

Recensie: Lilian Weel

Ingrid Wijne: 'Het mocht vooral niet zichtbaar zijn.' Landelijke Stichting zelfbeschadiging (LSZ), Utrecht 2010(zelfverminking/PO/Interviews/1) Zie ook www.zelfbeschadiging.nl

Soort boek/ziekte/stijl: Boek met daarin 11 interviews met ervaringsdeskundigen (tien vrouwen en één man) over hun ervaringen met zelfbeschadiging. Met name wordt ingegaan op de moeite die de geïnterviewden hebben om ermee in de openbaarheid te treden en de wijze waarop de media hen helpt om die openbaarheid op te zoeken.

Over de schrijver: Ingrid Wijne (48 jaar ten tijde van de publicatie) is ervaringsdeskundige. Ze heeft gewerkt in diverse wetenschappelijke bibliotheken totdat ze wegens RSI werd afgekeurd. Sinds 2002 is Wijne vrijwilliger bij LSZ en heeft daar ondermeer een bijdrage geleverd aan de ontwikkeling van de Landelijke Richtlijn Persoonlijkheidsstoornissen. Voor dit boek heeft ze andere ervaringsdeskundigen geïnterviewd. Zelf liet ze zich voor dit boek ook interviewen.

Korte beschrijving: Voor dit boek zijn 11 ervaringsdeskundigen geïnterviewd. Zij vertellen wat zelfbeschadiging met hen doet (of gedaan heeft) en hoe moeilijk het is om er over te praten. Iedereen voelt na zelfbeschadiging schaamte en gêne en dit vormt een belangrijke hindernis op de weg naar genezing. De mate waarin die is overwonnen verschilt dan ook per geïnterviewde. Zo staan twee ervaringsdeskundigen met een gefingeerde naam in het boek en hebben drie besloten om geen foto van zichzelf bij hun verhaal te plaatsen.

Het boek opent met een aantal interviews waarin ervaringsdeskundigen aan het woord komen die zichzelf niet meer beschadigen. Naarmate het boek vordert neemt de ernst van de verhalen toe. Daar staan bijvoorbeeld verhalen van vrouwen van om en nabij de vijftig die zich nog steeds verwonden.

Ouders blijken bij alle geïnterviewden een centrale rol te spelen. Bij iedereen is er een wens om de zelfbeschadiging met hen bespreekbaar te maken. Iets wat ze jarenlang niet hebben gedurfd. Een optreden in de media helpt hen daarbij. Het dwingt ze om met hun omgeving in gesprek te gaan. De meesten ontvangen een positieve reactie op hun openheid, anderen ervaren onverschilligheid. Toch prevaleert bij ieder het positieve gevoel over de stap tot openheid. Niet iedereen heeft die stap (nog) genomen. Soms heeft dit te maken met werk, vaker is het uit angst om de ouders hiermee teleur te stellen.

In sommige interviews wordt ingegaan op de problematiek waar de ervaringsdeskundigen mee kampen, waardoor zij zijn gaan snijden. Zij vertellen ook het een en ander over wat er tijdens hun jeugd is gebeurd. Niet iets om jaloers op te zijn.

Gaandeweg het boek wordt duidelijk dat mensen zichzelf vooral beschadigen omdat ze geen andere manier meer hebben om hun emoties te uiten. De enige mannelijke ervaringsdeskundige van het gezelschap vertelt hoe hij vroeger zijn sigaretten uitdrukte op zijn handen en hoe zijn vrienden dit nietsvermoedend als stoerheid interpreteerden. Nu, als vrijwilliger bij de LSZ, streeft hij er naar om op een andere manier met zijn emoties om te gaan.

Wat viel op: De kracht van mensen die na een jarenlange opname in de psychiatrie in staat zijn geweest om weer een eigen leven op te bouwen. En hartverwarmend hoe ondersteunend de stichting LSZ daarbij kan zijn.

Ook opvallend is hoe groot de gêne en de schaamte is bij mensen die zichzelf beschadigen. En hoe groot dan een, voor de buitenwereld zo eenvoudige, stap kan zijn als het dragen van korte mouwen bij warm weer.

Verrassend is de zeer positieve rol die de media speelt. Het stelt mensen in staat om er (soms voor het eerst) gewoon over te kunnen praten. Een journalist luistert onbevooroordeeld en vraagt door. Vervolgens staat je verhaal er en kun je er niet meer omheen.

Citaten: Pag. 9: “Eind maart 2002 stond in Trouw mijn eerste interview met herkenbare foto. Vóór ik instemde met dat interview heb ik met mijn moeder overlegd. Ik voelde de aarzeling van mijn moeder, maar ze vond dat ik moest doen wat goed voor me was. Dus heb ik het toch gedaan. Ik schrok er wel van hoe groot de foto in de krant was. Maar ik was er erg trots op. Die foto was een onderdeel van mijn herstelproces. Door een interview heb je je verhaal zwart op wit en krijg je herkenning en erkenning.”

Pag. 24: “Een jaar na het interview is mijn moeder overleden. Ik ben zo blij dat ik het haar verteld heb. In het dagboek van m'n moeder las ik na haar dood dat ze met me meeleeftde, ze vroeg zich af hoe eenzaam het voor me moet zijn geweest. Ze heeft zich niet voor me geschaamd. Ook al spraken burens haar aan over het krantenartikel.”

Pag. 42: “Op dit moment schaam ik me weer heel erg voor mijn zelfverwonding. Het voelt ook als falen: laat ik me niet te snel van mijn stuk brengen? Heb ik wel genoeg mijn best gedaan om het snijden uit te stellen of te voorkomen? Het tegenstrijdige is dat ik mezelf aan de ene kant niet wil verwonden, terwijl ik aan de andere kant voortdurend het gevoel heb 'niet goed genoeg' te doen.” De wonden en de littekens worden tegenwoordig erger maar het is nooit 'erg genoeg'.

Recensies: www.stichtingzelfbeschadiging.nl/forum/viewtopic.php?id=2893:
(...) De Landelijke Stichting Zelfbeschadiging was benieuwd naar wat het optreden in de media met hun vrijwilligers heeft gedaan. Heeft het de schaamte verminderd? Hoe reageerde hun omgeving? Hoe kijken ze erop terug? In vrijwel alle verhalen komt de worsteling met schaamte, openheid en littekens naar voren. Sommigen durven nog steeds niet onder hun eigen naam naar buiten te treden uit angst voor de gevolgen daarvan voor de reacties van familie of collega's. Daarom is deze publicatie van belang. Want de maatschappij en de zorg moeten deze ervaringen horen. Zelfbeschadiging mag nooit meer een taboe onderwerp zijn. Om zelfbeschadiging te overwinnen, moet er aandacht zijn voor het verhaal achter de littekens. Want erover praten, je gevoelens uiten, dat is de eerste stap naar herstel. De media spelen hierin een belangrijke rol. Het geeft een opening om verder te kunnen gaan. Naast de eenzaamheid in de verhalen valt vooral de kracht en het doorzettingsvermogen op van de geïnterviewden. De interviews verhalen van mensen die doorgaan met hun leven, hoe moeilijk soms ook. ‘