

## Hoe krijg ik grip op zelfbeschadiging?

### meer inzicht door opdrachten en oefeningen

Zelfbeschadiging is een uiting van psychische pijn, boosheid of verdriet. Ongeveer een op de tien middelbare scholieren heeft zich in het afgelopen jaar wel eens verwond. Bij zo'n 4 procent van de meisjes en bijna 3 procent van de jongens was dit meer dan een keer het geval. Jaarlijks worden gemiddeld 3600 jongeren tot 25 jaar in het ziekenhuis behandeld aan verwondingen door zelfbeschadiging. Hiervan zijn er 1600 in de leeftijd van 15 tot en met 19 jaar en zijn er 1800 in de leeftijd van 20 tot en met 24. Tweederde van hen vergiftigt zichzelf, voornamelijk met medicijnen. Een kwart gebruikt een scherp voorwerp, zoals een mes of scheermes, om zichzelf te verminken (Consument en Veiligheid, 2012).

Dit werk- en doeboek voor jongeren en jong volwassenen is een instrument ter ondersteuning van professionele therapie. Het is niet bedoeld als vervanging van therapie. De activiteiten behandelen de symptomen van zelfbeschadigend gedrag en gaan voorzichtig in op mogelijke onderliggende oorzaken als vroeg trauma, depressie en eetstoornissen.

Met de oefeningen kunnen jongeren proberen te achterhalen waarom zij zichzelf beschadigen en krijgen ze suggesties aangereikt om ermee op te houden.

Meer informatie is te vinden op de website van de **Landelijke Stichting Zelfbeschadiging**

**ISBN:**

9789085606734

**Auteur:**

Lawrence E. Shapiro

**Prijs:**

€ 22,00

**Meer info:**[swpbook.com/1880](https://swpbook.com/1880)