

VLUCHTEN VOOR EEN ROTGEVOEL

Hoewel Greet (50) en dochter Ellen (18) eigenlijk nooit over die periode in hun leven praten, proberen ze er nu wél woorden aan te geven. Speciaal voor de lezers van BOTSing: 'Mensen mogen beseffen dat zelfverwonding in elke familie kan voorkomen en ze moeten weten dat het ook goed kan aflopen.' Wat volgt is een intens gesprek. Voorzichtig, zonder elkaar te beschuldigen, maar toch eerlijk en openhartig. De namen hebben we veranderd, maar de woorden blijven echt.

Mama Greet: Ik heb altijd gedacht dat wij een gelukkig en gemiddeld gezin waren, een voorbeeldgezin zonder moeilijkheden. Tot ik dat telefoontje kreeg van het CLB ...

Ellen: Ik had mijn beste vriendinnen toevertrouwd wat ik deed. Zij zagen na een tijdje in dat ik te ver ging en hebben uit bezorgdheid de leerlingenbegeleidster ingelicht. Gelukkig, want zelf had ik die stap nooit durven zetten. Geen idee hoe mijn leven er dan had uitgezien, maar mijn ouders hadden er waarschijnlijk nooit iets over geweten.

Mama Greet: Ik had wel gemerkt dat Ellen niet lekker in haar vel zat, maar als ik ernaar vroeg ontkende ze altijd. Aan zelfverwonding had ik niet gedacht ...

Ellen: (tegen mama) Daar zit jij mee, hè? Geen enkele ouder denkt daar spontaan aan, mama. En ik deed natuurlijk mijn best om het verborgen te houden voor jullie.

Hoofd vol vragen

Greet, kun je omschrijven wat dat bewuste telefoontje met jou deed?

Mama Greet: Ik hoorde de vrouw van het CLB vertellen wat er aan de hand was met Ellen en ik kreeg het ijskoud. Dat zo'n gesprek gewoon via de telefoon gebeurde, had toen zijn redenen, maar ik kan het nu nog altijd niet vatten. Daar stond ik dan: alleen op kantoor, met mijn gsm in mijn handen en geen idee wat te doen. Mijn wereld stortte in, ik had geen enkele houvast meer. Ik wist niets over de problematiek en mijn hoofd vulde zich met vragen: 'Waar is het foutgelopen? Hoe had ik het kunnen voorkomen?' Maar vooral: 'Waarom? Waarom? Waarom?' Na dat telefoontje ben ik naar school gereden. In de eerste plaats om Ellen gerust te stellen ...

Ellen: (tegen Greet) Dat heb je super gedaan! Ik had heel veel schrik dat je kwaad en teleurgesteld zou zijn, maar je was vooral enorm ongerust en bezorgd. Je vroeg me ook waarom ik het deed.

Ellen, kun jij ons proberen uitleggen waarom je jezelf verwondde?

Ellen: Ik heb dat lange tijd zelf niet kunnen benoemen. Er was niet één specifieke aanleiding of zo, ik voelde me gewoon vreselijk slecht in mijn vel. Ik liep mezelf constant te vergelijken met anderen en voelde me daardoor erg onzeker over mijn lichaam. Bovendien voelde ik zoveel druk op mijn schouders dat ik constant schrik had om iedereen teleur te stellen. Bij mijn vrienden was er de druk om erbij te horen, op school was er de stress om goed te presteren, en thuis ... (tegen Greet) Ik vind het moeilijk om dit te vertellen, want ik wil jullie niet met een schuldgevoel opzadelen.

Mama Greet: (tegen Ellen) Maar zoetje toch, vertel het maar zoals jij het aanvoelde. Ik besef intussen dat wij toen te veel druk op jou hebben gelegd.

Ellen: En ik besef even goed dat jullie dat deden uit liefde voor mij. Maar het voelde inderdaad alsof ik jullie met mijn punten alleen maar teleurstelde.

Mama Greet: Ellen is de jongste van drie en we gingen er onbewust vanuit



dat zij net zoals haar broer en zus een bolleboos was op school.

Ellen: Een slecht rapport durfde ik niet tonen, gewoon omdat ik hen dan wéér teleurstelde.

Was zelfverwonding dan een soort vlucht voor jou?

Ellen: Zeker! Ik had erover gehoord en wou uittesten of het mij zou helpen. Eerlijk? Ik vergat dat rotgevoel héél even, maar daarna duwde het mij alleen maar dieper in de put. Nadien voelde ik mij niet beter maar slechter, véél slechter: 'Allez, waarom doe ik dat nu?' Ik had schrik dat ik niet goed bij mijn hoofd was en voelde me schuldig tegenover mijn ouders, want ik zou hen met mijn domme gedrag wéér teleurstellen.

Schuldgevoel

Jullie hebben professionele hulp ingeschakeld. Hoe ging dat?

Mama Greet: Mijn man en ik hoorden professor Imke Baetens (n.v.d.r.: zie ook kader) heel toevallig spreken op een lezing van de KU Leuven over zelfverwonding. Er was geen wachtlijst dus Ellen kon bij haar meteen starten met therapie.

Ellen: Zodra mijn ouders ervan wisten, heb ik een klik gemaakt en mezelf nooit meer verwond. De therapie richtte zich vooral op het leren uiten van mijn gevoelens. Omdat ik het moeilijk vond om daarover te praten, mocht ik van Imke

tekenen en boetseren om mezelf uit te drukken. Ze heeft me geleerd hoe ik op een gezonde manier kan omgaan met stress en negatieve gevoelens.

Mama Greet: Op een tweetal sessies waren ook mijn man en ik uitgenodigd. Onder meer om te bespreken hoe we Ellen met z'n allen beter konden ondersteunen. Dat zij onze steun nodig had, beseften wij al van bij het begin. Mijn man en ik hebben eigenlijk meteen na het telefoontje van het CLB ons eigen gedrag aangepast en met de andere kinderen gepraat. Zonder de problematiek echt te benoemen, vroegen we hen om wat voorzichtiger met hun zus om te springen.

Heeft dat jou geholpen, Ellen?

Ellen: Mijn broer en zus zijn echt ontzettend lief voor mij geweest. Niet dat ze me vroeger zwaar treiterden of zo, maar ik merkte toch een verschil. Hun pittige opmerkingen bleven achterwege en dat gaf mij al wat meer rust in m'n hoofd.

Mama Greet: Toen wij met z'n allen ons gedrag aanpasten, schrok ik ervan wat voor 'n positief effect dat op Ellen had. Da's natuurlijk fijn, maar net daarvoor voelde ik me ook schuldig. Als wij de lat niet zo hoog hadden gelegd, was ze misschien nooit ...

Ellen: (tegen Greet) Dat mag je niet denken, mama! Ik besef dat je dat deed voor mijn eigen bestwil.

Mama Greet: Wees gerust, ik vind

10 %

van de jongeren deed afgelopen jaar aan zelfverwonding.

1 op 3

Slechts 1 op 3 ouders weet dat hun tiener zichzelf opzettelijk verwondt.

mezelf zeker geen slechte moeder. Oké, ik heb onbewust te hoge verwachtingen gecreëerd, maar mijn gedrag was in de eerste plaats ingegeven door pure liefde, want ik zie mijn drie kinderen doodgraag.

Zelfvertrouwenboost

Hoe kijken jullie nu terug op die periode?

Mama Greet: Ik voelde mij vooral enorm in de steek gelaten door het CLB. Na dat ene telefoontje hebben wij nooit meer iets van hen gehoord. Wij zijn toevallig op Imke gebotst en dat is ons grote geluk geweest, maar hoe gaat dat bij andere ouders? Weten zij waar ze gepaste hulp vinden? Zet alsjeblieft genoeg adressen onder dit artikel zodat ik weet dat mijn getuigenis niet voor niets is geweest.

Ellen: Ik wil hiermee vooral andere tieners helpen. Hopelijk zetten ze dankzij dit artikel de stap om met iemand te praten over hun rotgevoelens. Want ondanks het feit dat veel jongeren zichzelf verwonden, blijft het onderwerp nog altijd vreselijk taboe. Kijk maar naar mij, ik durfde het ook alleen aan mijn beste vriendinnen kwijt.

Omdat er nog altijd veel vooroordelen over zelfverwonding bestaan?

Mama Greet: Zelfs ik had die! Voor mij was het een problematiek die enkel in probleemgezinnen voorkomt of bij tieners die een zwaar trauma hebben opgelopen. Ik heb Ellen dan ook een paar keer expliciet gevraagd of ze ooit misbruikt is.

Ellen: Ik vind het nog altijd een beetje stom dat ik het deed omdat ik zo slecht in mijn vel zat. Maar het bewijst vooral dat we met z'n allen dringend moeten leren om eerlijk over onze gevoelens te praten. Iedereen voelt zich wel eens slecht, maar te veel tieners kroppen al die emoties op tot ze breken.

Hoe kijken jullie naar de toekomst?

Ellen: Ik heb deze periode afgesloten voor mezelf. Ik zit nu in mijn eerste jaar verpleegkunde, heb een vriendje en zit véél beter in m'n vel dan toen.

Mama Greet: Dat vriendje doet haar duidelijk deugd. Hij heeft haar zelfvertrouwen een enorme boost gegeven.

Ellen: Ik vind het nu zelfs niet erg meer om wat bij te komen. En als ik me minder goed voel dan duw ik dat niet weg, maar durf ik er eerlijk over te praten.

Mama Greet: Dat ze dat nu effectief doet, stelt me heel erg gerust. Ik zie dat het goed gaat en maak me eigenlijk geen zorgen meer over mijn dochter. Al vrees ik wel dat ze nog altijd een tikkeltje te lief is voor deze wereld.

Ellen: Daar ga ik voorlopig niets aan veranderen, mama. *(glimlacht)*

WAT ZEGT DE EXPERT?

Imke Baetens (psychotherapeut, gespecialiseerd in zelfverwonding): Tien procent van de tieners jonger dan achttien geeft toe dat ze zichzelf het afgelopen jaar opzettelijk hebben verwond. Bij sommigen blijft het bij een keertje proberen, als een soort van experiment, maar bij anderen groeit het uit tot een problematiek. Ongeveer de helft van die jongeren spreekt er met niemand over en dát moet volgens mij dringend veranderen. Want hoe langer je ermee blijft zitten, hoe meer littekens én vooral: hoe moeilijker om die zelfverwonding om te buigen naar een gezonde manier om met negatieve gevoelens om te gaan. Pas op, ik begrijp zeker hoe moeilijk het is om hiermee naar buiten te komen. Veel jongeren vertellen mij dat ze zich ontzettend alleen voelen: *'Alsof ik de enige ben die zo denkt en voelt.'* Ze denken dat ze langzaam gek worden en sluiten zich totaal af van hun omgeving. Als ze dan toch hun beste vriend of vriendin in vertrouwen nemen, hoop ik altijd dat die de moed heeft om, net zoals de vriendinnen van Ellen, professionele hulp in te schakelen. Hoe hard zo'n tiener ook smeekt om het geheim te houden, die hulp is in de meeste gevallen echt noodzakelijk. Tijdens de therapie ga ik samen met de tieners in de eerste plaats op zoek naar de oorzaak van hun zelfverwondend gedrag. Dat is zeker niet altijd een traumatische gebeurtenis. Bij de meeste tieners ontdekken we, net zoals bij Ellen, geen specifieke aanleiding: ze zijn vrolijk, komen uit een warm nest, hebben veel vrienden en halen goede punten. Maar ze liggen wél in de knoop met zichzelf: worstelen met hun identiteit en hun puberteit, voelen zich slecht en zoeken een manier om daar even niet meer aan te denken. Want waarom verwonden ze zichzelf? Ik wil het zeker niet promoten, maar stel je voor dat jij je superslecht voelt en dat de gedachten in je hoofd blijven malen. Als je op dat moment je teen stoot, vergeet je heel eventjes alles

en denk je alleen maar aan die pijnlijke teen. Tijdens onze sessies leer ik tieners om anders om te gaan met negatieve gevoelens en stress. Ik toon hen hoe ze op een gezonde manier de lastige momenten in hun leven de baas kunnen. Er is uiteraard ook een belangrijke rol weggelegd voor ouders. Wanneer zij ontdekken dat hun zoon of dochter zichzelf opzettelijk verwondt, vallen de meesten totaal uit de lucht. Greet is erin geslaagd om daar redelijk rustig bij te blijven, maar de intuïtieve reactie van ouders is er vaak één van kwaadheid, verdriet en hevige emoties: *'Mijn kind maakt littekens op het lichaam dat ik hem geschonken heb!'* Hoe moeilijk het ook is, probeer op een constructieve manier het gesprek aan te gaan met je zoon of dochter. Het zal sowieso belangrijk zijn om de communicatie gaande te houden. Enkele tips:

- Praat open en eerlijk over zelfverwonding. Negeer of minimaliseer het gedrag niet.
- Laat in de eerste plaats weten dat je bezorgd bent en beschuldig niemand.
- Dwing je tiener niet om te stoppen en ga ook niet angstvallig alles controleren, want dat heeft vaak een averechts effect.
- Focus je niet te fel op de wonden. Vraag niet hoe (vaak) en wanneer ze het doen.
- Hou contact met je tiener en stimuleer de stap naar professionele hulp.
- Laat weten dat je altijd bereid bent om te praten en te zoeken naar oplossingen en hulp.

Ik betrek ouders (en vrienden) altijd bij de therapie, want zoals je in het verhaal van Ellen leest, is de ondersteuning van de omgeving erg belangrijk om de negatieve spiraal te doorbreken. Pas als tieners zich gesteund voelen, kan de zelfverwonding stoppen.

HULP!

- Op www.zelfverwonding.be verzamelt Imke Baetens alle interessante info over het thema. Je komt er meer te weten over de problematiek, leest tips voor ouders en vindt er ook een lijst met 40 therapeuten die getraind zijn in een kortdurende en gedeeltelijk terugbetaalde behandeling voor zelfverwonding.
- 'Verwonderd' is de lotgenotenvereniging voor iedereen die met zelfverwonding in contact komt: verwonderd.weebly.com
- Is de stap naar een therapeut te groot, wandel dan binnen bij TEJO voor een eerste gratis gesprek: www.tejo.be
- De hulpverleners van een Jongeren Advies Centrum (JAC) helpen tieners met ál hun vragen en problemen: www.jac.be
- Alle centra voor leerlingenbegeleiding vind je terug op: www.clb.be
- Awel, de vroegere Kinder- en Jongerentelefoon, wil er zijn voor jongeren door te luisteren, mee te voelen en mee te denken. Awel is bereikbaar op het nummer 102, via brievenbus@awel.be en op de chat en het forum van www.awel.be
- Als ouder kun je met al je vragen en verhalen terecht bij de opvoedingslijn, via 078-15.00.10 of opvoedingslijn@groeimee.be.