OMGAAN MET ZELFBESCHADIGING BIJ KINDEREN & JONGEREN

Een gids voor ouders



VLESP | Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813 zelfmoord

© 1 juli 2026 - Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP)

De oorspronkelijke versie werd ontwikkeld aan de Universiteit van Oxford. VLESP vertaalde en paste deze versie aan op basis van recente wetenschappelijke literatuur en feedback van Brussels University Consultation Center (BRUCC).

Inhoud

1. Wat is zelfverwonding? 7

2. Wat maakt een jongere kwetsbaar voor zelfverwonding? 9

3. Waarom verwonden sommige jongeren zichzelf? 13

4. Wat als je ontdekt dat je kind zichzelf verwondt? 15

5. Wat kan je doen? 17

6. Hoe kan je kind omgaan met gevoelens? 21

7. Hoe zorg je voor jezelf? 25

8. Waar vind je hulp? 29



Over deze gids

Deze gids is bedoeld om ouders, andere familieleden en vrienden te helpen omgaan met jongeren die zichzelf verwonden. In deze brochure vind je informatie over zelfverwonding, hoe je een jongere kan steunen en welke hulp beschikbaar is.

De oorspronkelijke gids was een samenvatting van onafhankelijk onderzoek gefinancierd door het National Institute for Health Research (NIHR) in het kader van zijn Programme Grants for Applied Research Programme (referentienummer toelage: RP-PG-0610-10026). De uitgedrukte meningen zijn die van de auteur(s) en niet noodzakelijk die van de NHS, de NIHR of het ministerie van Volksgezondheid. VLESP vertaalde en bewerkte de oorspronkelijke gids in 2016 en actualiseerde deze in 2026 op basis van recente wetenschappelijke literatuur en feedback van BRUCC (Brussels University Consultation Center - VUB).

> **Ik denk dat het voor ouders belangrijk is te weten dat ze niet alleen zijn.**
>
> Interview van HealthTalk.org met een ouder

Wat is zelfverwonding?

1

Wat is zelfverwonding?

We spreken over zelfverwonding wanneer iemand zichzelf opzettelijk pijn doet en zich daarbij verwondt, zonder dat het de bedoeling is om te sterven.

Veel jongeren doen ooit aan zelfverwonding, maar de cijfers verschillen per studie. In Vlaanderen gaat het om 1 op 7 tot 1 op 4 jongeren.

Hoewel sommige jongeren die zichzelf verwonden ook aan zelfmoord kunnen denken, wordt zelfverwonding gebruikt als een manier om met moeilijke emoties om te gaan zonder dat het de bedoeling is om hieraan te sterven.

Hoe herken je het?

Als je vermoedt dat je kind zichzelf verwondt, kan dat veel zorgen en vragen oproepen. Verderop lees je wat je als ouder kan doen. Hieronder vind je enkele signalen waarop je kan letten als je denkt dat je kind zichzelf verwondt:

- Verwondingen die niet goed verklaard kunnen worden, meestal op armen of handen
- Vaak pleisters of verband gebruiken
- Delen van het lichaam steeds bedekt houden door bijvoorbeeld steeds lange mouwen te dragen (ook als het warm is), vermijden om te gaan zwemmen of zich niet om te kleden in aanwezigheid van anderen

Daarnaast kan je ook merken dat je kind zich niet goed voelt door veranderingen in gedrag of gevoelens zoals:

- Zich terugtrekken of minder contact zoeken met vrienden en familie
- Stemmingswisselingen: het ene moment heel blij, het andere moment verdrietig
- Meer stress over schoolwerk dan gewoonlijk
- Snel kwaad of gefrustreerd worden
- Bekijken van bepaalde content op sociale media zoals jezelf pijn doen, niet goed in je vel zitten,...
- ...

Wat maakt een jongere kwetsbaar voor zelfverwonding?

2

Verschillende factoren

Er is meestal niet één oorzaak. Vaak gaat het om een combinatie van verschillende factoren.

Individuele factoren



Dit zijn dingen die te maken hebben met hoe een jongere zich voelt of omgaat met problemen, zoals:

- angst
- laag zelfbeeld
- hopeloosheid
- problemen die niet goed opgelost raken
- impulsiviteit
- depressie
- ...

Familiale factoren



Ook dingen in de familie kunnen een rol spelen, zoals:

- psychische problemen in de familie
- scheiding
- slechte relatie met de ouders
- veel stress of conflicten binnen het gezin
- zelfverwonding in de familie
- mishandeling
- ...

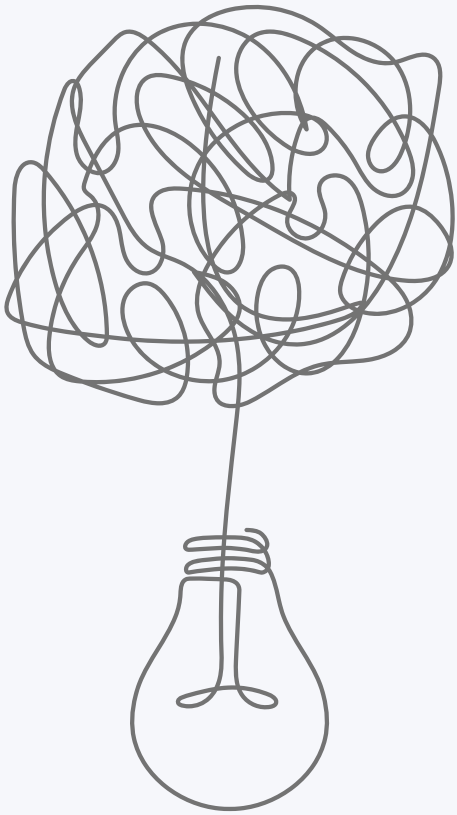
Sociale factoren



Ten slotte kunnen ook factoren buiten de familie een invloed hebben, zoals:

- moeilijk relaties kunnen opbouwen met leeftijdsgenoten
- pesten
- afwijzing door leeftijdsgenoten
- vrienden die zichzelf verwonden
- invloed van sociale media en het internet
- ...

Er is een duidelijk verband tussen sociale mediagebruik en een verhoogd risico op zelfverwonding bij jongeren, vooral bij intensief of problematisch gebruik (zoals verslaving), cyberpesten en blootstelling aan beelden van zelfverwonding. Sociale media-algoritmes zorgen er bovendien voor dat je meer van dit soort beelden te zien krijgt als je er vaak naar kijkt. Tegelijk kunnen sociale steun en verbondenheid via sociale media beschermend werken.



Waarom verwonden sommige jongeren zichzelf?

3

Verschillende redenen

Jongeren kunnen zichzelf verwonden om verschillende redenen.

Ze gebruiken bijvoorbeeld zelfverwonding voor:

- het omgaan met moeilijke emoties
- spanning te verminderen
- fysieke pijn te gebruiken om de aandacht van de emotionele pijn af te leiden
- uitdrukking te geven aan emoties zoals verdriet, woede of frustratie
- te vluchten uit de realiteit
- te proberen om op die manier gevoelens weer onder controle te krijgen
- zichzelf of anderen proberen te straffen
- bezorgdheid van anderen uit te lokken

> Als je in je hoofd zoveel pijn hebt, zorgt zelfverwonding op je huid ervoor... dat de pijn in je hoofd even ophoudt.
>
> Interview van HealthTalk.org met een ouder

Veel jongeren doen zichzelf opnieuw pijn nadat het één keer is gebeurd.

Zelfverwonding kan te maken hebben met andere problemen, zoals depressie, angststoornis, eetstoornissen of drugs- en alcoholgebruik. Daarvoor kan een specifieke behandeling nodig zijn.

Sommige jongeren die zichzelf verwonden, denken ook aan zelfmoord. Neem het altijd serieus als een jongere aan zelfmoord denkt en praat er samen over. Meer info kan je vinden op www.zelfmoord1813.be.

Omwille van deze redenen is het belangrijk dat zelfverwonding zo vroeg mogelijk wordt herkend om zo de juiste steun en hulp te kunnen bieden.

Wat als je ontdekt dat je kind zichzelf verwondt?

4

Zelfverwonding ontdekken

Sommige kinderen zullen hun ouders vertellen over hun zelfverwonding. Andere ouders vernemen het van vrienden, leraren of een hulpverlener.

Ontdekken dat je kind zichzelf verwondt, kan bijzonder aangrijpend en zwaar zijn.

Je kan als ouder heel wat emoties ervaren: woede, verdriet, hulpeloosheid, schaamte, afkeer,... Het is normaal en begrijpelijk dat zoiets hevige emoties opwekt. Probeer zo rustig mogelijk te reageren en vooral te luisteren. Sterke emotionele reacties kunnen ervoor zorgen dat de jongere zich schaamt of niet begrepen voelt. Probeer zelfverwonding te zien als een manier waarop je kind omgaat met heftige emoties. Een rustige, open en begripvolle houding kan helpen om in contact te blijven met je kind en samen naar steun en oplossingen te zoeken.



Wat kan je doen?

5

Hoe kan je helpen?

- Maak duidelijk dat je niet oordeelt of de situatie niet afkeurt, maar dat je van je kind houdt en dat niets daar verandering in zal brengen.
- Toon dat je bereid bent te luisteren naar wat je kind te zeggen heeft.
- Als praten moeilijk is, kan je voorstellen om gevoelens neer te schrijven op papier, in een e-mail of een berichtje.
- Vraag of je kind liever met iemand anders wil praten (bv. de huisarts, een professionele hulpverlener of een hulplijn).
- Probeer samen na te denken over andere manieren om met sterke gevoelens om te gaan (zie “mogelijke strategieën” op pagina 7 voor ideeën).
- Praat open en eerlijk over zelfverwonding. Negeer dit gedrag niet en minimaliseer het niet. Laat weten dat je bezorgd bent.
- Je kan het gesprek bijvoorbeeld zo openen:

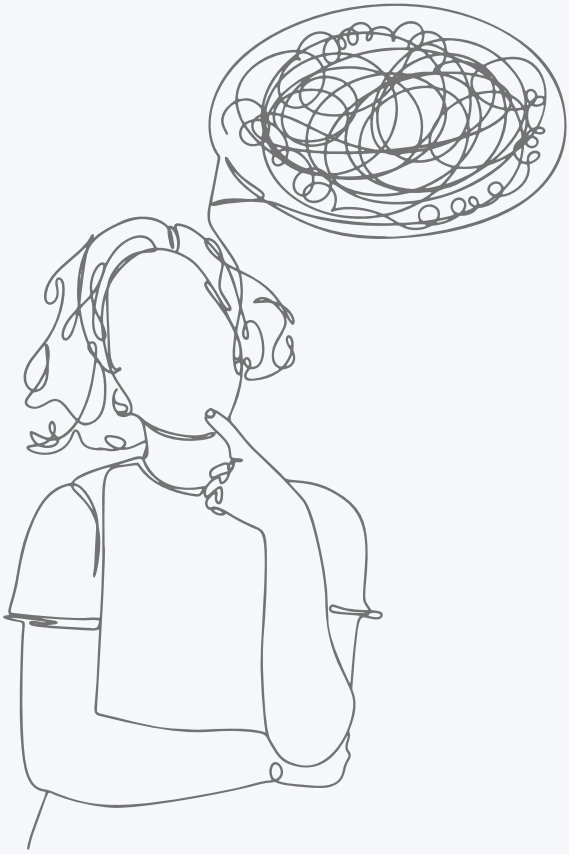
“Ik heb het gevoel dat het de laatste tijd niet zo goed gaat. Je lijkt wat stiller/verdrietiger/... Ik heb ook deze wonden/... gezien. Ik maak me zorgen. Daarom wil ik je iets vragen: doe jij jezelf soms pijn als het moeilijk is?”

- Uit geen beschuldigingen, of dwing je kind niet om te stoppen. Dit heeft vaak een averechts effect.
- Focus niet te fel op de wonden. Aandacht op de wonden kan net aanzetten tot meer zelfverwonding.
- Hou contact, en stimuleer de stap naar professionele hulp.
- Laat weten dat je altijd bereid bent om te praten, en te zoeken naar oplossingen en professionele hulp.
- Blijf oog hebben voor de gezonde aspecten van je kind en blijf hen stimuleren om zichzelf te ontplooien, met andere woorden “blijf ouder”.

> We hebben uiteindelijk afgesproken dat ze mij een leeg sms'je zou sturen om aan te geven dat ze gezelschap, een knuffel of wat afleiding nodig had.
>
> Interview van HealthTalk.org met een ouder

Andere manieren om te helpen

- Erken de pijn/stress van je kind maar probeer zelf kalm te blijven.
- Laat zelf zien hoe je op een gezonde manier met gevoelens kan omgaan.
- Help je kind om te zien wat goed lukt en moedig dat verder aan.
- Laat je kind weten dat je er bent. Gewoon al weten dat er iemand is die luistert en steunt, kan al heel erg krachtig zijn.
- Zoek therapeutische ondersteuning voor jezelf en je gezin. Zelfverwonding kan zwaar zijn en voor verdeling in het gezin zorgen.
- Erken dat zelfverwonding een manier is om met moeilijke en pijnlijke emoties om te gaan.
- Ga met je kind naar de huisarts als er wonden zijn die verzorgd moeten worden. Het is belangrijk dat de jongere zelf leert om de wonden te verzorgen.



Hoe kan je kind omgaan met gevoelens?

6

Omgaan met gevoelens

Omdat zelfverwonding een manier is om om te gaan met heftige gevoelens, is het belangrijk dat je samen met je kind nadenkt over andere mogelijkheden die kunnen helpen. Stel samen een lijst met strategieën op die je kan gebruiken in uiteenlopende situaties.

Het doel is door afleiding de zelfverwonding uit te stellen. De drang kan dan minder worden of zelfs verdwijnen. Op langere termijn is het de bedoeling dat je kind leert om op een andere manier met heftige emoties om te gaan, zonder zichzelf pijn te doen.

Onthoud dat het niet de fout is van je kind of van jou als het niet meteen lukt. Nieuwe manieren leren om met heftige gevoelens om te gaan is niet makkelijk. Dat kost tijd en het is normaal dat het soms minder goed gaat. Blijf samen proberen en geef niet op.

Mogelijke strategieën

Creatief



- Teken of kleur
- Zing uit volle borst
- Boetseer met klei
- Schilder
- Schrijf
- Maak muziek

Sociaal



- Ga naar een openbare plaats, weg van huis
- Praat/chat met iemand die je vertrouwt of een hulplijn (zie verder)
- Neem contact op met een vriend(in)

Beweging



- Ga fietsen
- Ga een rondje lopen
- Loop snel de trap op en af
- Trappel of huppel ter plaatse
- Ga trampoline of touwtje springen
- Gooi met een frisbee
- Schud je lichaam los
- Doe een workout
- Dans op je favoriete muziek

Rust en afleiding



- Ga naar buiten, kijk rond en luister naar de verschillende geluiden
- Aai of knuffel je huisdier
- Maak een puzzel
- Werk in de tuin of verzorg je planten
- Bekijk schattige of grappige dierenfilmpjes
- Kijk naar een leuke serie of film
- Speel een online game
- Doe een ademhalingsoefening
- Neem een ontspannend bad
- Mediteer of doe yoga
- Beluister muziek
- Luister naar ASMR
- Luister naar een podcast
- Kijk naar foto’s die je blij maken
- Tel tot 100
- Verscheur papier
- Gebruik je zintuigen: noem 5 dingen die je ziet. Noem 4 dingen die je hoort. Noem 3 dingen die je voelt
- Zelfzorg
- Schrijf je gedachten op
- Sta jezelf toe om te wenen
- Zeg tegen jezelf wat je tegen een goede vriend(in) zou zeggen. Wat zou je zeggen tegen iemand die je graag hebt als die zich verdrietig voelt?

Zoek samen naar professionele hulp

Zelfverwonding gaat meestal niet vanzelf over. Daarom is het belangrijk om samen professionele hulp te zoeken.

Je kan op verschillende plaatsen terecht. Je huisarts is vaak een goed eerste aanspreekpunt. Die kan meedenken en, als dat nodig is, doorverwijzen naar gepaste hulp. Ook andere hulpverleners kunnen ondersteunen, zoals een psycholoog, therapeut, CLB-medewerker, ... Als je kind (nog) geen hulp wil, kan je zelf al advies vragen bij een hulpverlener. Daarnaast bestaat er ook online hulp.

Een overzicht alle hulpmogelijkheden vind je op het einde van deze gids.

> **Geef de moed niet op. Er zijn mensen die kunnen helpen.**
>
> Interview van HealthTalk.org met een ouder

Hoe zorg je voor jezelf?

7

Praat erover

Veel ouders vinden het helpend om met anderen te praten over de zelfverwonding van hun kind. Je hoeft het niet alleen te dragen.

Praten met mensen die je vertrouwt, kan steun en opluchting bieden. Als het moeilijk voelt om dit met familie of vrienden te bespreken, kan het ook helpend zijn om met een hulpverlener te praten. Contact met lotgenoten kan ook waardevol zijn: www.similes.be.

> **Wees nooit beschaamd om over zelfverwonding te praten...**
> **Er zijn zoveel anderen die in precies dezelfde situatie zitten.**
>
> Interview van HealthTalk.org met een ouder

Andere familieleden

Je kan samen met je kind nadenken hoeveel je aan andere familieleden - ook aan broers en zussen - wilt vertellen over de zelfverwonding.

- Leg uit dat je kind een moeilijke periode doormaakt, je hoeft geen details te geven
- Probeer hen te helpen om hun gevoelens te delen en ermee om te gaan
- Kijk uit voor gelijkaardig gedrag bij je andere kinderen
- Herinner hen eraan dat er verschillende gezonde manieren zijn om met heftige gevoelens of problemen om te gaan
- Luister naar hen en vertel dat je hen graag ziet
- Blijf samen leuke dingen doen als gezin
- Geef broers en zussen de ruimte om gewoon kind te zijn

Zorg voor jezelf

- Zorg ook voor jezelf. Je zal je kind het best kunnen helpen indien je ook goed zorg draagt voor je eigen gezondheid en welzijn.
- Maak gebruik van je eigen steunnetwerk of professionele hulp.
- Beloof niet om het geheim te houden. Dit kan onrealistisch zijn en aanvoelen als een zware last die je meezeult op je schouders.
- Laat je kind weten wanneer het je te veel wordt en je even een pauze moet nemen.
- Laat jezelf toe om ruimte te nemen om alle informatie te verwerken. Soms kunnen gesprekken moeilijk en emotioneel zijn.
- Bied aan om samen te zoeken naar professionele hulp. Dit kan wat last van je schouders afnemen.

Hou contact met je kind

Probeer in verbinding te blijven met je kind. Kleine dingen zoals samen iets doen, even checken hoe het gaat of gewoon nabij zijn, kunnen veel betekenen. Je hoeft niet altijd de juiste woorden te hebben - er zijn is vaak al genoeg.



Waar vind je hulp?



Hulp voor ouders

Professionele hulp

- Huisarts (van wacht: 1733)
- Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB): www.clbchat.be
- Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW): www.caw.be
- Psycholoog: www.vind-een-psycholoog.be en www.vindeentherapeut.be
- Centrum voor geestelijke gezondheidszorg (CGG): www.centrageestelijkegezondheidszorg.be - Meestal na doorverwijzing door huisarts of andere professional
- Tele-Onthaal: bel 106 of chat via www.tele-onthaal.be

Online informatie

- BRUCC: www.brucc.be/nl/ouders
- Zelfmoord1813: www.zelfmoord1813.be

Hulp bij acute nood

- Noodnummer 112
- Zelfmoordlijn 1813 (telefoon, mail of chat) of www.zelfmoord1813.be
- Huisarts (van wacht: 1733)



Hulp voor jongeren

Gratis psychologische hulp voor jongeren

- Eerstelijnspsycholoog: www.tegek.be/psychische-problemen/hulp-nodig/eerstelijnspsychologen
- TEJO: langsgaan – www.tejo.be
- CLB op je school: langsgaan of chatten, bellen of mailen - www.watwat.be/praat-erover/clb
- JAC: langsgaan of chatten, bellen of mailen – www.jac.be
- OverKop: langsgaan – www.overkop.be
- Zelfmoordlijn 1813: chatten, bellen of mailen – www.zelfmoord1813.be
- Tele-Onthaal: chatten of bellen – www.tele-onthaal.be
- Awel: chatten, bellen of mailen – www.awel.be

Betalende professionele hulp voor jongeren

- Huisarts
- Psychologische hulp: www.watwat.be/mentaal-welzijn/hulp-vinden-geven/hoe-zet-ik-de-stap-naar-een-psycholoog

Online informatie

- BRUCC: www.brucc.be/nl/jongeren
- WAT WAT: www.watwat.be/mentaal-welzijn/zelfverwonding
- Nok Nok: www.noknok.be/themas/jezelf-pijn-doen
- Zelfmoord1813: www.zelfmoord1813.be



CENTRE
FOR
SUICIDE
RESEARCH



UNIVERSITEIT
GENT



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven