt. Voor Martine is het juist een mogelijkheid om iets te voelen, ook al is dat pijn. Zelfbeschadiging kan soms leiden tot een gevoel van rust of ontspanning, zoals bij Jan-Henk. Anderen geven aan zichzelf te beschadigen als een soort straf voor eerdere gebeurtenissen waar hij of zij zich schuldig over voelt of zich voor schaamt. Sommige mensen hebben geen duidelijke reden waarom ze zichzelf beschadigen. Zelfbeschadigend en suïcidaal gedrag kan dan meer gezien worden als een automatische reactie op een gebeurtenis of stemming. Sommige mensen die zichzelf beschadigen geven aan dat zij daarmee juist een suïcidepoging proberen te voorkomen door de spanning te verlichten. In kader 1 zijn veelvoorkomende redenen en motieven voor zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag op een rij gezet.

### *Kader 1 – Redenen en motieven voor zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag*

- Om nare gevoelens te stoppen
- Om uit te dragen en anderen te laten weten hoe wanhopig ik ben
- Om hulp te krijgen
- Om te sterven
- Om maar iets te voelen, ook al is het pijn
- Om mezelf te straffen
- Om even rust te krijgen
- Om ergens onderuit te komen
- Om het gemakkelijker te maken voor anderen

- Om weg te komen of te ontsnappen aan gedachten, herinneringen, gevoelens of andere mensen
- Om angst, spanning of boosheid te verlichten
- Om me niet meer gevoelloos of dood te voelen
- Om mezelf af te leiden van andere problemen
- Om gevoelens van eenzaamheid en leegte te verlichten
- Om gevoelens van schaamte en zelfhaat te stoppen
- Om boosheid of frustratie te uiten
- Om me niet meer verdrietig te voelen
- Om te stoppen met denken
- Om een suïcidepoging te voorkomen
- Om me te bevrijden van nare ervaringen
- Om de controle terug te krijgen
- Om verlichting te krijgen van overweldigende emoties
- Om innerlijke pijn om te zetten in lichamelijke pijn

*(Bron: Linehan, Comtois, Brown, Heard, & Wagner, 2006; Slee, 2008)*

## **Gevolgen van zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag**

Zelfbeschadigend en suïcidaal gedrag heeft gevolgen op de korte en lange termijn. Op de korte termijn kan het je een gevoel van controle, ontspanning of opluchting geven. In veel gevallen zijn deze gevoelens echter van korte duur. Op de langere termijn nemen gevoelens van schuld, schaamte en waardeloosheid toe, terwijl het gedrag juist bedoeld was om deze gevoelens te verminderen. Ook kan zelfbeschadigend en suïcidaal gedrag een negatieve invloed hebben op je sociale situatie. Misschien durf of kun je bijvoorbeeld niet naar school of naar je werk nadat je jezelf hebt beschadigd, en spelen er gevoelens van schaamte tegenover je vrienden en familie of in je relatie. Ook kunnen

eventuele littekens je blijven herinneren aan nare momenten die je liever zou willen vergeten. Zelfbeschadigend en suïcidaal gedrag kan dus op verschillende manieren een negatieve invloed hebben op diverse gebieden in je leven, op dit moment en in de toekomst. Uit onderzoek is gebleken dat hoe vaker je jezelf hebt beschadigd of een suïcidepoging ondernomen, des te groter het risico wordt dat je dit later opnieuw zult doen. Ook groeit de kans dat het gedrag in ernst toeneemt. Daarom is het van belang om snel hulp te zoeken en onderliggende redenen of functies van het zelfbeschadigende of suïcidale gedrag te onderzoeken en aan te pakken. Mogelijk kun je leren om anders om te gaan met stressvolle situaties en factoren die zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag kunnen uitlokken.

## **Depressie en persoonlijkheid**

Bij het ontstaan van zelfbeschadigend en suïcidaal gedrag spelen meerdere problemen of klachten een rol. Een van die klachten zijn depressieve gevoelens. Als je depressief bent, voel je je somber en heb je een verminderde interesse of vermogen om plezier te beleven aan zaken die je voorheen wel boeiend of prettig vond. Gedachten over de dood en suïcide komen regelmatig voor bij een depressie.

Ook bepaalde persoonlijkheidstrekken kunnen ten grondslag liggen aan zelfbeschadigend en suïcidaal gedrag. Zo is zelfbeschadigend gedrag een van de kenmerken van de borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS). Een aantal andere kenmerken van deze stoornis zijn: impulsiviteit, instabiliteit en een snelle wisseling van stemmingen. Met BPS reageer je erg heftig op stress en heb je soms moeite om jezelf te beheersen. Sommigen geven ook aan zich altijd 'leeg' te voelen. Soms is het gevoel dat het leven niets dan pijn en verdriet brengt zo sterk, dat mensen met BPS geen andere uitweg zien dan zelfdoding. Het feit dat



zelfbeschadiging een kenmerk is van de borderline persoonlijkheidsstoornis betekent echter niet dat iedereen die zichzelf beschadigt deze stoornis heeft, of dat iedereen die een borderline persoonlijkheidsstoornis heeft zichzelf beschadigt. Factoren die een rol spelen bij zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag worden uitgebreid besproken in hoofdstuk 2 over de achtergrond en oorzaken van het gedrag.

## **Samenvatting**

1. Zelfbeschadiging is het jezelf doelbewust toebrengen van letsel, zonder daarbij de bedoeling te hebben om jezelf van het leven te beroven.
2. Suïcidaal gedrag omvat een feitelijke suïcidepoging, gedachten aan de dood of aan suïcide en het maken van plannen voor een suïcidepoging.
3. Zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag lijken op elkaar en hebben veel met elkaar te maken, maar kunnen ook los van elkaar voorkomen. Omdat ze in de praktijk vaak moeilijk van elkaar te onderscheiden zijn, worden ze in dit boek samen besproken.
4. Er zijn diverse redenen en motieven voor zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag. Deze kunnen verschillen voor beide gedragingen. Mogelijke redenen voor zelfbeschadiging zijn het verminderen van spanning of jezelf straffen. Mensen die een suïcidepoging ondernemen, zien vaak geen andere uitweg meer en hebben geen hoop meer voor de toekomst.
5. Depressieve gevoelens en specifieke persoonlijkheidstrekken spelen vaak een rol bij zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag.