

Neues aus der Beratungsstelle September 2022

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 71 18 09-0
Fax (03475) 71 18 09-2
familienberatung-msh@twsd.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

im Juli wurde ich von einer 6. Klasse eingeladen, zum Thema „Selbstverletzendes Verhalten“ mehr zu erzählen. Diese aufgeschlossenen Jungen und Mädchen beeindruckten mich mit ihren Fragen und ihrer Sensibilität zu dieser Thematik. Wir konzentrierten uns auf die spezielle Selbstverletzung des Ritzens und bearbeiteten einen „Fall“ gemeinsam. Aufklärung ist ein wichtiges Mittel zum Umgang mit Selbstverletzung, ebenso wie Austausch und Beratung. Passend zum Herbstanfang nehmen wir also Fahrt auf für schwerere Themen. Sollten Sie Fragen und Austauschbedarf haben, kommen Sie gern zu einem ungezwungenen Miteinander in

Eisleben: Donnerstag, den 22.09.2022 ab 15 Uhr

Hettstedt: Donnerstag, den 22.09.2022 ab 15 Uhr

In unserem Elterncafé vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

Ihr

Team der Beratungsstelle



Selbstverletzendes Verhalten

„Selbstverletzung ist ein wirksames Medikament gegen Hochstress.“ Ulrich Sachsse

Mit diesem Zitat erklärt sich schon einmal, dass Selbstverletzung nur selten eine Phase ist, eine Teenager-Macke oder eine Nachahmung. Selbstverletzendes Verhalten umfasst eine Bandbreite von Handlungen, die gemein haben, dass eine bewusste, freiwillige und direkte Zerstörung von Körperteilen/ -gewebe erfolgt, ohne suizidale Absicht und in nicht sozial akzeptierter Form. Tätowierungen, Piercings und rituelle Handlungen am Körper zählen somit nicht zu den Selbstverletzungen, betrachtet man sie aus dem jeweiligen Kulturkreis. Auch Fingernägelkauen oder Schorf abkratzen sind sozial akzeptiert und werden (bis zu einem gewissen Maß!) nicht als klinisch relevant betrachtet.

Zu den selbstverletzenden Handlungen zählen unter anderem:

Schnittverletzungen (Ritzen) – teilweise am ganzen Körper

Kopfschlagen (mit Hand oder Faust)

Schlagen des Körpers mit Gegenständen

Stechen mit Nadeln

Beißen in Körperteile

Ausreißen von Haaren

Verbrennungen oder Verbrühungen

Einnehmen von giftigen/ schädlichen Substanzen

Exzessiver Sport

Drogenmissbrauch

...

Die Handlungen sind wiederholend und die Schädigungen nicht so akut, dass sie eine (beabsichtigte) Selbsttötung zur Folge hätten. Sie dienen der emotionalen Erleichterung und haben einen großen Suchtfaktor, der eine Wiederholung und Intensivierung der Verletzung wahrscheinlich macht. Soviel zur Definition.

Wenn ich diese Erklärung zum selbstverletzenden Verhalten schreibe, ist mir bewusst, wie intensiv und auch beängstigend diese Ausführungen klingen, vor allem wenn sie einen widerkehrenden oder lebensbedrohlichen Charakter haben. Das hört und liest niemand gern. Und doch ist die Auftretenswahrscheinlichkeit sehr hoch, weshalb es sich lohnt, mehr darüber zu erfahren. Studien belegen mit ihren Zahlen, wie häufig und weit verbreitet Selbstverletzung auftritt: Besonders betroffen sind Jugendliche im Alter zwischen 14-17 Jahren und 25-35% verletzen sich selbst mindestens einmal, 4% wiederholen die Selbstverletzung als Problembewältigung regelmäßig. Im Durchschnitt sind mehr Mädchen als Jungen betroffen – der Schlüssel ist ca. 5 zu 1. Doch sind diese Angaben vage, denn nicht alle Selbstverletzungen werden erkannt oder bekannt. Schauen wir auf diese Zahlen, erklärt sich, warum selbstverletzendes Verhalten häufig als Teenager-Phase abgetan wird. Ich möchte deshalb gern mehr zu den Funktionen von Selbstverletzung erklären und mich dabei auf das Ritzen beschränken. Im Verstehen liegt die Chance für Eltern und Fachkräfte.

Funktionen von Selbstverletzung

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Watzlawik

Kinder und Jugendliche haben beim Heranwachsen viele Entwicklungsaufgaben zu bewältigen: Sie „kämpfen“ an vielen Fronten z.B. der Weg zur Selbstständigkeit aus dem Elternhaus, die Zugehörigkeit zur Gruppe der Gleichaltrigen, sie müssen den Schulalltag mit seinen Aufgaben und Pflichten erfüllen, Hobbys pflegen, sich beruflich orientieren, in der medialen Welt zurechtfinden, die Balance finden von - darf und sollte ich allein - zu - ich brauch noch Unterstützung - , ... und das alles neben hormonellen Umstellungen, die Hirnstruktur verändert sich und die Liebe wird entdeckt. Davon ausgeklammert sind noch Probleme, die durch die Umwelt entstehen könnten. Zum Beispiel getrennte Eltern, Misserfolg in der Schule, Mobbing, schlechte Bindungserfahrungen... . Diesen und noch mehr Herausforderungen des Teenagers steht eine noch nicht ausgereifte emotionale Kompetenz gegenüber und eine nicht abgeschlossene Persönlichkeitsfindung. Es ist also – wie von Ulrich Sachsse zitiert – Hochstress.

Ein betroffenes Mädchen wird folgendermaßen zitiert: „Meinen Körper habe ich, er ist immer da, er kann mich nicht verlassen. Wenn ich Blut sehe, bin ich wieder in Kontakt, dann spüre ich, dass ich lebendig bin.“ Selbstverletzendes Verhalten erfüllt die Funktion, Gefühle zu regulieren, es erleichtert und beruhigt im ersten Moment, es lässt den Druck ab. Ein kurzfristiges Glücksgefühl entsteht, welches den hohen Suchtfaktor ausmacht. Es ist also eine Problemlösestrategie, was heißt, dass wenn nicht mit dem Kind zusammen nach alternativen Bewältigungsstrategien geschaut wird, die Auftretenswahrscheinlichkeit von Selbstverletzung erhöht wird. Die Auslöser für den Wunsch nach Selbstverletzung werden immer geringer, ähnlich wie bei anderem Suchtverhalten auch, und die Verletzungen tiefer und zahlreicher. Die Betroffenen versuchen häufig, die Selbstverletzung zu verbergen und doch wollen sie, dass sie entdeckt wird. Es ist ein (verborgener) Hilferuf für emotionale Überforderung.

Phasen der Selbstverletzung:

Auslöser (innere Anspannung)

Gefühle vor der Selbstverletzung (unerträglicher Spannungszustand)

Gefühle während der Selbstverletzung (Erleichterung, Triumph, Kontrolle)

Gefühle nach der Selbstverletzung (Scham, Schuld, Selbstabwertung)

Frühwarnsignale und Möglichkeiten

Ein wichtiges Frühwarnsignal ist das Verbergen von Hautpartien. Sei es durch das Tragen langer Kleidung bei warmen Temperaturen oder beim Sport, das Vermeiden von Umkleidesituationen oder Schwimmbadbesuchen, ein langer Verbleib im abgeschlossenen Bad/ Zimmer, heimliches Mitführen von Ritzwerkzeugen oder Aufbewahrung von Utensilien zur Wundversorgung. Auch sollten Sie Obacht geben bei Verletzungen oder Verbrennungen oder Narben, für die es keine plausible Erklärung gibt. Auch Zeichnungen oder Texte mit selbstverletzendem Verhalten oder das gezielte Verfolgen von Inhalten mit Selbstverletzung auf Social Media sind Signale. Die Beobachtung von sozialem Rückzug ist immer ernst zu nehmen.

Die erste Möglichkeit für Eltern oder Fachkräfte ist es, das Gespräch mit dem Teenager zu suchen und *offen* die eigene Beobachtung anzusprechen. Dabei ist es im Vorfeld wichtig, die eigene Haltung zum selbstverletzenden Verhalten zu überprüfen. DENN: Die Reaktion braucht nicht dramatisch zu sein aber auch nicht tabuisiert. Wenn ich als Erwachsener verstehe, dass

die Selbstverletzung Ausdruck von mangelnder Problemlösefähigkeit und emotionaler Überforderung ist, habe ich den Hilfsansatz schon einmal parat. Die individuelle Belastung des Jugendlichen anzuerkennen und Verständnis zu zeigen, sind erste gute Schritte, im Gespräch zu bleiben. Die Teenagerzeit bringt es ab und zu mit sich, dass es für den oder die Betroffene schwierig ist, mit den Eltern zu sprechen. Dann empfiehlt sich, einen Berater oder Therapeuten um Hilfe zu bitten, einen Schulsozialarbeiter, eine Vertrauensperson, etc.. Denn ein Gespräch bietet maximale Entlastung, wenn es einen verständnisvollen Charakter hat. Mögliche Fragen sind: Wie war das Erleben vor der Selbstverletzung? Was hat den Druck verursacht? Wie fühltest du dich danach? Es lassen sich im Gespräch Absprachen treffen, die das Thema wach halten und Kontakt zur betroffenen Person aufrechterhalten. Ein wichtiger Hinweis: Das Gespräch sollte eine Akzeptanz der Person vermitteln und doch die Sorge transportieren

Unterstützung und Gespräche haben dann eine Grenze, wenn sie keine Verhaltensänderung zur Folge haben. Ritzt der/ die Jugendliche sich weiter, ist ein Kinder- und Jugendtherapeut sehr ratsam. Wie erwähnt hat selbstverletzenden Verhalten einen großen Abhängigkeitsfaktor. Man spricht von „Nicht stoffgebundener Sucht“, welche das Verlangen nach Wiederholung reguliert und mit Entzugssymptomatik einhergeht und trotz des Bewusstseins für die Schädigung eine Verhaltenswiederholung nach sich zieht.

Tipps von Betroffenen für Betroffene

- Schneidwerkzeuge außer Reichweite legen
- Eiswürfel auf der Haut schmelzen lassen
- Kalt duschen
- Gummibänder auf der Haut schnipsen
- Notfallkoffer zusammenstellen mit z.B. Chilischoten oder Center Schock Kaugummi zum kauen, Igelball/ Knetball zur Entspannung, Bürste zum sensibilisieren der Haut
- Gespräche zulassen
- Alle Gefühle sind aushaltbar und gehen vorbei (inneren Druck ertragen)
- Gefühle erforschen – wie fühle ich mich, Gefühl benennen
- Gefühle kreativ umsetzen (Tagebuch/ Geschichten schreiben, Musik, Malen, etc.)
- Regelmäßige Bewegung und Entspannungsmöglichkeiten
- ...
-

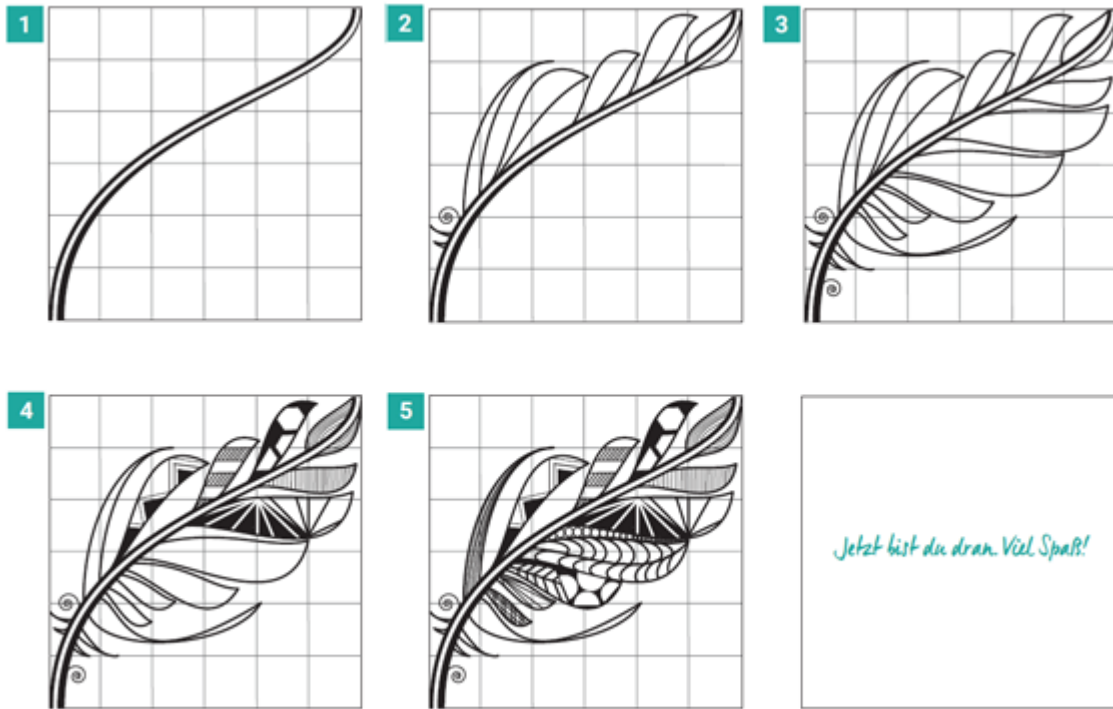
Die Möglichkeiten sind vielfältig, wichtig ist: Selbstverletzendes Verhalten verstehen und erkennen, dass es eine emotionsregulierende Handlung ist, die ein Kontrollgefühl über den Körper vermittelt und Entspannung herbeiführt, wenn erlebte Situationen überfordern.

Langfristig werden emotionale Probleme nicht bearbeitet und selbstverletzenden Verhalten hilft lediglich, kurzfristig zu verdrängen.

Gespräche mit Vertrauenspersonen bieten Entlastung.

Dies ist nur ein kleiner Überblick zur Thematik. Sind Sie betroffene Eltern oder Fachkräfte und brauchen Rat, bitte sprechen Sie uns an.

Entspannungsübung statt Rätsel



© 2016 kunstloft.de

Weitere tolle Ausmalbilder & Zentangles finden Sie unter www.kunstloft.de/ausmalbilder/

