



Landeshauptstadt
Düsseldorf



Selbstverletzendes
Verhalten
bei Kindern und
Jugendlichen
Informationen
des Zentrums für
Schulpsychologie



Umgang mit Selbstverletzendem Verhalten bei Kindern und Jugendlichen

Selbstverletzendes Verhalten – was ist das genau?

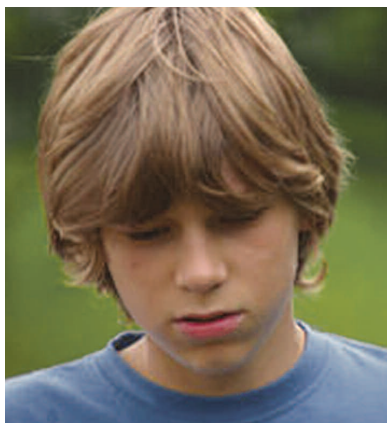
Man spricht von selbstverletzendem Verhalten (abgekürzt SVV), wenn eine Person sich selber aktiv, direkt, bewusst oder unbewusst, wiederholt Verletzungen zufügt. Darüber hinaus zählen diese Selbstverletzungen nicht zum im jeweiligen Kulturkreis üblichen Verhaltensrepertoire und werden nicht mit der Absicht ausgeführt, sich selbst das Leben zu nehmen.

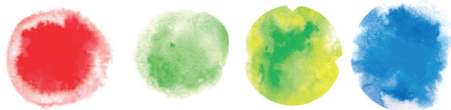
Selbstverletzendes Verhalten ist also eine Form der Autoaggression und wird unter anderem im Kontext mit psychiatrischen Diagnosen wie zum Beispiel Essstörungen, Süchten, Depressionen oder der Borderline-Persönlichkeitsstörung beschrieben.

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.

Es gibt verschiedene Gründe, warum Betroffene sich selbst verletzen. Manchmal sollen Selbstverletzungen den Betroffenen dabei helfen, innere Anspannungszustände abzubauen, sie stellen quasi eine Art „Ventil“ für negative Gefühle dar. Das Funktionieren im Alltag kann dadurch aufrecht erhalten werden. Darüber hinaus wird auch das Gefühl, den eigenen Körper durch die Selbstverletzungen und den damit verbundenen Schmerz besser zu spüren, genannt. Selbstverletzungen vermitteln Betroffenen auch oft ein Gefühl der Kontrolle: Kontrolle über den eigenen Körper, über eigene Gefühle, über aktuelle Ereignisse oder Erlebnisse aus der Vergangenheit, die mit belastenden Erinnerungen einher gehen. Im Anschluss an die Selbstverletzung wird von Betroffenen oft ein Gefühl der Erleichterung, der Ruhe oder Entspannung beschrieben.





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 zwölften Lebensjahr nehmen Selbstverletzungen zu.

Mädchen und junge Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Jungen bzw. junge Männer. Das Verhältnis liegt bei etwa 8:1. Allerdings sind bei männlichen Betroffenen sogenannte Risikoverhaltensweisen eindeutig häufiger festzustellen, die jedoch als „Mutprobe“ oder Ähnliches fehlinterpretiert und nicht als selbstschädigendes Verhalten erkannt und daher häufig übersehen werden.

Eine Befragung von 6000 Schülerinnen und Schülern der neunten Schulklasse hat ergeben, dass 22% der im Schnitt 15-jährigen Schülerinnen und Schüler sich gelegentlich und 8% sich wiederholt selbst verletzen. Insgesamt fügten sich 10% der Jungen und 20% der Mädchen Selbstverletzungen zu. Man kann also durchaus von einem recht weit verbreiteten Problemverhalten sprechen.

Formen von Selbstverletzendem Verhalten

Selbstverletzendes Verhalten kann viele Formen annehmen. Allgemein bekannt ist das sogenannte „Ritzen“ oder „Schneiden“: Mit scharfen Gegenständen wie zum Beispiel Messern, Rasierklingen oder Glasscherben 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 oder auch um Wundheilung zu verhindern.





Weitere Beispiele sind: extremes Nägelkauen, sich selbst in die Lippen, Hände oder andere Körperteile beißen, sich selbst mit Zigaretten oder Ähnlichem Verbrennungen zufügen, sich selbst mit Nadeln stechen und noch vieles mehr.

Auch sogenannte Risikoverhaltensweisen wie zum Beispiel Drogenexzesse, Promiskuität oder anderes sexuelles Risikoverhalten, extremes Tätowieren oder Piercing können unter SVV fallen, falls sie aus der Absicht heraus geschehen, dass Betroffene sich selbst wiederholt verletzen beziehungsweise 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 beziehungsweise nicht als unbedingt außergewöhnlich eingeschätzt werden. Bei inneren Auslösern kann es sich um Dinge handeln wie Liebeskummer, das Gefühl nicht akzeptiert oder gemocht zu werden, niedriges Selbstwertgefühl, ein Gefühl der Leere, Versagensängste, ein Gefühl der Isolation oder des Unverstandenseins.

Äußere Auslöser können beispielsweise 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, 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.

Betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene berichten, dass die oben genannten oder vergleichbare Gedanken sie häufig nicht mehr loslassen und regelrecht im Kopf „kreisen“. 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.

Empfehlungen

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. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass SVV ein ernstzunehmendes Anzeichen dafür ist, dass die Betroffenen mit einer – wie auch immer gearteten – Belastung nicht anders umgehen können, als sich selbst zu schädigen. Den Betroffenen stehen keine anderen angemessenen Möglichkeiten zur Verfügung, um auf die Konfliktsituation oder psychischen Belastung auf eine andere Art und Weise reagieren zu können.

SVV ist somit ein sehr ernst zu nehmendes Warnsignal beziehungsweise Anzeichen einer heftigen inneren Qual und eine drastische Botschaft an die Außenwelt, die nicht ignoriert oder verharmlost werden sollte. In der folgenden Liste wurden einige konkrete Empfehlungen zum Umgang mit SVV zusammengestellt.

Empfehlungen im Umgang mit Selbstverletzendem Verhalten bei Kindern und Jugendlichen für Eltern, Lehrkräfte sowie andere pädagogische Fachkräfte in der Schule

- 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 soll.
- Professionelle Hilfe in akuten Krisensituationen finden Sie zum Beispiel bei dem Team des Zentrums für Schulpsychologie, in Erziehungsberatungsstellen, bei Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten beziehungsweise Kinder- und Jugendlichenpsychiatern oder -psychiatern.



- Bewerten Sie das selbstverletzende Verhalten von Kindern und 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 Jugendlichen „dicht“ machen und nicht gesprächsbereit sind, können Sie Ihre Sorge und Ihren Wunsch helfen zu wollen auf eine andere Weise mitteilen, zum Beispiel in einem persönlichen Brief.
- Falls das Kind beziehungsweise die Jugendlichen doch gesprächsbereit sind, können Sie fragen, woher das Verhalten kommt und was Sie dazu beitragen können, dass die Probleme weniger selbstschädigend verarbeitet werden. Aufmerksames Zuhören ist hier besonders wichtig.
- Wichtig ist, dass die Ursachen für das selbstverletzende Verhalten erfragt oder hinterfragt werden, so dass 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 beziehungsweise 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“

- **Familienalltag mit psychisch auffälligen Jugendlichen: Ein Elternratgeber.**
Baierl, Martin (2014).
Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.
- **Schmerzen gegen den Schmerz – Selbstverletzendes Verhalten verstehen und bewältigen.**
Claes, Laurence & Vandereycken, Walter (2012).
Patmos Verlag. (Ein Buch für Betroffene, Angehörige und psychosoziale Fachkräfte.)
- **Ratgeber Selbstverletzendes Verhalten: Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher.**
In-Albon, Tina; Plener, Paul L.; Brunner, Romuald & Kaess, Michael (2015). Hogrefe Verlag.
- **Selbstverletzendes Verhalten. Entwicklungsrisiken erkennen und behandeln.**
Kaess, Michael (2012).
Beltz Verlag. (Ein Buch für psychosoziale Fachkräfte und andere interessierte Erwachsene.)
- **Selbstverletzendes Verhalten.**
Petermann, Franz & Winkel, Sandra (2009).
Hogrefe Verlag. (Ein Buch für psychosoziale Fachkräfte und andere interessierte Erwachsene.)



Informationen, Fragen oder Terminvereinbarung



Ausführliche Informationen
finden Sie auf unserer
Website. Oder rufen Sie uns
einfach an:

Zentrum für Schulpsychologie

Willi-Becker-Allee 10, 40227 Düsseldorf

Telefon: 02 11.89-9 53 40

E-Mail: schulpsychologie@duesseldorf.de

www.duesseldorf.de/schulpsychologie

Das Zentrum für Schulpsychologie ist eine gemeinsame
Einrichtung der Landeshauptstadt Düsseldorf und des Landes NRW.

Herausgegeben von der
Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
© Zentrum für Schulpsychologie
3. Auflage

Verantwortlich
Stefan Drewes

Redaktion & Text
Birte Hagenhoff

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

Layout & Druckbetreuung
Stadtbetrieb Zentrale Dienste

VI/15-.5
www.duesseldorf.de

