



Schulpsychologische Beratung
Landeshauptstadt Düsseldorf



Umgang mit Selbstverletzendem Verhalten bei Kindern und Jugendlichen



Umgang mit Selbstverletzendem Verhalten bei Kindern und Jugendlichen

Selbstverletzendes Verhalten – Was ist das genau?

Selbstverletzendes Verhalten (abgekürzt SVV) liegt dann vor, wenn eine Person sich selber aktiv, direkt, bewusst oder unbewusst, wiederholt Verletzungen zufügt, die nicht zum im jeweiligen Kulturkreis üblichen Verhaltensrepertoire zählen und keine intendierte suizidale Wirkung haben (Nepert, 1998).

Selbstverletzendes Verhalten ist also eine Form der Autoaggression und wird u. a. im Kontext mit psychiatrischen Diagnosen wie zum Beispiel Essstörungen, Süchten, Depressionen oder der Borderline-Persönlichkeitsstörung beschrieben.

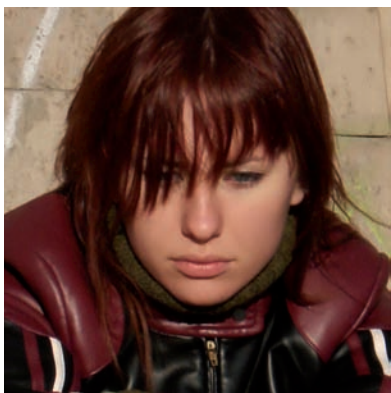
Selbstverletzende Verhaltensweisen sind als eindeutige und ernstzunehmende Zeichen einer krisenhaften Entwicklung zu sehen.

Selbstverletzungen treten meist wiederholt auf, teilweise nehmen Häufigkeit und Schweregrad der selbstschädigenden Aktionen im Laufe der Zeit zu.

Wer ist von Selbstverletzendem Verhalten betroffen?

Obwohl auch schon im Kindesalter SVV auftreten kann, liegt der Zeitpunkt der ersten Selbstverletzung häufig in der Adoleszenz und im frühen Erwachsenenalter.

Besonders ab dem 12./13. Lebensjahr nehmen Selbstverletzungen zu. Mädchen und junge Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Jungen bzw. junge Männer. Das Verhältnis liegt bei etwa 10:1. Allerdings sind bei männlichen Betroffenen sogenannte Risikoverhaltensweisen eindeutig häufiger festzustellen, die jedoch als „Mutprobe“ o. ä. fehlinterpretiert und nicht als selbstschädigendes Verhalten erkannt und daher häufig übersehen werden.



Formen von Selbstverletzendem Verhalten

SVV kann viele Formen annehmen. Weit bekannt ist das sogenannte „Ritzen“ oder „Schneiden“: Mit scharfen Gegenständen wie Messern, Rasierklingen, Glasscherben o. ä. wird die Haut verletzt oder geschnitten, häufig an den Armen oder Beinen oder im Brust- oder Bauchbereich, bis die Wunden bluten. Andere Formen des SVV sind sich selbst schlagen (teilweise bis blaue Flecken entstehen oder andere sichtbare Zeichen der Selbstverletzung sich manifestieren), das Schlagen des Kopfes gegen Wände, Mauern und andere harte Oberflächen; extrem heiß duschen bis die Haut fast verbrannt ist, sich selbst kratzen oder an Wunden, Krusten oder auch dem Nagelbett „herumknibbeln“ bis es blutet oder größere Wunden entstehen (eventuell auch um Wundheilung zu verhindern), extremes Nägelkauen, sich selbst in die Lippen, Hände oder andere Körperpartien beißen, sich selbst mit Zigaretten o. ä. Verbrennungen zufügen, sich selbst mit Nadeln stechen und noch vieles mehr. Auch sogenannte Risikoverhaltensweisen wie z. B. Drogenexzesse, Promiskuität oder anderes sexuelles Risikoverhalten, extremes Tätowieren oder Piercen

können unter SVV fallen, falls sie aus der Absicht heraus geschehen, dass Betroffene sich selbst wiederholt verletzen bzw. schädigen wollen.

Auslöser für Selbstverletzendes Verhalten

Es gibt sowohl innere als auch äußere Auslöser für SVV. Diese müssen jedoch für Außenstehende nicht immer ersichtlich sein bzw. nicht als unbedingt außergewöhnlich eingeschätzt werden. Bei inneren Auslösern kann es sich um Dinge handeln wie z. B. Liebeskummer, das Gefühl nicht akzeptiert oder gemocht zu werden, niedriges Selbstwertgefühl, ein Gefühl der Leere, Versagens-



ängste, ein Gefühl der Isolation oder des Unverstandenseins.

Äußere Auslöser können z. B. Konflikte mit einer wichtigen Bezugsperson sein, schlechte Schulnoten, Trennungssituationen, Veränderungen innerhalb der Familie oder der Tod eines geliebten Menschen.

Auch ein subjektiv erlebtes Versagen oder subjektiv nicht erfüllte Ansprüche und Erwartungen können Auslöser für selbstschädigendes Verhalten sein. Beispiele dafür sind z. B. wenn man statt einer 1 eine 2 in der Klassenarbeit bekommen hat, wenn jemand, in den man sich verliebt hat nicht an einem interessiert ist oder wenn man sich etwas ganz fest vorgenommen hat, es dann aber doch nicht schafft. Gedanken wie „ich bin nicht gut genug“, „ich bin sowieso allen egal“ oder „alle schaffen das, nur ich nicht“ werden in diesem Zusammenhang von Betroffenen genannt.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die sich selbst verletzen, berichten, dass die oben genannten oder vergleichbare Gedanken sie häufig nicht mehr loslassen und regelrecht im Kopf „kreiseln“. Diese Gedanken sorgen dafür, dass sich ein fast unerträglicher

psychischer Druck bei den Betroffenen aufbaut, der oft nur dann nachlässt, wenn sich die Betroffenen selber verletzt haben.

Der Umgang mit Selbstverletzendem Verhalten

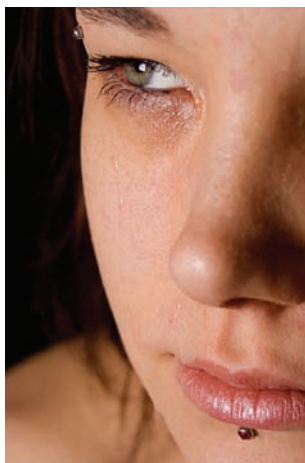
Nicht-Betroffene stehen Selbstverletzendem Verhalten oft sehr hilflos gegenüber oder reagieren mit anderen, stark ausgeprägten Gefühlen wie Ekel, Wut, Ablehnung oder Unverständnis. Wichtig zu wissen ist, dass SVV ein ernstzunehmendes Zeichen dafür ist, dass die Betroffenen mit einer – wie auch immer gearteten – Belastung nicht anders umzugehen wissen, als sich selbst zu schädigen. Den Betroffenen stehen keine anderen angemessenen Möglichkeiten zur Verfügung, um mit der Konfliktsituation oder psychischen Belastung auf eine andere Art und Weise umgehen zu können.

SVV ist somit ein sehr ernst zu nehmendes Warnsignal bzw. Anzeichen einer heftigen inneren Qual und eine drastische Botschaft an die Außenwelt. In der folgenden Liste wurden einige konkrete Empfehlungen zum Umgang mit SVV zusammengestellt.

Empfehlungen

Empfehlungen im Umgang mit Selbstverletzendem Verhalten bei Kindern und Jugendlichen für Eltern, Lehrerinnen und Lehrer sowie Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter

- Zunächst einmal: Bewahren Sie Ruhe.
- Reagieren Sie nicht mit Panik, Vorwürfen oder Drohungen.
- Vermutlich werden Sie sich hilflos und überfordert fühlen – das ist ganz normal. **Deshalb sollten Sie möglichst als erstes ein Gespräch mit Fachleuten führen und sich beraten lassen, wie die Situation am besten angegangen werden sollte.**
- Professionelle Hilfe in akuten Krisensituationen finden Sie z. B. bei dem Team der Krisenintervention der Schulpsychologischen Beratungsstelle, in Erziehungsberatungsstellen, bei Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen oder Kinder- und JugendlichenpsychiaterInnen.
- Bewerten Sie das SVV des Kindes/Jugendlichen nicht im Sinne von „verrückt“ oder „krank“ sondern zeigen Sie den Betroffenen, dass Sie sie ernst nehmen, sich um sie sorgen und ihnen helfen wollen.
- Selbst wenn das Kind oder die/der Jugendliche „dicht“ macht und nicht gesprächsbe- reit ist, können Sie ihm/ihr Ihre Sorge und Ihren Wunsch helfen zu wollen, auf eine andere Weise mitteilen, z. B. in einem persönlichen Brief.
- Falls das Kind oder die/der Jugendliche doch gesprächsbe- reit ist, können Sie fragen, woher das Verhalten kommt und was Sie dazu beitragen können, dass die Probleme weniger selbstschädigend ver- arbeitet werden.



- Wichtig ist, dass die Ursachen für das SVV er- bzw. hinterfragt werden, sodass man gemeinsam daran arbeiten kann, etwas zu verändern.
- Die meisten der betroffenen Kinder und Jugendlichen wünschen sich mehr Beachtung, Zeit, Anteilnahme und Anerkennung von den Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen und dass diese sich für ihre Sorgen interessieren, ihnen mit Verständnis, Vertrauen und Unterstützung begegnen. Nehmen Sie diese Bedürfnisse ernst.
- Nehmen Sie sich **bewusst** Zeit für gemeinsame Aktivitäten (Mahlzeiten, Spaziergänge, Kinobesuche, Spiele, Ausflüge, Gespräche etc.) und bieten Sie Zeiten an, zu denen Sie zur Verfügung stehen ... so werden sich Gelegenheiten zum Gespräch ergeben bzw. eine Annäherung möglich gemacht.
- Es gibt inzwischen vielerorts Selbsthilfegruppen für Betroffene oder ihre Angehörigen. Informieren Sie sich dort über weitere Hilfsmöglichkeiten.

Eine Auswahl an Literaturempfehlungen zum Themenschwerpunkt „Selbstverletzendes Verhalten“

- **Anders Leben. Selbstverletzendes Verhalten.**
Dark Angel (2004)
Ubooks Verlag
- **Wenn Kinder Hand an sich legen: Selbsterstörerisches Verhalten bei Kindern und Jugendlichen.**
Klosinski, Gunther (1999)
C.H. Beck Verlag
- **Der Schmerz sitzt tiefer. Selbstverletzung verstehen und überwinden.**
Levenkron, Steven (2001)
Kösel-Verlag
- **Selbstverletzendes Verhalten.**
Petermann, Franz & Winkel, Sandra (2009)
Hogrefe-Verlag
- **Selbstverletzendes Verhalten.**
Sachsse, Ulrich (2002)
Vandenhoeck & Ruprecht Verlag

Informationen, Fragen oder Terminvereinbarung

Ansprechpartnerinnen

- Drs. Birte Hagenhoff (M.A.)
Psychologische Psychotherapeutin
- Drs. Judith Hollenstein-Zikas (M.A.)
Psychologische Psychotherapeutin

Schulpsychologische Beratungsstelle der Landeshauptstadt Düsseldorf

Willi-Becker-Allee 10

40227 Düsseldorf

Telefon 02 11.89-9 53 40

Telefax 02 11.89-2 92 20

*www.duesseldorf.de/schulpsychologie
schulpsychologie@duesseldorf.de*

*Online-Beratung für Schülerinnen und Schüler unter:
www.duesseldorf.de/schulpsychologie*

Herausgegeben von der

Landeshauptstadt Düsseldorf

Der Oberbürgermeister

© Schulpsychologische Beratungsstelle

2. Auflage

Verantwortlich

Stefan Drewes

Redaktion

Birte Hagenhoff

Fotos

www.digitalstock.de, www.fotolia.com (Anton Vasilkovsky), www.photocase.de

Layout & Druckbetreuung

Stadtbetrieb Zentrale Dienste

IV/10-1.

www.duesseldorf.de