

## **Selbstverletzendes Verhalten – Allgemeine Informationen**

### **Was ist das?**

Unter selbstverletzendem Verhalten versteht man das absichtliche Zufügen einer Verletzung am eigenen Körper, wobei hier keine Tötungsabsicht vorliegt.

Formen des selbstverletzenden Verhaltens sind z.B.:

- Aufschneiden, Aufkratzen und Aufritzen der Haut (sog. *Ritzen*)
- Beißen in Hände, Lippen oder andere Körperpartien
- Verbrühungen mit heißem Wasser oder Verbrennungen mit Zigaretten
- Stechen mit Nadeln
- Wiederholtes „Kopfschlagen“ (mit Händen bzw. mit Kopf gegen die Wand)

### **Wie oft kommt es vor?**

Nach einer aktuellen britischen Studie von 6020 SchülerInnen zwischen 15 und 16 Jahren hatten sich 6,9 % im vergangenen Jahr selbst verletzt. Selbstverletzendes Verhalten tritt um ein Mehrfaches häufiger bei Mädchen als bei Burschen auf. In mehr als der Hälfte der Fälle weiß die Familie nicht darüber Bescheid.

### **Was kann dazu führen?**

Es beginnt häufig in der Zeit der Pubertät, da sie eine schwierige Phase ist. Vor allem pubertäre Mädchen haben Schwierigkeiten Aggressionen auszuleben. Sie suchen oft Fehler bei sich selbst, wodurch Schuldgefühle entstehen können, die zu „autoaggressiven“ Handlungen führen können.

Viele Betroffene berichten auch über folgende Gründe:

- Gefühl der Machtlosigkeit, Hilflosigkeit
- Schwierigkeiten mit eigenen negativen Gefühlen (z.B. Trauer, Frustration, Angst) umzugehen
- Gefühl in der Familie nicht gehört zu werden bzw. unwichtig zu sein
- Gefühl der unzureichenden Kontrolle über das eigene Leben
- Traumatische Ereignisse in der Vergangenheit (z.B. sexueller Missbrauch, Gewalt in der Familie)
- Subjektiv stark belastende Ereignisse (z.B. Tod, Trennung, Liebeskummer, schulische Schwierigkeiten)
- Oft wird über das Auftreten von anderen Störungen wie z.B. Essstörungen, Drogenmissbrauch oder verschiedenen Persönlichkeitsstörungen berichtet.

Da die Selbstverletzungen meist sichtbare Wunden hinterlassen, kann es für die betroffenen Jugendlichen auch ein Weg sein, andere auf ihren Kummer und ihre Schwierigkeiten aufmerksam zu machen.

### **Was empfinden Betroffene beim selbstverletzenden Verhalten?**

Die Betroffenen berichten über ein immer stärker werdendes Spannungsgefühl unmittelbar vor der Selbstverletzung und einer Erleichterung bzw. Zufriedenheit während der selbstverletzenden Handlung. Das selbstverletzende Verhalten dient als „Druckventil“ - als schnellen und für die Betroffenen einzigen Ausweg mit der Spannung umzugehen.

Die Betroffenen „profitieren“ auf verschiedene Weisen vom selbstverletzenden Verhalten:

- Sie erleichtern sich von ihrer inneren Anspannung.
- Sie spüren sich selbst und empfinden das Gefühl wieder „den Boden unter den Füßen zu bekommen“.
- Sie lenken sich von Problemen ab.
- Sie gewinnen Aufmerksamkeit und ein Gefühl der Kontrollierbarkeit über sich und andere.

Da die Betroffenen das selbstverletzende Verhalten als enorme Entlastung erleben und das Gefühl entsteht, dass es ihnen gut tut, wird es immer wieder als Lösungsstrategie für belastende Situationen genützt.

Die positiven Gefühle, die nach dem selbstverletzenden Verhalten empfunden werden, halten jedoch nur kurz an. Die zugrunde liegenden Schwierigkeiten bestehen weiter und können dadurch nicht gelöst werden. Zusätzlich dazu treten weitere Probleme auf, wie z.B. Stress durch Verstecken oder Erklären müssen, Schamgefühle, negatives Echo vom sozialen Umfeld. Dies beschleunigt den Aufbau des Spannungsgefühls bis es wieder so groß wird, dass es erneut zu einer selbstverletzenden Handlung kommt (Teufelskreis).