

Selbstverletzendes Verhalten



Liebe Eltern und Jugendliche, sehr geehrte Fachkräfte,

die Nachfrage von Eltern, Lehrkräften und anderen pädagogischen Fachkräften zum Thema „Selbstverletzendes Verhalten bei Kindern und Jugendlichen“ ist in den vergangenen Jahren kontinuierlich angestiegen. Diese Erfahrung haben verschiedene Abteilungen des Landratsamtes Main-Spessart sowie das Bezirkskrankenhaus Lohr im Dialog mit anderen Institutionen und Organisationen des Landkreises gemacht.

Wir nehmen dieses Interesse zum Anlass, eine Broschüre herauszugeben, die Sie über das Störungsbild „Selbstverletzendes Verhalten“ informieren soll und auf häufige Fragen zu diesem Thema eingeht. Am Schluss des Faltblattes finden Sie Beratungs- und Anlaufstellen im Landkreis Main-Spessart, an die Sie sich mit Ihren Fragen und Anliegen wenden können.

Landratsamt Main-Spessart

Thomas Schiebel

(Landrat)



Bezirkskrankenhaus Lohr

PD Dr. Dominikus Bönsch

(Ärztlicher Direktor des Bezirkskrankenhauses Lohr)



Was wird unter Selbstverletzendem Verhalten verstanden?

Das **Selbstverletzende Verhalten bzw. das Selbstzerstörerische Verhalten (SVV)** umfasst eine Fülle unterschiedlicher Auffälligkeiten, deren Gemeinsamkeit die **Beschädigung des eigenen Körpers, insbesondere der Haut**, ist. Selbstverletzungen können gut sichtbar sein (z.B. an den Armen), ebenso aber auch versteckt ausgeführt werden (z.B. im Genitalbereich). Selbstverletzendes und Selbstzerstörerisches Verhalten (SVV) kann sowohl „kultiges Modeverhalten“ von Jugendlichen, Ausdruck einer vorübergehenden schweren Krise oder auch erstes Anzeichen einer beginnenden Erkrankung sein (Borderline-Störung, komplexe posttraumatische Belastungsstörung).

Wie viele Menschen Selbstverletzendes Verhalten ausüben, ist nicht eindeutig geklärt. Je nach Untersuchung schwanken die Angaben zwischen 0,75 % und 2,5 % der Bevölkerung. Die Tendenz ist steigend. Alle wissenschaftlichen Untersuchungen gehen zudem von einer hohen Dunkelziffer aus. Ein Großteil der Betroffenen machen Mädchen und junge Frauen unter 25 Jahren aus. Bis zur Vorpubertät sind allerdings mehr Jungen betroffen.

Die Hintergründe von Selbstverletzendem Verhalten

Selbstverletzende Verhaltensweisen haben oft einen appellierenden Charakter, sie bringen eine Krisensituation und einen damit verbundenen Hilferuf des Jugendlichen zum Ausdruck. Subjektiv empfinden betroffene

Jugendliche ihre Verletzungen oft als eine momentane Befreiung von unerträglichen Spannungszuständen wie Wut, dem Gefühl der inneren Leere, oder von Gefühlen der Angst und Ohnmacht. Der selbst zugefügte Schmerz wird als Erleichterung empfunden.

Viele junge Menschen, die sich selbst verletzen, haben das Gefühl, Wut und Verzweiflung nicht äußern zu dürfen. Oder sie geben sogar an, Gefühle von Wut oder Ärger nicht zu kennen. Diese Emotionen können für die Betroffenen so bedrohlich sein, dass sie völlig unterdrückt werden müssen, sie richten sich dann impulshaft gegen den eigenen Körper. Die Wut wird damit spürbar und gerät nicht „völlig außer Kontrolle“.

Erkennungsmerkmale von Selbstverletzendem Verhalten

Off werden verschiedene Arten von Verletzungen miteinander kombiniert. Zu den häufigsten Verletzungen zählen:

- großflächiges Ritzen der Haut
- tiefe Schnitte im Bereich der Extremitäten
- heftiges Schlagen mit dem Kopf oder einer Hand gegen die Wand
- Beißen in erreichbare Körperpartien, auch Abbeißen von Fingerkuppen und Zerkauen der Innenseite von Wangen und Lippen
- Störung der Wundheilung durch permanentes erneutes Aufkratzen
- Verbrennungen durch Zigaretten, Verbrühungen der Haut durch heißes Wasser oder Schädigung der Haut durch Kälte (Eisspray)

Verhaltensweisen und Auffälligkeiten, die oft mit Selbstverletzendem Verhalten einhergehen

- sehr rasch wechselnde Stimmungen
- impulsives Verhalten und leichte Kränkbarkeit
- Suche nach intensiven, engen Bindungen und Beziehungen im Wechsel mit Rückzug und abweisendem Verhalten
- ausgeprägte Ängste, verlassen zu werden
- chronische Suizidgedanken, Suizidpläne und ausgeführte Suizidversuche

Selbstverletzendes Verhalten ist in jedem Fall eine Störung, die ernst genommen werden muss. Ca. ein Drittel der betroffenen Jugendlichen, die sich selbst verletzen, leiden unter Suizidgedanken, haben Suizidpläne oder führen Suizidversuche durch. Das Risiko beträgt knapp 10 %.

Selbstverletzendes Verhalten ist behandelbar

Mit angemessener und umfassender professioneller Hilfe sind Selbstverletzende Verhaltensweisen grundsätzlich behandelbar. Die Therapie zielt darauf ab, dass die Betroffenen zu einem angemesseneren Umgang mit ihren Ängsten, ihrer Kränkbarkeit, mit ihrem impulsiven Verhalten und ihrer überbordenden Emotionalität finden und damit an Lebensqualität gewinnen.

Was können Lehrkräfte und Angehörige tun, wenn sie bei einem jungen Menschen Selbstverletzendes Verhalten beobachten oder vermuten?

Die betroffenen Jugendlichen fühlen sich oft mit ihrem Leben überfordert, obwohl es nach außen hin so aussieht,

als führten sie ein normales Leben. Das hat zur Folge, dass sie nicht verstanden werden und das zu Recht auch so empfinden.

Das Gespräch suchen

- Kontaktbereitschaft zeigen und ein Gespräch anbieten
- den Jugendlichen ernst nehmen
- sich an den Bedürfnissen des Jugendlichen orientieren
- die Wortwahl für das Verhalten, die der junge Mensch verwendet übernehmen (z.B. Ritzen) und sein Verhalten nicht durch die eigene Wortwahl mit einem Etikett versehen (z.B. Selbstverstümmelung)
- auf Vorwürfe und argumentierende Diskussionen (ja, aber ...) sowie auf das Anlegen eigener Maßstäbe verzichten
- über Hilfsmöglichkeiten und Anlaufstellen informieren
- Auf Wunsch einen Kontakt herstellen oder den Jugendlichen dorthin begleiten

Vermieden werden sollten vorschnelle Versuche des Tröstens, Ermahnungen, das Ausüben von Druck, das Erteilen von Ratschlägen oder das Herunterspielen des Problems. Diese Verhaltensweisen können eher dazu führen, dass sich die Symptomatik verstärkt.

Sich selbst Rat holen

Es ist wichtig, sich zunächst mit Kollegen oder Partnern auszutauschen und gemeinsam zu überlegen, wie Betroffene unterstützt werden können. Eltern und Angehörige, aber auch Lehrkräfte, fühlen sich mit der Problematik von Selbstverletzendem Verhalten schnell überfordert.

So ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ansprechpartner Landratsamt Main-Spessart

- Staatliches Gesundheitsamt, Tel. Nr. 09353/793-1600
- Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder des Landkreises Main-Spessart Tel. Nr. 09353/793-1528
- Kreisjugendamt, Tel. Nr. 09353/793-0

Klinische Ansprechpartner

- Bezirkskrankenhaus Lohr, Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, Tel. Nr. 09352/503-0
- Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universitätsklinik Würzburg, Tel. Nr. 0931/201-78000
- Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB): gibt Auskunft über Fachärzte, Psychologen und Psychotherapeuten, Tel. Nr. 0931/307-0

Schulische Ansprechpartner

- Staatliche Schulberatungsstelle Würzburg, Staatliche Schulpsychologen/innen für die Realschulen und Gymnasien in Main-Spessart, Tel. Nr. 0931/7945410
- Beratungszentrum Leo-Weismantel-Schule, Tel. Nr. 09353/984034-0 (für Karlstadt und Gemünden)
- Beratungszentrum St. Kilian-Schule, Tel. Nr. 09391/6627 (für Marktheidenfeld und Lohr)
- Staatliches Schulamt Main-Spessart, Staatliche Schulpsychologen/innen für die Grund- und Mittelschulen, Tel. Nr. 09353/793-1205

Andere Ansprechpartner

- Selbsthilfebüro Main-Spessart, Tel. Nr. 09353/981786
- Sozialpsychiatrischer Dienst Main-Spessart, Tel. Nr. 09351/2031
- Psychosoziale Beratungsstelle der Caritas, Tel. Nr. 09352/843121

Telefonische Beratung

- Krisendienst Würzburg, Tel. Nr. 0931/571717
- Nummer gegen Kummer – **Telefonberatung für Kinder und Jugendliche** (kostenfrei, Mo. bis Sa. 14.00–20.00 Uhr), Tel. Nr. 08001/11 03 33
- Nummer gegen Kummer – **Elterntelefon**, Tel. Nr. 08001/11 05 50

Hilfreiche Internetseiten

www.bke-beratung.de

Hilfe für Eltern und Jugendliche im Netz
anonym, kostenlos, professionell

www.wuerzburgerbuendnis.de

Information und Beratung

www.neuhland.de

Beratung für Kinder und Jugendliche in Krisen

www.youth-life-line.de

Für Jugendliche in Krisen Beratung durch Peers
und therapeutische Fachkräfte

