

Mythe #5

SOCIALE MEDIA DRAAGT BIJ TOT ZELFVERWONDING

FEIT

Sociale media stelt een tweezijdig zwaard voor wanneer het over zelfverwonding gaat. Er zijn enerzijds verscheidene mogelijke voordelen die geassocieerd worden met online communicatie over zelfverwonding; anderzijds zijn er ook een aantal potentiële risicofactoren. Tot slot is er de mogelijkheid om het internet te gebruiken als middel om individuen die aan zelfverwonding doen te bereiken die anders geen hulp of steun elders zouden zoeken.

Er is vaak de algemene publieke opinie dat sociale media “slecht” is in de context van risicovol gedrag. Echter moeten we in ons achterhoofd houden dat aandacht voor de impact van online communicatie via sociale media op zelfverwonding vooral gefocust heeft op mogelijke risico's, los van potentiële voordelen.



MYTHES VERSUS FEITEN

OVER OPZETTELIJKE ZELFVERWONDING



INTERNATIONAL CONSORTIUM
ON SELF-INJURY IN
EDUCATIONAL SETTINGS

Mythe #1

ENKEL ADOLESCENTE MEISJES VERWONDEN ZICHZELF

FEIT

Elke persoon, ongeacht leeftijd, gender, cultuur, en achtergrond kan aan zelfverwonding doen. Adolescenten kunnen mogelijk emotioneler reageren en beschikken over minder ervaringen met betrekking tot het verhullen van hun zelfverwondend gedrag waardoor het zichtbaarder wordt.

Historisch gezien omvatte onderzoek over zelfverwonding enkel klinische groepen (in dewelke meisjes over-gerepresenteerd worden), of limiteerden de methoden van zelfverwonding tot snijden (wat mogelijk meer voorkomend is bij meisjes).

Mythe #2

MENSEN DIE AAN ZELFVERWONDING DOEN ZOEKEN AANDACHT

FEIT

Voor de meeste mensen stelt zelfverwonding een manier voor om met intense of ongevraagde emoties om te gaan, en gaan ze tot het uiterste om het zelfverwondend gedrag te verbergen.

Zelfverwonding is een gedrag dat mensen moeilijk vinden om te begrijpen, omdat het indruist tegen het basale menselijke instinct om verwondingen te vermijden. Zelfs indien mensen aan zelfverwonding doen om aandacht te krijgen, moeten we ons afvragen waarom. Een compassievolle benadering vereist dat we proberen te begrijpen wat er moeilijk loopt in het leven van die persoon (bv. een gebrek aan een gevoel van verbondenheid, affectie) en dat we de onderliggende behoeften proberen aan te spreken, in plaats van het gedrag te labelen als aandacht zoeken.

Mythe #3

MENSEN DIE AAN ZELFVERWONDING DOEN ZIJN SUÏCIDAAL

FEIT

Het verband tussen zelfverwonding en suïcidale gedachten/gedragingen is complex. Terwijl zelfverwonding meestal een manier is om met het leven om te gaan, in plaats van het te beëindigen, hebben mensen die zichzelf verwonden een verhoogd risico op suïcidale gedachten en gedragingen.

Mensen die zichzelf verwonden hebben een verhoogd risico op suïcidale gedachten en gedragingen. Dus het uitzoeken wanneer een gedrag gemotiveerd wordt door de wens om het eigen leven te beëindigen en wanneer niet kan lastig zijn. Daarenboven wordt zelfverwonding en suïcidaal gedrag verward door de taal die we gebruiken. De term 'opzettelijke zelfbeschadiging' (of gewoon 'zelfbeschadiging') wordt gedefinieerd als het toebrengen van schade aan het eigen lichaam, ongeacht de suïcidale intentie. Dit betekent dat, wanneer we praten over zelfbeschadiging, dit zowel zelfverwonding als zelfdodingspogingen inhoudt.

Mythe #4

WE BEVINDEN ONS IN HET MIDDEN VAN EEN ZELFVERWONDING-"EPIDEMIE"

FEIT

Dat weten we niet. Om te weten of meer mensen zichzelf verwonden, moeten we grootschalige epidemiologische studies uitvoeren met representatieve steekproeven waarin we gebruikmaken van betrouwbare en valide metingen van zelfverwonding en deze studies uitvoeren overheen vele jaren. Tot op heden bestaan zulke studies niet.

Het is plausibel dat, deels ten gevolge van het meer publiekelijk zichtbaar zijn van zelfverwonding, er meer mensen bereid zijn om te praten over zelfverwonding waardoor het de indruk wekt dat meer mensen aan zelfverwondend gedrag doen.