

Selbstverletzendes Verhalten

Für Selbstverletzendes Verhalten (SVV) gibt es viele Bezeichnungen, wie „Ritzen“, „Schneiden“, „Druck ablassen“, ... Es sind Handlungen, wo sich die Betroffenen bewusst Schmerzen und Verletzungen zufügen, um den innerlichen Druck abzubauen und gegen die innere Leere anzukämpfen.

Es gibt verschiedene Arten von SVV:

- Aufschneiden, Aufkratzen oder Aufritzen (sogenanntes *Ritzen*) der Haut an den Armen und Beinen mit spitzen und scharfen Gegenständen, wie Rasierklingen, Messern, Scheren oder Scherben
- wiederholtes „Kopfschlagen“ (entweder mit den eigenen Händen gegen den Kopf, ins Gesicht oder mit dem Kopf an Gegenstände)
- wiederholtes oder einmaliges Boxen gegen harte Gegenstände bis Hämatome (blaue Flecken) oder Blutungen auftreten
- Schlagen des Körpers (zum Beispiel Arme und Beine) mit Gegenständen
- Ausreißen von Haaren
- Beißen in erreichbare Körperpartien
- Wiederholtes Aufkratzen von Wunden
- „Zerkauen“ der Innenseite von Wangen oder Lippen
- Verbrennungen und Verbrühungen (zum Beispiel Zigarettenausdrücken auf dem eigenen Körper, Hand über eine Kerze halten)
- Einnahme schädlicher Substanzen
- Aufsprühen von Deodorants oder Körpersprays auf eine Stelle bis Erfrierungen auftreten.
- Fingernägelkauen, wobei die leichteren, auf Nervosität beruhenden Formen nicht unbedingt zu den Selbstverletzungen gezählt werden, jedoch schmerzende Nagelverletzungen und Ausreißen der Nägel Selbstverletzungen darstellen
- Schlagen des Körpers (zum Beispiel Arme und Beine) mit Gegenständen
- Ausreißen von Haaren

Selbstverletzendes Verhalten lässt sich längst nicht mehr auf klinisch-psychiatrische Erkrankungen reduzieren, sondern kommt zunehmend bei Jugendlichen der Allgemeinbevölkerung vor, die in einer kurzen Phase ihres Lebens SVV ausprobieren. SVV tritt vor allem bei psychischen und persönlichen Problemen auf.



Bild von MasterTux auf Pixabay

Mögliche Gründe für Selbstverletzendes Verhalten:

- Liebeskummer und/oder Beziehungsprobleme
- familiäre Konflikte (Trennung/Scheidung der Eltern, Todesfall, Streitigkeiten),
- als Folge von Mobbing/Cybermobbing,
- bei sozialer Isolation und Ausgrenzung,
- schulische Probleme (Leistungsdruck in der Schule, schlechte schulische Leistungen),
- Depressionen,
- bei Opfern von körperlicher Gewalt bis hin zum sexuellen Missbrauch,
- Borderline Persönlichkeitsstörung,
- Traumatisierungen während der Kindheit und/oder Pubertät,
- Kontrollverlust und Körperschemastörungen,
- Zwangserkrankungen, geistiger Behinderung, Autismus....

Der Beginn der Erkrankung liegt meist im Alter von 12 bis 15 Jahren. Es sind überwiegend weibliche Personen von SVV betroffen. In Österreich haben sich mindestens schon 20% aller Jugendlichen einmal selbstverletzt.

SVV findet nicht nur kurzfristig statt. Es kommt bereits Stunden davor zu einem Anstieg an negativen Emotionen, die im Moment der Selbstverletzung gipfeln.

SVV weist typische Merkmale einer Sucht auf, da während der Selbstverletzung Endorphine und Adrenalin ausgeschüttet werden, die zu Glücksgefühlen führen. Bei vielen Betroffenen baut sich ein innerlicher Druck auf, sodass sie sich immer wieder ritzen müssen.

Die meisten von SVV betroffenen Personen befinden sich im Hochstress! Kennzeichnend für den Hochstress ist, dass sie sich selbst nicht mehr beruhigen können und außer Kontrolle sind, was zu einem unkontrollierten Verhalten führt. Dabei fühlen sie sich oft chaotisch und hilflos.

Körperliche Anzeichen für den Hochstress sind hoher Puls, Zittern, Schwitzen, Atemstörungen, Denkstörungen bis hin zu einem Zustand der Panik.

Selbstverletzendes Verhalten ist ein generalisiertes Mittel gegen jeden Stress!

Wichtig wäre daher einerseits das Erlernen des Umgangs mit Stress, wie beispielsweise den Stress früher erkennen und mit Maßnahmen reduzieren zu können, sodass er nicht so hoch werden kann und andererseits Faktoren, die zu Stress führen zu minimieren (wie bspw. familiäre Konflikte reduzieren, Leistungsdruck in der Schule minimieren, ...).

Die Warnsymptome (-signale) sollten schon im Vornhinein wahr- und ernstgenommen werden. Ein geeignetes Mittel, um sich einerseits mit dem eigenen Stress auseinander zu setzen und andererseits Probleme zu bewältigen, ist professionelle Hilfe in Form von psychologischer Behandlung sowie Psychotherapie.

Maßnahmen und Skills gegen SVV:

Es gibt einige Skills, die gegen den Hochstress und den Drang sich zu ritzen angewandt werden können wie bspw.:

- Gummiringel auf die Haut schnalzen lassen
- Brausetablette/Center-Shock-Zuckerl im Mund zergehen lassen
- Stein im Schuh
- Achtsamkeits-Übung mit Schokolade
- Chili
- Wundbenzin auf Wunden
- Gute Gerüche/schlechte Gerüche
- Getrocknete Peperoni essen
- Kaffee mit Salz trinken
- Musik, die man nicht hören mag (aversiver Reiz) oder Musik, die man sehr gerne hat

Am besten legt sich jede/r Betroffene einen Notfallkoffer zu, auf welchen in der Not bzw. bei Hochstress zurückgegriffen werden kann.



Bild Pixabay

Im Notfallkoffer

- Brausetablette
- Musik +/-
- Gerüche/Aroma +/-
- Fishermens Friends
- Handy!!! mit Notfallkontakten (die Notfallspersonen sollten damit einverstanden sein und immer am Beginn eingesetzt werden)
- Igelball
- Steinchen
- Fotos geliebter Menschen
- Zählen wie bspw. 953 – 7 – 7 – 7 – 7
- SuDoku
- Schokolade für Achtsamkeitsübungen

Umgang mit Betroffenen – Wie verhalte ich mich da richtig als Außenstehende/r?

Personen, die sich selbst verletzen empfinden oft sehr viel Scham für ihr Tun und wollen die Wunden verstecken. Sehr häufig tragen sie lange Kleidung, um die Narben, Pflaster und Verbände zu verstecken. Oft weiß man gar nicht, wie man jemand darauf ansprechen soll, ob er/sie sich selbst verletzt.

Wichtig wäre der Person keinen Druck zu machen und sie nicht zu verurteilen!

Teilt der betroffenen Person mit, dass ihr euch Sorgen um sie macht und fragt sie, wie ihr helfen könnt. Das nimmt denjenigen ein wenig vom innerlichen Druck und der Scham und sie wissen, dass jemand da ist, der sich für sie interessiert.

Unter <https://www.youtube.com/watch?v=xGA8D5Jmqdo> findet ihr ein Kurzvideo, wo eine Beraterin einen Einblick in die Gefühlswelt von „RitzerInnen“ gibt.

Näheres zum Nachlesen findet ihr unter

https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverletzendes_Verhalten ,

<https://www.netdokter.at/krankheit/ritzen-selbstverletzendes-verhalten-6913826> und

<https://www.psychomeda.de/lexikon/ritzen.html>

Gute Links und Adressen

- Forum „Rote Tränen“ zum Austausch mit anderen aber auch für Angehörige und Interessierte <http://www.rotetraenen.de>
- Kontakt- und Informationsforum für Angehörige <http://rotelinien.de/selbsthilfe.html>
- MonA-Net.at – Beratung für Mädchen <http://www.mona-net.at/helpdesk/>
- <http://www.mona-net.at/zine/article/785>
- Telefonseelsorge. 142 (vertraulich, kostenlos, rund um die Uhr) <http://www.telefonseelsorge.at>
- Psychologische Beratung für Kinder, Jugendliche und Familien zu verschiedenen Themen www.talkbox.at
- Rat auf Draht – Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen <http://rataufdraht.orf.at/>
- Institut für Suizidprävention www.hilfe-in-der-krise.at

Wir sind für euch da!

Team MonA-net

MMag.^a Isabell Semmelweis-Valenta

Mag.^a Angelika Gossmann

Bildungs- und Berufsberatung, Projektleitung

Klinische- und Gesundheitspsychologin

info@mona-net.at

angelika@mona-net.at