

Warum kann man nicht einfach aufhören?

Selbstverletzendes Verhalten hat Suchtcharakter. Der Unterschied zu anderen, bekannten Süchten liegt darin, dass die Suchtstoffe durch die Verletzungen vom Körper selber gebildet werden und nicht von außen zugeführt werden müssen.

Die freigesetzten Stoffe sind Endorphine, auch „Glückshormone“ genannt. Sie bauen den inneren Druck ab und verdrängen für kurze Zeit die vorhandenen Ängste und Nöte. Mit der Zeit können die Selbstverletzungen häufiger und heftiger auftreten. Es entsteht schon früh eine körperliche und seelische Abhängigkeit, die ein abruptes Aufhören ohne Hilfe nahezu unmöglich macht.

Wo findet man Hilfe?

Um von SVV loszukommen, ist fast immer eine professionelle Betreuung notwendig. Beratungsstellen, Psychologen und Kliniken bieten konkrete Hilfe durch Beratung und verschiedene Therapien an. Unterstützend können zusätzlich Medikamente verschrieben werden.

Bei den Betroffenen muss zunächst der Wille und die Bereitschaft zur Veränderung da sein, bevor angebotene Hilfe Erfolg haben kann. Sie zu einer Therapie zu drängen oder gar zu zwingen, wäre sinnlos.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter <http://www.rotelinien.de>

SVV selbstverletzendes Verhalten

SVV wird auch als Autoaggression oder umgangssprachlich als Ritzen bezeichnet.

Was ist SVV?

SVV ist ein Verhalten, bei dem sich Menschen absichtlich Verletzungen beibringen. Meist sind das Schnitte, die mit scharfen Gegenständen, beispielsweise Rasierklingen oder Scherben, verursacht werden.

Dieses Verhalten erscheint auf den ersten Blick unverständlich und unsinnig. Tatsächlich ist es eine Möglichkeit psychischen Druck vorübergehend abzubauen. Allerdings ist es ein hilfloses Verhalten, welches nur für kurze Zeit wirkt und zusätzliche Probleme schafft ohne die bereits vorhandenen zu lösen.

Was ist SVV nicht?

SVV ist keine Marotte. Es ist nichts, was man nach Belieben tun und wieder lassen kann. Es ist auch kein Mittel um Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen oder „cool“ zu erscheinen. Selbstverletzendes Verhalten ist erst recht kein Ausdruck für die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Szene, Gothic beispielsweise, zu satanistischen Sekten oder ähnlichem.

Stärkere Selbstverletzungen werden häufig als Selbstmordversuch missverstanden, was sie aber nicht sind.

Wann beginnt SVV?

SVV beginnt typischerweise zwischen dem 12. und 17. Lebensjahr, also in der Pubertät. Diese Entwicklungsphase ist zum einen von radikalen Hormonumstellungen geprägt. Zum anderen wird der Mensch selbständig, das heißt, er muss sein eigenes Leben einrichten, stellt alte Werte in Frage und muss neue für sich definieren. Das seelische Gleichgewicht geht gerade in diesem Lebensabschnitt leichter verloren, und es kommt oft zu depressiven Phasen, Ängsten und einer gestörten Selbstwahrnehmung mit Minderwertigkeitsgefühlen und Selbsthass.

Wer ist gefährdet?

Statistisch gesehen leiden vor allem Mädchen und junge Frauen an selbstverletzendem Verhalten. Es sind aber auch junge Männer und ältere Erwachsene betroffen. Der Anteil der autoaggressiven Menschen in Deutschland wird auf ein Prozent der Bevölkerung geschätzt, das entspricht 800.000 Personen.

SVV geht häufig mit Depressionen oder Essstörungen einher oder tritt als Folge von Traumatisierungen in der Kindheit, wie Vernachlässigung oder sexuellem Missbrauch, auf. Misserfolge, Versagensängste und Selbsthass können konkrete Auslöser sein.

Selbstverletzendes Verhalten ist an keine soziale Schicht gebunden und kann in jeder Familie oder Beziehung auftreten. Die Betroffenen sind meist besonders sensibel und selbstkritisch, nicht selten sind sie überdurchschnittlich begabt.

Woran erkennt man SVV?

Selbstverletzungen treten in verschiedenen Formen auf. Typische Verletzungen sind Schnitte und Verbrennungen. Betroffen sind besonders die Arme und die Beine. Neben frischen Verletzungen existieren meist ältere Wunden und Narben.

Selbstverletzungen werden als Zeichen der persönlichen Schwäche erlebt, und die Betroffenen schämen sich dafür. Daraus folgt, dass die Wunden und Narben meist unter der Kleidung versteckt werden und nach außen nicht sichtbar sind. Die autoaggressiven Handlungen geschehen in der Regel heimlich.