

Inhoud

Voorwoord 9

DEEL I: HET PROBLEEM

Inleiding 15

1. Wat is zelfbeschadiging? 21
2. Het verschijnsel 'zelfverwondend gedrag' 29
3. Wie verwondt zichzelf? 39
4. De reacties van anderen 57
5. Hoe ontstaat deze vorm van gedrag? 69
6. Op welke manier en waardoor wordt dit gedrag versterkt?
79
7. Bindingspatronen 89
8. De voordelen van zelfbeschadiging 101
9. De waarde die pijn in onze samenleving heeft 111
10. Gezinsstructuren 123
11. Incest en ander kindermisbruik: versmelting van pijn met veiligheid 137

DEEL II: OP WEG NAAR HERSTEL

12. Zicht op verandering 151
13. Naar buiten treden om naar binnen te kunnen reiken 159
14. Wie kunnen er helpen? 173
15. Obstakels onderweg 185

| | |
|--|-----|
| 16. Knel raken tussen symptoom en gehechtheid | 199 |
| 17. Achterwaarts bewegen, richting herstel | 211 |
| 18. Waarachtige communicatie met anderen tot stand brengen | 225 |
| 19. Het verleden analyseren en onder ogen zien | 239 |
| | |
| Epiloog | 253 |
| Noten | 255 |
| Aanbevolen lectuur over zelfbeschadiging | 257 |
| Dankwoord | 259 |
| Landelijke Stichting Zelfbeschadiging | 261 |