



In-Albon · Plener · Brunner · Kaess



Ratgeber

Selbstverletzendes Verhalten

Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher

HOGREFE



Ratgeber Selbstverletzendes Verhalten

Prof. Dr. phil. Tina In-Albon, geb. 1976. Seit 2013 Inhaberin des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an der Universität Koblenz-Landau und Leiterin der Landauer Psychotherapieambulanz für Kinder und Jugendliche.

PD Dr. med. Paul L. Plener, geb. 1978. Seit 2013 leitender Oberarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Ulm.

Prof. Dr. med., Romuald Brunner, geb. 1959. Seit 2005 leitender Oberarzt und stellvertretender Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie im Zentrum für Psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Heidelberg. Leiter der Forschungssektion für Störungen der Persönlichkeitsentwicklung.

PD Dr. med. Michael Kaess, geb. 1979. Seit 2013 Oberarzt des Heidelberger Frühbehandlungszentrums und der Ambulanz für Risikoverhalten und Selbstschädigung (AtR!Sk) an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Heidelberg sowie stellvertretender Leiter der Forschungssektion für Störungen der Persönlichkeitsentwicklung.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildungen: © Getty Images, München
Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg; www.klausgehrmann.net
Satz: ARThür, Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2572-6

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Zielsetzung des Ratgebers

Wenn sich Kinder und Jugendliche selbst verletzen, kann dies zu Gefühlen der Hilflosigkeit, Verängstigung, Verwirrung und zu Sorgen in deren Umfeld, aber auch zu Scham- und Schuldgefühlen bei den Betroffenen führen.

In diesem Ratgeber möchten wir Ihnen einen Überblick zum Thema selbstverletzendes Verhalten bei Kindern und Jugendlichen geben. Selbstverletzendes Verhalten kann von suizidalen Ideen oder Absichten begleitet sein, Kinder und Jugendliche verletzen sich jedoch auch häufig ohne suizidale Absichten. Der Ratgeber stellt selbstverletzendes Verhalten ohne eine vorrangig suizidale Absicht in den Mittelpunkt. In der Fachsprache wird dieses Verhalten auch als sogenanntes „Nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten (NSSV)“ bezeichnet. Er richtet sich an betroffene Jugendliche, Eltern, Lehrkräfte und sonstige Bezugspersonen.

Selbstverletzendes Verhalten beginnt vorwiegend im frühen Jugendalter und ist sehr häufig ein Ausdruck von Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen. Dies soll auch eine Hauptbotschaft dieses Ratgebers sein: Die wichtigste Funktion von selbstverletzendem Verhalten liegt für die Mehrzahl der Betroffenen in einer Reduktion bzw. Erleichterung negativer Gefühle. Für Außenstehende ist dies oft schwierig zu verstehen, aber für die Betroffenen ist es zum Zeitpunkt der Selbstverletzung häufig die einzige Methode, die für sie funktioniert. Daher soll an dieser Stelle auf ein häufig verbreitetes Missverständnis aufmerksam gemacht werden. Die Vermutung, dass mit der Selbstverletzung Aufmerksamkeit erreicht oder Menschen manipuliert werden sollen, trifft nur in den wenigsten Fällen zu.

Wir möchten mit diesem Ratgeber Informationen zu selbstverletzendem Verhalten vermitteln. Wissen führt grundsätzlich zu mehr Verständnis und damit zu einem angemessenen Umgang mit den Betroffenen. Wenn wir etwas verstehen, führt dies meist auch zu einer Reduktion der Ängste und Sorgen. Zudem soll der Ratgeber eine positive Einstellung gegenüber professioneller Hilfe fördern und damit dazu beitragen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der Ratgeber sollte nicht als Selbsthilfleanleitung verstanden werden. Er stellt keinen Ersatz für eine professionelle Behandlung der Betroffenen dar.

Dieser Ratgeber ergänzt den Leitfaden zu selbstverletzendem Verhalten (In-Albon, Plener, Brunner & Kaess, 2015), der sich an Ärzte, Psychologen und Psychotherapeuten richtet und detailliert auf die Grundlagen, Diagnostik und Behandlung von selbstverletzendem Verhalten eingeht.

Landau, Ulm und Heidelberg,
im Oktober 2014

*Tina In-Albon, Paul L. Plener,
Romuald Brunner und Michael Kaess*

Inhalt

1	Kennen Sie das?	9
2	Was versteht man unter selbstverletzendem Verhalten?	11
3	Wozu dient selbstverletzendes Verhalten?	14
4	Welche weiteren Probleme treten häufig im Zusammenhang mit selbstverletzendem Verhalten auf?	15
5	Wie verläuft die weitere Entwicklung von selbstverletzendem Verhalten?	18
6	Was verursacht selbstverletzendes Verhalten?	20
7	Welche Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?	22
8	Mit welchen besonderen Herausforderungen sind Eltern und andere Bezugspersonen konfrontiert?	25
9	Der Umgang mit Jugendlichen mit selbstverletzendem Verhalten	27
10	Was können Eltern tun?	28
11	Der Umgang mit Nachahmungsgefahr	30
12	Was können Lehrer tun?	32
13	Zusammenarbeit mit der Jugendhilfe und Sozialarbeit	34
14	Was können Freunde und Peers tun?	36

15	Wie können sich Jugendliche mit selbstverletzendem Verhalten selbst helfen?	38
16	Wie finden Sie die richtige Hilfe?	41
	Anhang	43
	Zitierte und weiterführende Literatur	43
	Hilfreiche Internetquellen für Betroffene und Angehörige	43
	Hilfreiche Adressen für Betroffene und Angehörige	44
	Tagebuch	49

1 Kennen Sie das?

Die 15-jährige *Anna* berichtete, sich im letzten Jahr beinahe täglich durch „Ritzen“ selbst verletzt zu haben. Unmittelbar bevor sie sich selbst verletze, verspüre sie eine starke Anspannung und negative Gefühle, wie Trauer, Angst, Wut und sie mache sich Selbstvorwürfe. Sie denke nicht lange darüber nach, bevor sie sich selbst verletze. Der Drang zum selbstverletzenden Verhalten sei bei ihr sehr oft vorhanden und sehr stark. Nach dem selbstverletzenden Verhalten fühle sie sich dann meist besser und empfinde eine Erleichterung von negativen Gefühlen. Dieser Zustand halte allerdings nicht besonders lange an, da sie dann häufig von Schuldgefühlen geplagt werde. Anna berichtete, dass sie sich häufig selbst verletze, nachdem sie sich mit jemandem gestritten habe. Manchmal werde das selbstverletzende Verhalten auch dadurch ausgelöst, dass sie von jemandem komisch angeschaut oder angelacht werde. Sie habe sich auch schon selbst verletzt, um keinen Suizidversuch zu begehen. Sie fühle sich durch das selbstverletzende Verhalten sowohl zu Hause als auch im Kontakt mit Freunden beeinträchtigt, da sie die Wunden verstecken müsse.

Die 16-jährige *Eva* berichtete, sich seit dem 11. Lebensjahr regelmäßig selbst zu verletzen, indem sie sich in die Arme und Beine schneide und ritze. Das Ritzen helfe ihr, sich selbst wieder zu spüren, nachdem sie mit ihren Familienmitgliedern gestritten habe und deswegen das Gefühl habe, nichts wert zu sein. Eva beschrieb starke Gefühle von Traurigkeit, Wut gegenüber allem und Anspannung zu empfinden, bevor sie sich selbst verletze. Sie mache sich zudem Selbstvorwürfe und habe einen starken Leidensdruck wegen den Streitereien und dem Gefühl, nicht zu existieren. Den Drang zum selbstverletzenden Verhalten beschrieb Eva als sehr stark und sehr oft. Während der Durchführung des selbstverletzenden Verhaltens empfinde sie eine kurzfristige Erleichterung von negativen Gefühlen, welche jedoch nicht lange anhalte. Sehr oft führe ein familiärer Streit zum selbstverletzenden Verhalten. Eva berichtete, sich aufgrund des selbstverletzenden Verhaltens zu Hause wie auch in der Schule und in ihrer Freizeit stark beeinträchtigt zu fühlen und darunter zu leiden. Sie wünsche sich Hilfe und sei deshalb in die Klinik gekommen.

Der 14-jährige *Mike* berichtete, dass er selbstverletzendes Verhalten „zufällig“ für sich entdeckt habe. Vor ca. 2 Jahren habe er gemerkt, dass es sich gut anfühle, wenn er Wunden immer wieder öffne. Vor einem Jahr habe er

damit begonnen, immer dann, wenn er sich sehr wütend fühle, solange mit der rechten Faust auf Wände zu schlagen, bis die Haut aufplatzt und es blutet. Im vergangenen Jahr sei er bereits zweimal wegen gebrochener Mittelhandknochen medizinisch versorgt worden. Den behandelnden Ärzten und seiner Familie, die von seinem selbstverletzenden Verhalten nichts wisse, habe er erzählt, dass die Unfälle von Skateboard-Stürzen stammen. Als es in der Schule zu einem Konflikt mit seinen Freunden gekommen sei, habe Mike in der Umkleidekabine auf die Wand eingeschlagen, bis diese ebenfalls blutig war. Der zufällig dazukommende Sportlehrer habe Mike entdeckt und ihn zum Beratungslehrer gebracht.

2 Was versteht man unter selbstverletzendem Verhalten?

Unter selbstverletzendem Verhalten (der Fachbegriff lautet: Nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten – NSSV) versteht man eine absichtliche, direkte Zerstörung oder Veränderung des Körpergewebes ohne suizidale Absicht. Das Verhalten ist sozial nicht akzeptiert und führt zu kleinen oder moderaten Schädigungen der Haut.

Wichtig an dieser Definition ist, dass die verschiedenen Formen selbstverletzender Handlungen nicht mit einer suizidalen Absicht verbunden sind und dass das Verhalten sozial nicht akzeptiert ist. Piercings oder Tattoos werden dagegen als sozial akzeptiert angesehen und daher nicht als selbstverletzendes Verhalten gewertet. Damit Selbstverletzungen als Störung eingestuft werden, sollte selbstverletzendes Verhalten nicht nur einmal ausprobiert, sondern mehrmals durchgeführt werden.

Im Ratgeber wird im Folgenden vereinfachend immer von „selbstverletzendem Verhalten“ gesprochen, wobei hier immer Handlungen gemeint sind, die ohne Suizidabsicht ausgeführt werden. Teilweise treten selbstverletzende Verhaltensweisen jedoch auch gemeinsam mit suizidalen Absichten oder Handlungen auf, so dass es im Einzelfall wichtig ist, eine mögliche suizidale Gefährdung einzuschätzen. Hierzu wird weiter unten noch ausführlicher Stellung genommen.

Das Zufügen von Schnittverletzungen, Verbrennungen, sich schlagen etc. sind charakteristische Formen der Selbstverletzung. Eine der häufigsten Formen von selbstverletzendem Verhalten ist das sogenannte „Ritzen“: Hierbei fügen sich Betroffene hauptsächlich oberflächliche Schnittverletzungen mit einer Rasierklinge oder einem anderen scharfen oder spitzen Gegenstand zu. Die Art und der Schweregrad der Selbstverletzungen variieren. In der Regel beziehen sich die Selbstverletzungen auf unterschiedliche Körperpartien: Am häufigsten sind die Oberseite der Unterarme, Handgelenke, Oberarme und Oberschenkel betroffen.