Lieve/Beste …. ,

Ik wil je iets vertellen waar ik erg mee zit. Ik durf het niet meteen heel persoonlijk en direct te doen, dus daarom eerst deze brief...

Het komt erop neer dat het de laatste tijd niet zo goed met mij gaat. Ik zit niet lekker in mijn vel, waar ik dan weer op reageer op een manier die bepaald niet goed voor mezelf is. Ik beschadig mezelf op de momenten wanneer ik even niet goed om kan gaan met mijn emoties of wanneer ik geen andere oplossing kan vinden.

De hele dag ben ik bezig met dat ik het iemand wil vertellen, maar dat is me tot nu toe niet gelukt. Het is een onderwerp waar een taboe op ligt. En hoewel ik ook weet dat het niet goed is voor mij en mijn lichaam, kan ik er toch niet een-twee-drie mee stoppen.

Ik snap dat dit voor jou misschien een beetje onverwacht komt en dat het niet leuk is om te horen. Maar ik moet het kwijt en ik kies dan toch *jou* uit om mijn verhaal te doen. Zodat in ieder geval jij al weet wat er de laatste tijd in mij omgaat. En jij mijn gedrag zo dan misschien wat beter begrijpt. Dat je bijvoorbeeld kunt plaatsen waarom ik ineens lange mouwen draag, of niet meer mee wil zwemmen.

Het lijkt voor mij wel of ik de enige ben, maar ik weet dat dit niet zo is. Als je het interessant vindt, kun je misschien op [www.sameninmijnschoenen.nl](http://www.sameninmijnschoenen.nl) kijken. Een site waarop veel informatie over zelfbeschadiging te vinden is. Met een apart gedeelte voor ouders en andere omstanders. Ik zelf vind het een hele okay site en ik lees er veel dat ik nu of straks kan gebruiken.

Nou, ik hoop dat ik je niet al te erg aan het schrikken heb gemaakt en dat je je niet teveel zorgen maakt. Het spijt me dat ik het niet eerder heb verteld, maar dat is omdat ik het moeilijk vind om erover te praten!

Maar als je er iets over wilt vragen, dan mag dat altijd, hoor!

Liefs/Groet,