

# Cari – Zelfbeschadiging

Dit is het ervaringsverhaal van Cari. Haar doel hiermee is om mensen bewust te maken van de gevaren van zelfbeschadiging. Vandaag, 1 maart 2017, is het Self-Injury Awareness Day. “Ik wil graag iedereen laten weten dat het bestaat, maar ook dat het moet stoppen! De foto’s zijn van mezelf, met op mijn been een litteken van ongeveer een maand oud. Dit was de eerste keer dat ik gehecht moest worden.”



“Ik ben een enthousiaste en vrolijke meid. Ik help graag, houd ontzettend van dieren en ik ben echt een grappenmaker. Althans, dat denken veel mensen. Tot dat ze mijn arm zien, vol met littekens. Veel mensen schrikken en durven er niks over te zeggen. Sommige vinden mij zelfs een aandachtszoeker. Maar

wat het verhaal erachter is... Dat zullen ze nooit vragen.

## **Het begon onschuldig.**

Toen ik mezelf voor het eerst bewust pijn deed was ik 14 jaar. Een vriend deed dit ook dus wilde ik weten wat dit was.

Ik kon niet zeggen dat ik het fijn vond, maar ik vond het ook niet erg. Het begon met kleine krasjes, die na enige tijd weer verdwenen. Ik schreef woorden en maakte tekeningetjes. En ik keek ernaar zoals iemand kijkt naar zijn nieuwe tattoo. Maar met de jaren mee werd dit erger en erger. En niet alleen ik had pijn, maar de dierbaren om mij heen ook. Ze maakten zich allemaal zorgen.

**Hoe  
het  
voelt  
?**

Laat  
ik  
eens  
uitle



ggen hoe dit voor mij voelt. Je hebt een lange, zware en koude dag gehad. Je kunt eindelijk gaan douchen en je weet dat je daarna lekker naar bed kan. Klinkt als een fijn gevoel toch? Zo voelt het wanneer ik kijk naar de bloedende creaties. Het is dan even alsof je kunt ademen. En de zorgen, pijn en problemen lijken voor eventjes weg te gaan. Door de adrenaline voel je de pijn niet eens. De pijn voel je pas later. En bij iemand zoals ik kan er veel schade in weinig tijd gemaakt worden.

Het kan op vele manieren. Met een scherp voorwerp kan het al gebeurd zijn. Maar ook jezelf bewust blauwe plekken geven of slaan is zelfbeschadiging. Maar voor mij? Voor mij was een simpel keukenmes al goed genoeg.



## **Littekens die niet meer weggaan.**

Ik heb 6 zichtbare littekens op mijn onderarm zitten. Op beide bovenbenen heb ik een heleboel littekens. Op 1 van mijn benen heb ik meer dan 1 keer gesneden. Boven mijn enkel is het zo erg geweest dat dit gehecht moest worden.

Toen de schade was gedaan schrok ik hiervan. Ik heb toen meteen het ziekenhuis gebeld met de vraag of dit gehecht moest worden. Ik raakte in paniek en dacht maar aan 1 ding: "Dit is gevaarlijk, en het moet stoppen!"

Bij het ziekenhuis keek een dokter naar het bloed dat langzaam vanaf mijn been naar mijn inmiddels rode sok droop. Hij stelde me steeds gerust dat hij er iets moois van ging maken.

Uiteindelijk heb ik met 8 hechtingen in mijn been verder gelopen. Maar of deze littekens ooit zullen verdwijnen? Ik heb geen idee.

## **Zichtbaar en vermijden.**

Ik heb vaak een T-shirt aan. Mensen kunnen mijn littekens op mijn arm zien en daar ben ik bewust van. Ik ga er mee om alsof het er niet is. Want met littekens rondlopen is zwaarder dan je denkt. Mensen staren naar je, ze roepen aandachtszoeker of zeggen zelfs dat je nog even dieper had moeten gaan.

Maar veel mensen die het zien durven nog niet eens iets te zeggen. Vooral dierbare familie en vrienden die het zien worden een beetje wit maar zeggen niks omdat ze niet durven.

Bij een gelegenheid waarbij ik netjes moet zijn, smeer ik altijd make-up over mijn arm heen. Ook wanneer ik lange mouwen draag. Het is de keuze die je moet maken. Laat je het zichtbaar of doe je er alles aan om het te verbergen?

### **Knuffel**

Voor mij is het al te laat. De schade is bij mij gedaan. Maar er zijn nog genoeg mensen die hier aan denken. En er zijn ook nog steeds veel te veel mensen die dit doen. Zelfbeschadiging is gevaarlijk. Het kan zelfs een dodelijke afloop hebben. En daar moeten we bewust van worden.

Dus ken je iemand die dit doet? Geef diegene vandaag een knuffel. Laat zien dat je er voor diegene bent. En ben je iemand met littekens? Je bent niet alleen! Maar stop alsjeblieft, voor het te laat is. Je bent te veel waard om jezelf pijn te doen!"

*(\* De eerste twee foto's is Cari zelf; van de derde is alleen de tekst van Cari)*