

# Uitvlucht zoeken in pijn

## Categorieën

Psycholoog/psychotherapeut Van Steyn verdeelt de ziektebeelden waarbij automutilatie (zelfbeschadiging) kan voorkomen in drie categorieën, te weten:

1: De 'tic', waarbij mensen dwangmatig handelingen doen.

2: Zware psychiatrische problematiek, zoals een persoonlijkheidsstoornis, of als gevolg van een hersenbeschadiging.

3: Borderline-achtige symptomen, te splitsen in echte borderline (binnen psychiatrische problematiek) en spanningsborderline, veroorzaakt door spanningsklachten. Het telefoonnummer van P. van Steyn is 0345 - 617122.

grootste oorzaak van dit probleem', legt de psycholoog uit. 'Door teveel spanning ontstaat er een psychisch-, een emotioneel- en een geestelijk zeer. Als iemand daar geen controle meer over heeft, gaat hij of zij bij automutilatie zijn lijf in de strijd gooien om het zelf weer voor het zeggen te krijgen. Dat kan zijn door haar uit het hoofd te trekken, maar vooral ook door in bijvoorbeeld de arm te snijden of te krassen.'

Van Steyn noemt verschillende achterliggende oorzaken: 'Een bindings- of hechtingsprobleem, seksueel misbruik, affectieve verwaarlozing of een gezin waar bijvoorbeeld vader veel weg is en moeder een 'koude kikker' is. Het beste wat wij onze kinderen kunnen bieden is een warm nest. Dat is een stabiele basis voor de rest van je leven.

In zo'n warm nest leren kinderen op een normale manier om te gaan met hun emoties en kunnen die op een gezonde manier uiten. Als de basis niet stabiel is, is er kans dat het kind later niet goed met zijn emoties om kan gaan. Dan kan het zijn uitvlucht zoeken in lichamelijke pijn om zijn geestelijke pijn niet te hoeven voelen.

En voor de goede

orde: automutilatie komt in alle kringen voor.' Het lijkt alsof door zelfbeschadiging de problemen alleen maar groter worden. 'Dat klopt', zegt Van Steyn. 'Want na het snijden komen bovenop de al bestaande spanningsklachten gevoelens van schaamte en schuld. Om die gevoelens weer te onderdrukken zoeken ze dan weer hun uitvlucht in automutilatie. Zo komen ze in een cirkel terecht. Je ziet meisjes die 's zomers met 33 graden lange mouwen moeten dragen omdat hun armen vol littekens staan. Vaak weten zelfs ouders niet dat hun kind dit doet, en wordt het dragen van lange mouwen of veel sieraden aan de puberteit geweten.' Maar toch: 'Gelukkig kunnen mensen leren hun gevoelens op een gezonde manier te uiten en er goed mee om te gaan, zodat de behoefte om zichzelf te beschadigen minder wordt en op den duur geheel kan verdwijnen.'

DOOR INEKE VAN SANTEN

**LEERDAM - Automutilatie ofwel zelfbeschadiging. Een steeds groter aantal (vooral) jonge mensen beschadigt zichzelf. Wij vonden psycholoog P. van Steyn bereid uit te leggen waarom mensen ertoe komen zichzelf te pijnigen.**

Van Steyn verdeelt de oorzaak van deze problematiek in drie categorieën (zie kader), waarvan hij de derde uitlicht. 'Spanningsklachten zijn de

**Psycholoog P. van Steyn: Je ziet meisjes die 's zomers met 33 graden lange mouwen moeten dragen omdat hun armen vol littekens**

**staan. FOTO: INEKE**

**VAN SANTEN**

