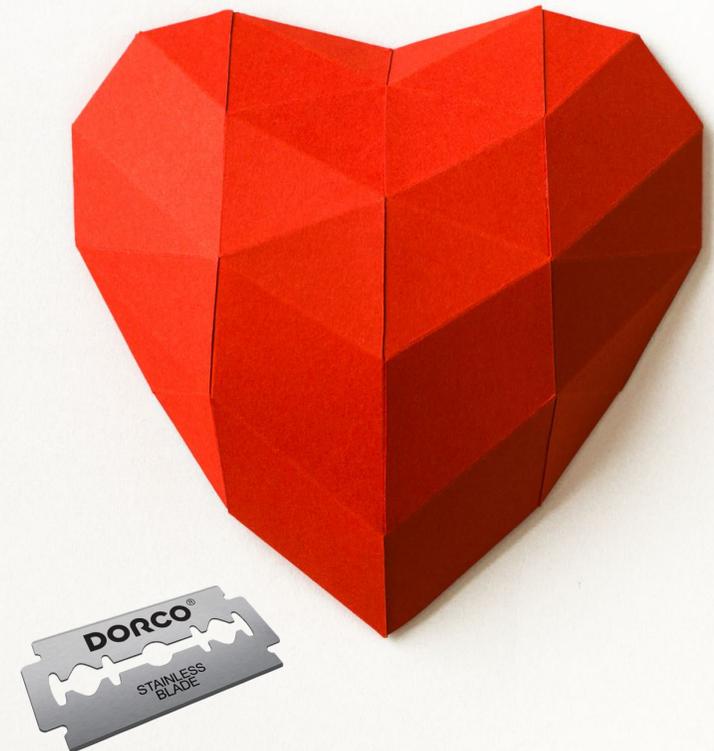


# Selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen

Dr. Sabine Cagol- Psychologin/Psychotherapeutin

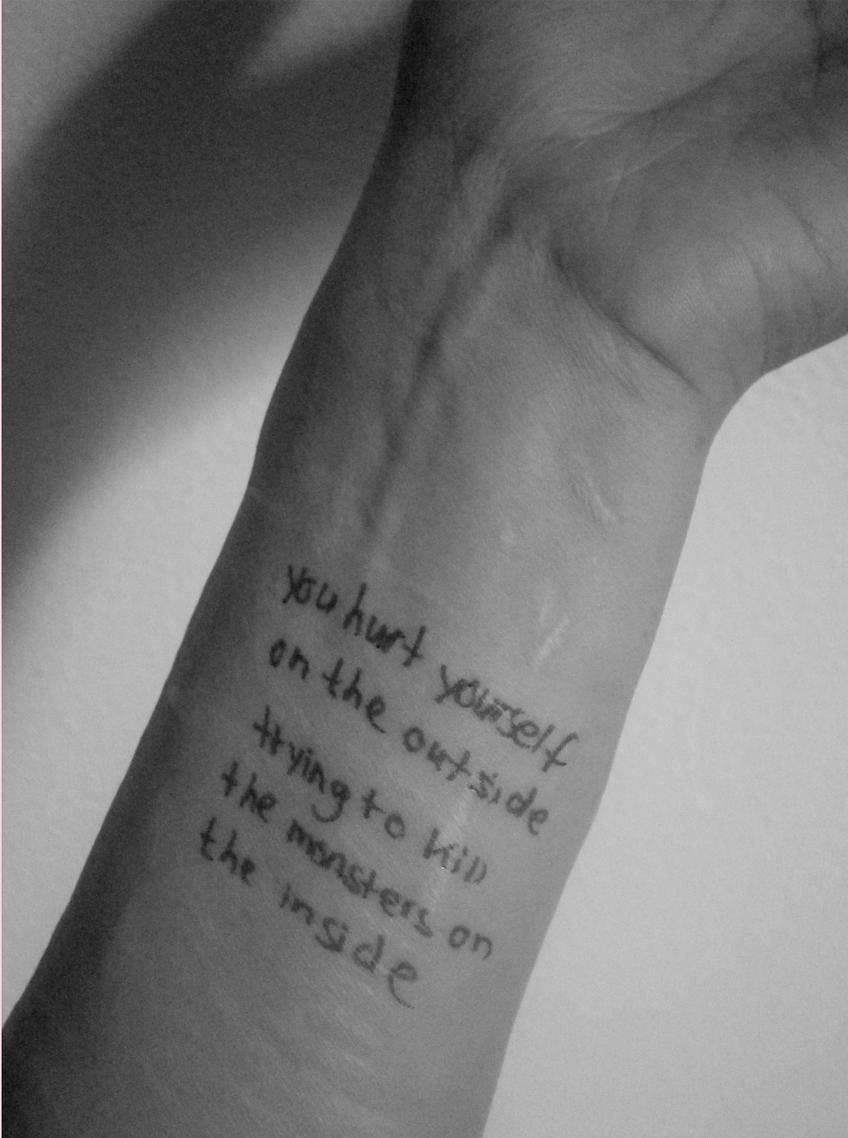
[www.sabinecagol.com](http://www.sabinecagol.com)

13. März 2021



- ◆ Kulturell bedingte Selbstverletzung
- ◆ Körperschmuck
- ◆ Ausdruck der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft
- ◆ Übergangsrituale der Adoleszenz
- ◆ Religiöse und spirituelle Riten
- ◆ Gesundheit und Heilung





# Definition

- ♦ Selbstverletzendes Verhalten ist gleichbedeutend mit einer funktionell motivierten Verletzung oder Beschädigung des eigenen Körpers,
- ♦ die in direkter und offener Form geschieht, sozial nicht akzeptiert ist und nicht mit suizidalen Absichten einhergeht.

# SVV ist immer der Ausdruck eines seelischen Notstands

- Schwer verständlichen Verhalten
- Not und Verzweiflung
- Riten der Gruppenzugehörigkeit
- Zwanghafte Selbstverletzung
- Kein Vertrauen zu Anderen
- Keine Worte für Gefühle
- Selbstverletzung als Ausdruck von Wut
- Selbstverletzung als Selbstbehandlung
- Problematisches Verhältnis zum eigenen Körper
- Kommunikative Funktion

# SVV ist immer der Ausdruck eines seelischen Notstands

KANN auf eine psychische Erkrankung hinweisen:

- Depression
- Traumatisierung
- Persönlichkeitsstörung (Borderline)
- Angststörung
- Essstörung
- Zwangsstörung
- Drogen und Alkoholabhängigkeit
- Multiple Persönlichkeitsstörung

Selbst-  
verletzung  
ist vor allem  
ein  
Symptom  
bzw. ein  
Risikomarker  
!!!



# Formen der Selbstschädigung

- ◆ Schneiden, Ritzen, Kratzen
- ◆ Schlagen
- ◆ Verbrennen
- ◆ Stechen
- ◆ Überdosierung von Medikamenten
- ◆ Einnahme illegaler Drogen
- ◆ Einnahme ungenießbare Substanzen



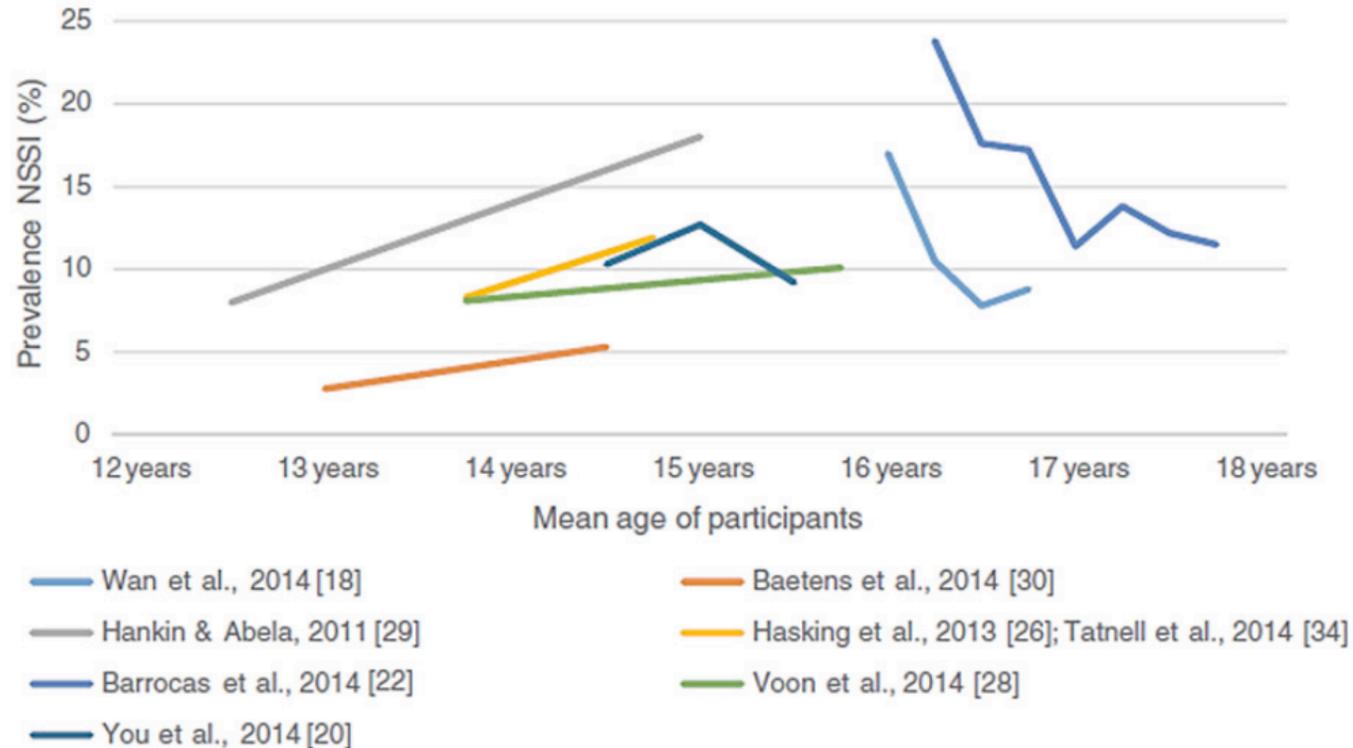
## Formen der Selbstverletzung

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Schnitte                            | 72% |
| Hautverbrennungen (z.B. Zigaretten) | 35% |
| Schlagen von Körperteilen           | 30% |
| Verhindern von Wundheilungen        | 22% |
| Kratzen                             | 22% |
| Haar-Ausreissen                     | 10% |
| Knochenbrüche                       | 8%  |

### Verletzte Körperteile:

Arme (74%), Beine (44%), Bauch (25%), Brust (18%), Geschlechtsteile (8%)

# Jugend als Hochphase von SVV



Plener et al. (2015)

# Absichtliche Selbstschädigung

Weibliche

Schüler 15/16  
Jahre => **13,4 %**

Männliche

Schüler 15/16  
Jahre => **4,4%**

# Individuelle Faktoren

- ♦ Depression/Angststörung
- ♦ geringe kommunikative Fertigkeiten
- ♦ niedriges Selbstwertgefühl
- ♦ Hoffnungslosigkeit
- ♦ Impulsivität
- ♦ Missbrauch von Drogen und Alkohol



# Familiäre Faktoren

- ♦ Unrealistische Erwartungen der Eltern an ihre Kinder
- ♦ Vernachlässigung
- ♦ Missbrauch
- ♦ Gestörte Beziehung und Konflikte zwischen den Eltern
- ♦ Depression, Selbstschädigung oder Suizid in der Familie

# Soziale Faktoren

- ♦ Schwierigkeiten, Freundschaften zu schließen
- ♦ Einsamkeit, Ablehnung von Gleichaltrigen
- ♦ Dauerhafte Erfahrung von Mobbing
- ♦ Leichte Verfügbarkeit von Drogen
- ♦ Leichte Verfügbarkeit von Medikamenten

# Auslösefaktoren

- Probleme in der Beziehung zur Familie gehört zu den häufigsten Auslösern bei jüngeren J.
- Probleme in der Beziehung zu Gleichaltrigen gehört zu den häufigsten Auslösern bei älteren J.
- Mobbing
- Traumatische Erlebnisse
- Selbstschädigendes Verhalten von anderen Jugendlichen
- Darstellung von Selbstverletzung in den Medien
- Druck durch die Schule

# Funktion

## Affektregulation

- Erleichterung einer akuten, negativen Affektlage
- „um schlechte Gefühle zu beenden“, „um emotionalen Druck abzubauen“

## Anti-Dissoziation

- Dissoziatives Erleben oder Depersonalisation beenden
- „um mich wieder zu spüren“, „um überhaupt etwas zu spüren“

## Anti-Suizid

- Vermeidung/Kompensation suizidaler Impulse
- „um mich nicht umzubringen“

## Interpersonelle Beziehung

- Autonomie herstellen bzw. sich selbst von anderen zu unterscheiden oder zu distanzieren
- „um anders zu sein“, „um Kontrolle zu haben ,die kein Anderer hat“

## Interpersonelle Beeinflussung

- Hilfe/Zuwendung suchen, Andere an sich binden
- „um den Anderen zu zeigen, dass es mir schlecht geht“, „um das Verhalten Anderer zu beeinflussen“

## Selbstbestrafung

- Gegen die eigene Person gerichtete Wut, Selbstabwertung
- „Um mich zu bestrafen“, „um Ärger auf mich abzubauen“

## Sensation-seeking

- Selbststimulation, Spannungssuche
- „um mir einen Kick zu holen“, „aus Spaß“

# Häufigkeit und Aussagen der Jugendlichen

- ♦ Ich suchte Erleichterung von einem schrecklichen seelischen Zustand 72,8 %
- ♦ Ich wollte sterben 52,8 %
- ♦ Ich wollte mich selbst bestrafen 46,3 %
- ♦ Ich wollte zeigen, wie verzweifelt ich mich fühle 40,7 %
- ♦ Ich wollte herausfinden, ob mich jemand wirklich liebt 31,3 %
- ♦ Ich wollte Aufmerksamkeit bekommen 24,0 %
- ♦ Ich wollte jemandem Angst machen 21,1 %
- ♦ Ich wollte mich an jemandem rächen 14,3 %

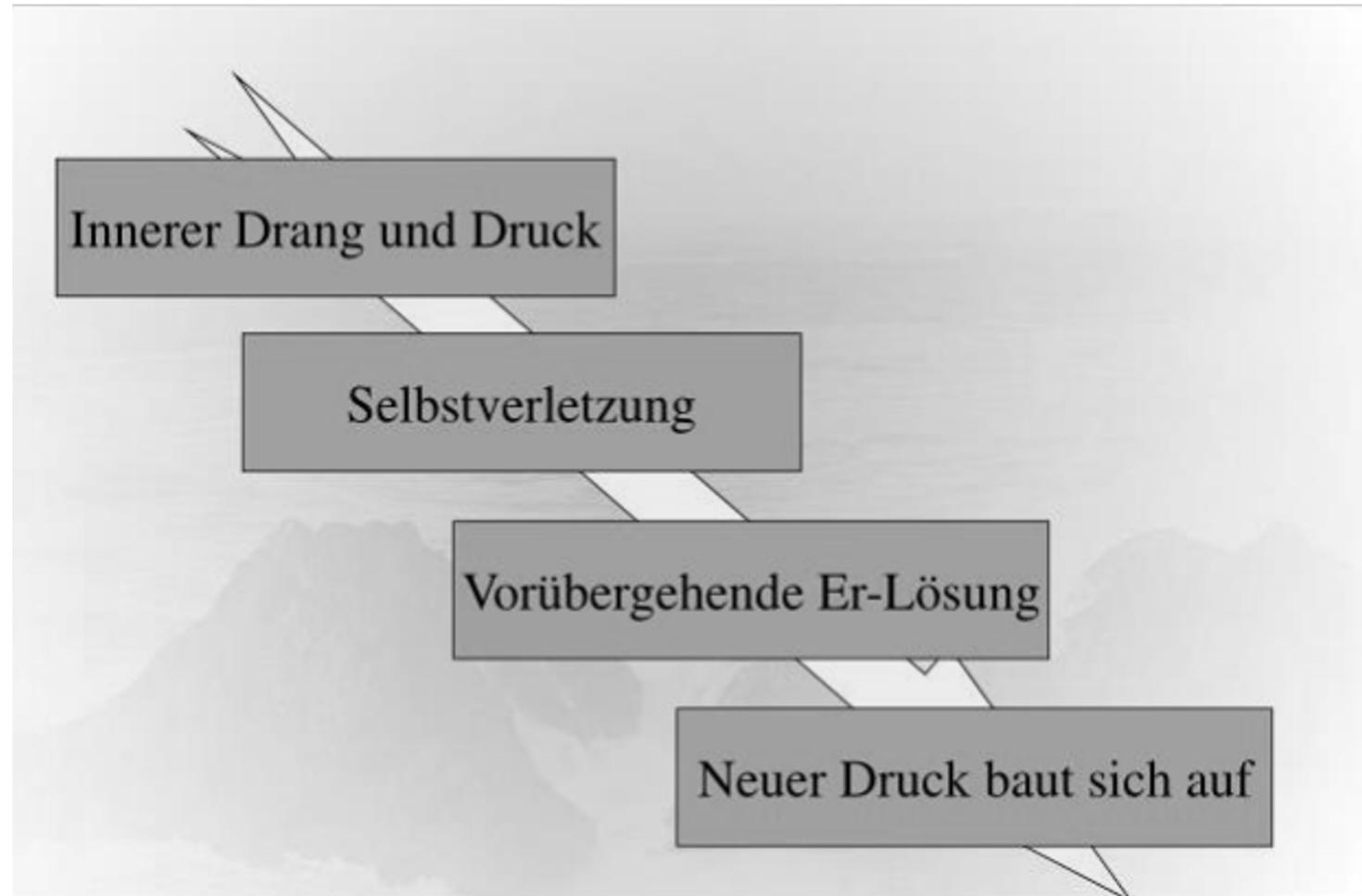
# Gründe, die von den Jugendlichen benannt werden:

- ♦ Weil ich mich extrem mies fühle
- ♦ Depression und weil ich mich selbst  
und andere Leute einfach entsetzlich fand
- ♦ Depression, Einsamkeit und Selbstmitleid

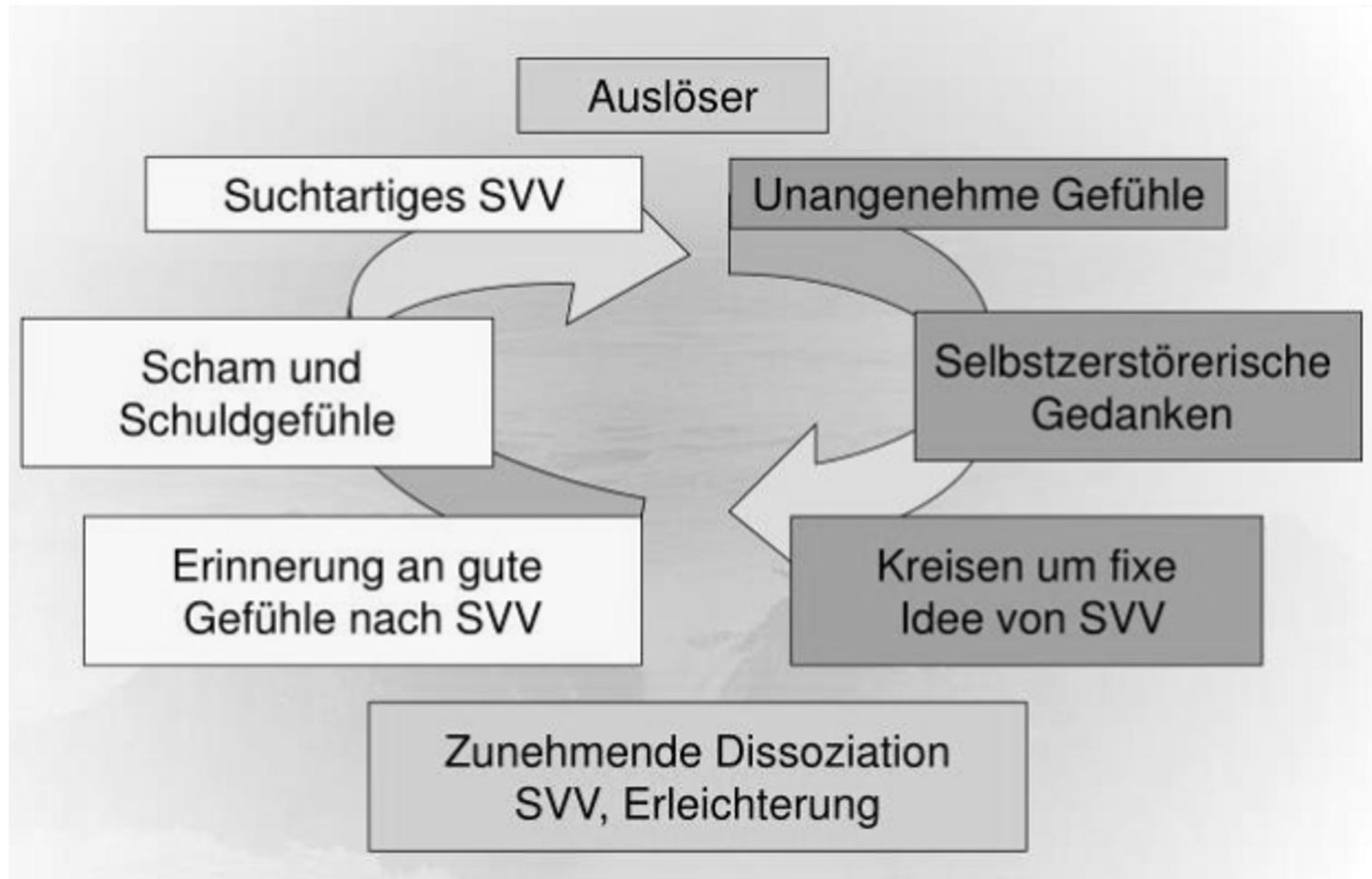
# Fluchtgedanken

- ♦ Ich wollte nicht mehr mit meinen Problemen weiterleben, ich sah es als einfachen Ausweg an.
- ♦ Ich fühlte mich alleine, hatte niemanden zum Reden, ich dachte es wäre die einzige Möglichkeit meine Probleme zu lösen
- ♦ Ich wollte weg

# Schema der Selbstverletzung



# SVV wird zur Sucht



# Wundversorgung

- ✓ Menschen die sich selbst verletzen brauchen Anteilnahme und Unterstützung
- ✓ Ablehnung bestätigt oft bisherige Erfahrungen
  
- ✓ Wundversorgung:
  - Emotional möglichst gelassen
  - Medizinisch korrekt
  - Weder übermäßig besorgt noch kalt abweisend
  - Eine vertraute Person kann begleitend darüber sprechen (Auslöser, Alternativen)

# Lösungen anregen und möglich machen

- Selbstverletzendes Verhalten ertragen
- Jugendliche ansprechen
- Versuch des Verstehens
- Wundversorgung
- Beziehung aufbauen
- Gefühle in Worte ausdrücken
- Verantwortung einfordern
- Zurückgezogenheit aufgeben
- Selbstfürsorge anregen
- Professionelle Hilfe
- Medikamente
- Einbezug der Familie

# Alternativen suchen

## Andere Formen von Stimuli:

- Körperliche Aktivität
- Ablenkung
- Sich etwas gutes tun
- Kreatives Tun
- Konkrete Ersatzhandlungen



# Notfallkoffer

## Konkrete Esatzhandlungen:

- Gummiband
- Eiswürfel
- Wäremcreme
- Kalte Dusche
- Scharfes Essen
- Haut bemalen
- Etwas anderes zerschneiden



# Hilfen:

## **Psychotherapie, Psychiatrie und Medikamente:**

- Benötigt fast immer Psychotherapie:  
Verhaltenstherapie, Systemische Therapie
- Selten Stationäre Behandlung
- Medikamentöse Unterstützung bei zugrundeliegender  
Psychischer Störung

**Gute Seite im Netz: [www.rotelinien.de](http://www.rotelinien.de)**

**DANKE FÜR EURE  
AUFMERKSAMKEIT**



**NOCH FRAGEN?**