

Praktische Ratschläge für SVV-Angehörige

Autoaggressive Menschen sind in der Regel besonders sensibel und nachdenklich und haben hohe Ansprüche an sich selbst. Sie haben oft ein geringes Selbstwertgefühl und sind dadurch leicht zu verletzen. Häufig fühlen sie sich einsam. Eine typische Verhaltensweise ist es, negative Erlebnisse auf sich zu beziehen und sich dadurch immer mehr in der eigenen Negativeinschätzung bestätigt zu fühlen, Lob aber nicht akzeptieren zu können. Hinzu kommt oftmals die Schwierigkeit, nicht offen mit anderen reden zu können. Durch fehlende oder unzureichende Kommunikation wird auf beiden Seiten, also bei Angehörigen und Betroffenen gleichermaßen, viel spekuliert, es werden falsche Rückschlüsse gezogen, und Missverständnisse sind vorprogrammiert.

Im Gegensatz zu den gerade beschriebenen inneren Eigenschaften fallen SVVler durch ihr Verhalten in Gesellschaft jedoch meist kaum auf. Sie sind weder auffallend scheu noch unsicher und können für eine gewisse Zeit aus sich herausgehen und ausgelassen sein wie andere auch.

Wichtig im Umgang mit Betroffenen ist vor allem, sich klar zu machen, dass das Kind, der Freund/in, der Partner/in trotz SVV derselbe Mensch geblieben ist. Er ist nicht deshalb anders geworden, weil wir von den Selbstverletzungen erfahren haben. Entsprechend sollten wir ihn auch behandeln. Wir helfen ihm weder dadurch, dass wir ihn schonen und alle Probleme für ihn aus dem Weg räumen, noch durch besondere Strenge und Disziplinierungsversuche. Das Leben muss ganz normal weitergehen.

Trotz der Wichtigkeit dürfen die Angehörigen SVV nicht ins Zentrum ihres Lebens rücken, weil es eine starke emotionale Macht besitzt und die eigenen Aktivitäten lähmen kann. Die depressive Stimmung, die SVV eigen ist, kann sich schnell auf das unmittelbare Umfeld übertragen.

Hier sind persönliche Erfahrungen von Angehörigen und Betroffenen zusammengetragen und die wichtigsten davon aufgeschrieben. Sicherlich macht es einen Unterschied, ob unser Gegenüber 13, 18 oder 30 Jahre alt ist. Nicht alle hier aufgeführten Ratschläge werden für alle Betroffenen gleichermaßen passen, aber sie sind Anhaltspunkte. Da das „richtige Verhalten der Angehörigen“ von den Betroffenen im Einzelfall oft recht unterschiedlich empfunden wird,

Es ist wichtig

- ... SVV keinesfalls zu ignorieren. Wenn Betroffene mit uns nicht über SVV sprechen, heißt das nicht, dass sie grundsätzlich nicht darüber reden wollen. Vielleicht können sie es nur gerade nicht und brauchen noch Zeit. Wir sollten immer wieder Gesprächsbereitschaft signalisieren, aber ohne sie zu bedrängen. Das ist zugegebenermaßen eine Gratwanderung.
- den Betroffenen Rückhalt zu geben, egal was kommt. Sie müssen sich darauf verlassen können, dass wir immer zu ihnen halten; dass wir SVV als Krankheit ernst nehmen und es nicht als Spinnerei oder Marotte abtun.
- ... SVVler nicht unter Druck zu setzen "Wenn du nicht aufhörst, dann..." und bei ihnen keine Schuldgefühle zu erzeugen "Wie konntest du mir/uns das nur antun?" Wir dürfen ihnen wegen ihres autoaggressiven Verhaltens kein schlechtes Gewissen einreden oder ihnen Vorwürfe machen.
- ... die Intimsphäre des Betroffenen zu respektieren, auch wenn wir das Verhalten, zum Beispiel den Wunsch alleine zu sein, nicht verstehen. Natürlich dürfen wir nicht in Briefen, Mails oder Tagebüchern herumschnüffeln!, das ist ein kaum wieder gut zu machender Vertrauensbruch. Bei Internet-Aktivitäten kann man vereinbaren, dass bestimmte Seiten oder Foren für den Betroffenen oder den Angehörigen zum Austausch "reserviert" sind.
- ... uns gemeinsam über Schule, Ausbildung oder Arbeit hinaus Gedanken zum Tagesablauf zu machen. Leerlauf und ungenutzte Freizeit lässt die Gedanken immer wieder um SVV kreisen. Konkrete Alternativen wie Sport treiben, malen, mit einem Freund telefonieren etc. helfen im Bedarfsfall, SVV entgegenzuwirken.

- ... weder ein großes Drama mit Mitleidsbekundungen aus SVV zu machen, noch es als Kleinigkeit abzutun. Das Leben sollte möglichst normal weitergehen. Der Betroffene ist kein anderer Mensch geworden, nur weil wir von den Selbstverletzungen erfahren haben.
- ... unsere Lieben manchmal einfach nur in den Arm zu nehmen und sie zu streicheln. Körperliche Nähe kann viel mehr ausdrücken als Worte. Es ist auch gleichzeitig ein Zeichen, dass wir mit ihrem Körper kein Problem haben. Oft wird diese Nähe allerdings abgelehnt.
- ... die Betroffenen fühlen zu lassen, dass wir uns wirklich für sie und ihr Leben interessieren. Das können Fragen sein wie "Was ist denn passiert?" oder "In welchen Situationen machst du das?", aber auch "Wollen wir was zusammen unternehmen?". Sie wollen aber nicht danach gefragt werden, *warum* oder *wie* sie sich selbst verletzen.
- ... keine Standardsprüche zu verteilen "Das geht wieder vorbei", "Kopf hoch, es geht jedem mal schlecht". Diese Verharmlosungen verletzen die Betroffenen, und sie fühlen sich nicht ernst genommen. SVV ist mehr als ein vorübergehendes Stimmungstief.
- ... nicht herumschreien, auch wenn wir sehr erregt sind. SVVler fühlen sich schon alleine durch die Lautstärke angegriffen und verunsichert. Wenn wir doch mal laut geworden sind, sollten wir später darüber reden und die Situation nicht ungeklärt lassen.
- ... keine dummen Bemerkungen zu machen oder Witze zu reißen, wenn Betroffene etwas sagen, auch wenn es nicht böse gemeint ist. SVVler sind leicht verletzlich und sie sind prädestiniert Situationen für sich negativ auszulegen.
- ... auch von unseren eigenen Problemen und Ängsten im Zusammenhang mit SVV zu sprechen. Wir müssen bereit sein dasselbe zu tun, was wir von den Betroffenen erwarten. Wir sollten ihnen bei der Gelegenheit aber auch deutlich sagen, dass sie keine persönliche Schuld daran tragen, wenn es uns aufgrund ihres SVVs mal schlecht geht.
- ... eigene Fehler zuzugeben und sich zu entschuldigen, wenn man etwas falsch gemacht hat. Wir sollten versuchen offen und ehrlich miteinander umzugehen.
- ... das Internet als Austausch-Forum mit anderen Menschen, oft SVVlern, nicht zu verbieten. Wir sollten aber erörtern, welche Gefahren es mit sich bringt, wenn zu viel Zeit damit verbracht wird und sich die Freunde alleine aus diesem Kreis rekrutieren. Soziale Kontakte im wirklichen Leben dürfen nicht vernachlässigt werden.
- ... Stimmungsschwankungen von Betroffenen zu akzeptieren. Auch sie können einen schlechten Tag haben. Und es ist günstiger, mit den wahren Gefühlen konfrontiert zu werden, als immer das Gefühl "Mir geht es super" vermittelt zu bekommen, obwohl wir wissen, dass es nicht so ist.
- ... Verständnis für SVV zu signalisieren. Die Bereitstellung von Verbandsmaterial und Desinfektionsmittel zur Wundversorgung und Salben zur Narbenpflege ist sinnvoller als Rasierklingen und Messer einzusammeln und wegzuworfen. Verhindern können wir Selbstverletzungen durch solche Maßnahmen sowieso nicht.
- ... keinen Druck auszuüben um Wunden oder Narben gezeigt zu bekommen. Diese Art der Kontrolle ist wenig hilfreich.
- ... keine Verbote und Bestrafungen im Zusammenhang mit SVV auszusprechen. Liebesentzug oder gar körperliche Züchtigungen sind mit Sicherheit fehl am Platz.
- ... uns umfassend über SVV zu informieren (Bücher, Internet, Austausch mit Betroffenen) und uns selber Hilfe zu suchen, wenn wir merken, dass wir depressiv werden oder uns in unseren normalen Aktivitäten zunehmend gelähmt fühlen.