

## Selbstverletzendes Verhalten- Was kann ich dagegen tun?

*Wenn jemand, den du gut kennst, sich selbst verletzt, dann kannst du folgenderweise „Erste Hilfe“ leisten:*

- Sprich diese Person an und teile ihr mit, dass du dir Sorgen machst.
- Teile dieser Person mit, dass du ihr für Gespräche bereitstehst.
- Informiere dich über dieses Thema, damit du diese Person besser verstehen kannst.
- Vermeide es Druck auszuüben, sie „an die Wand zu drängen“, denn so wird noch mehr Druck aufgebaut.
- Behandle diese Person „so wie immer“ – du solltest dich ihr gegenüber weder besonders fürsorglich noch schroff verhalten
- Mache dieser Person Mut, sich Hilfe zu holen, z.B. biete an, sie zu einer Beratungsstelle zu begleiten. Suche z.B. die zuständige Schulpsychologische Beratungsstelle oder frage in der Schulpsychologischen Telefonberatung unter 02742/280-3333 von Mo- Do 10- 14 Uhr (anonym) nach Adressen anderer Beratungsstellen im Bezirk.

Diese Tipps sollen dir - als Freund/Freundin einer sich selbst verletzenden Person - helfen, mit dieser schwierigen Situation besser umzugehen. Aber: Du selbst kannst niemals den Ersatz für eine Therapie bieten! Wenn du merkst, dass dir alles „über den Kopf wächst“, dann kannst auch du dich an Beratungsstellen wenden!

*Wenn du dich selbst verletzt, dann kannst du folgenderweise (für dich) „Erste Hilfe“ leisten:*

- Wenn es dir nicht gut geht, wenn du traurig bist, wenn du wütend bist, wenn deine Gefühle „Achterbahn fahren“ oder wenn dich ein Problem beschäftigt, dann ist es wichtig, dass du darüber mit jemandem redest.
- Beobachte dich selbst genau, w a n n du dich selbst verletzt, w a s d a v o r passiert ist und w a s du getan hast, damit das nicht passiert.
- „Schließe einen Vertrag ab“ mit dir selbst, unter welchen Umständen du dich nicht selbst verletzen darfst, z.B. an bestimmten Orten, zu bestimmten Zeiten etc. oder schränke das Ausmaß des Verletzens ein, z.B. „Ich ritze mich heute 3 Minuten lang.“ (statt 10 Minuten)
- Schreibe dir eine Liste mit all jenen Gründen zusammen, die daGEGEN sprechen, sich selbst zu verletzen. Jedes Mal, wenn du dich selbst verletzen möchtest, sieh dir diese Liste an! Vielleicht gelingt es dir so, es - ab und zu - zu vermeiden

- Versuche den Drang dich selbst zu verletzen zu verschieben, sage dir „In 20 Minuten kann ich das auch noch tun.“ Versuche in diesen 20 Minuten etwas anderes zu tun. Wenn die 20 Minuten vorüber sind, vielleicht gelingt es dir noch einmal 20 Minuten zu verschieben.

Diese Tipps sollen dir helfen, erste Schritte zu setzen zum Ziel, sich selbst nicht mehr zu verletzen, aber sie sind nicht die Lösung selbst!

Mag.<sup>a</sup> Alexandra Sartori  
Beratungsstelle Neunkirchen

Mag. Rainer Gartlehner  
Beratungsstelle Hollabrunn