

Wissenswertes für Familien

Nr.57: Selbstverletzungen bei Jugendlichen

Selbstverletzungen sind bewusste Akte, bei denen man Gewebe des Körpers zerstört, um seiner Gefühlswelt eine Entlastung zu verschaffen. Selbstverletzungen werden von bestimmten sozialen Gruppen und Kulturen innerhalb einer Gesellschaft unterschiedlich gesehen und bewertet; in jüngster Zeit hat dieses Phänomen wieder an Bedeutung, insbesondere unter Jugendlichen, zugenommen zu haben. Die Ursachen und die Schwere der Selbstverletzungen können unterschiedlich sein; einige weit verbreiteten Formen sind u.a. folgende:

- Schneiden - schneiden-beißen (Schnittbiss?) - Kratzen - Kopfstoßen
- Brandmarkieren - Quetschungen und Blutergüsse - Striemen und Schwielen
- Schlagen - spießen, an Haut und Haaren ziehen - Tätowierungen
- exzessives Körper-Piercing - Verbrennungen/Abschürfungen

Einige Jugendlichen nehmen Selbst-Verstümmelungen vor, um ein riskantes Verhalten zu signalisieren, um die Werte ihre Eltern abzulehnen, um ihre Individualität zu betonen oder einfach nur um akzeptiert zu werden. Andere jedoch verletzen sich selbst, weil sie aus Verzweiflung oder Zorn Aufmerksamkeit erregen wollen, um ihre Hoffnungslosigkeit und Wertlosigkeit zu demonstrieren oder weil sie Selbstmordgedanken hegen. Diese Kinder leiden unter schweren psychischen Störungen wie z.B. Depressionen, Psychosen, posttraumatischen Belastungsstörungen oder der Bipolaren Störung. Außerdem entwickeln Patienten, die als Jugendliche Selbstverletzungen vorgenommen haben, als Erwachsene u.U. die Borderline-Persönlichkeitsstörung. Ein Mehrzahl der Kinder neigt in sehr jungen Jahren dazu, von Zeit zu Zeit Selbstverletzungen vorzunehmen, jedoch legt sich dies oft mit ihrer Entwicklung. Auch Kinder, die geistig behindert und/ oder autistisch sind, sowie auch Kinder, die misshandelt oder von ihren Eltern verlassen wurden, zeigen oft solche Verhaltensweisen.

Warum fügen sich Jugendliche selbsttätig Verletzungen zu?

Der Akt von Selbstverletzung ist ein sehr komplexes Verhaltenssymptom, das sich von verschiedenen Faktoren ableiten lässt. Jugendliche, die sich schwer damit tun über ihre Gefühle zu sprechen, wollen damit unter Umständen ihre emotionale Spannung, ihr körperliches Unbehagen, Pein/Schmerz und geringes Selbstwertgefühl zum Ausdruck bringen. Obwohl sich einige Teenager nach einer selbstzugefügten Verletzung so fühlen als wäre „Dampf aus einem Druckkochtopf entwichen“, fühlen sich wiederum andere danach verletzt oder sie verspüren Zorn, Furcht oder Hass. Außerdem können Gruppendruck oder Ansteckung/ verderblicher Einfluss Jugendliche dazu bringen, sich selbsttätig eine Verletzung zuzufügen. Auch wenn Mode(torheite)n kommen und gehen, werden die meisten der Wunden auf der Haut der Jugendlichen lebenslang bestehen bleiben. Gelegentlich verstecken Teenager ihre Narben, Brandwunden und Blutergüsse, weil sie sich aufgrund



ihrer körperlichen Erscheinung schämen bzw. sich peinlich berührt/verlegen, zurückgewiesen oder kritisiert fühlen.

Was können Eltern und Teenager hinsichtlich Selbstverletzungen tun?

Eltern sollen dazu ermutigt werden, auf ihre Kinder dahingehend einzuwirken, dass sie ihren Körper respektieren und wertschätzen. Eltern sollen natürlich auch dahingehend als Vorbild dienen, dass sie sich nicht an Selbstschädigungen beteiligen. Einige hilfreiche Strategien um Jugendliche davor abzuhalten, sich selbst zu verletzen, wären u.a. folgende Lernprozesse:

- Sie sollen die Realität zu akzeptieren lernen und Strategien finden, um das jetzt für sie erträglicher zu machen.
- Sie sollen bestimmte Gefühle kennenlernen und diese offen aussprechen anstatt nach ihnen zu handeln.
- Sie sollen sich von Gefühlen der Selbstschädigung ablenken (z.B. bis 10 zählen, 15 Minuten warten, „Nein!“ oder „Stopp!“ rufen, Atemübungen ausprobieren, einen Bericht verfassen, zeichnen, an positive Vorbilder denken oder Eis bzw. Gummibänder verwenden).
- Sie sollen innehalten, nachdenken und die Vor- bzw. Nachteile von Selbstverletzungen abwägen.
- Sie sollen sich auf positive, nicht auf Verletzungen beruhende Art und Weise beruhigen/besänftigen.
- Sie sollen positives Stress-Management ausüben.
- Sie sollen bessere soziale Fertigkeiten entwickeln.

Eine Untersuchung durch eine Fachkraft im Bereich seelischer Gesundheit wird dabei sehr hilfreich sein, um die dahinterliegenden Beweggründe zur Selbstverletzung zu erkennen und aus dem Weg zu räumen. Wenn sich Jugendliche dahingehend äußern, dass sie sterben wollen oder sich selbst töten wollen, ist Nothilfe durch psychiatrisch geschultes Personal angebracht. Ein Kinder- und Jugendpsychiater kann solche gravierende psychische Störungen diagnostizieren und erfolgreich behandeln, die als Begleiterscheinungen des selbstgefährdenden Verhaltens auftreten.

Für weitere Information siehe auch

Nr. 04: Das depressive Kind,

Nr. 38: Bipolare Störung bei Teenagern,

Nr. 70: Posttraumatische Belastungsstörungen (PTSD),

Nr. 52: Umfassende psychiatrische Untersuchung (Analyse und Auswertung),

Nr. 66: Wie man stressgeplagten Teenagern helfen kann,

Nr. 05: Kindesmissbrauch, und

Quelle AACAP



Kinder • Jugend • Neurologie • Psychiatrie

Dr. Rudolf Winkler

Nr. 10: Selbstmord von Teenagern.