

Selbstverletzendes Verhalten

In den letzten 3 Jahren ist der Beratungsbedarf im Zusammenhang mit selbstverletzendem Verhalten sowohl bei Mädchen als auch bei ihren Müttern und Vätern und pädagogischen Fachkräften stark gestiegen. Dabei ist die Spannbreite der Intensität und Häufigkeit so groß, wie das Thema selbst.

Was versteht man unter selbstverletzendem Verhalten?

Vorweg sei erwähnt, dass dieses Verhalten als Lösungsversuch zu verstehen ist, um akute Belastungen zu bewältigen. Es kann einzeln als Symptom auftreten oder im Zusammenhang mit einer psychischen Störung sein (Borderline, Depression, Essstörungen, Posttraumatische Belastungsstörung, Sucht). Sicher ist, dass eine Schwierigkeit in der Regulation von Gefühlen besteht und die Fähigkeiten im konflikthafteren Miteinander eher schlecht ausgeprägt sind.

Definition:

Selbstverletzendes Verhalten wird als absichtliche und direkte Schädigung des eigenen Körpers definiert, die unterschiedliche Funktionen erfüllen kann, nicht sozial akzeptiert ist und ohne Suizidabsicht erfolgt (Nock & Prinstein, 2005; Petermann & Winkel, 2009; Whitlock & Knox, 2007).

Was steckt hinter diesem Verhalten?

Wenn wir als Fachkräfte oder im Privaten das erste Mal mit Selbstverletzung konfrontiert sind, fragen wir uns: Warum machen Mädchen das? Die Antwort darauf ist relativ kurz: die Sammlung von möglichen Gründen ist riesig!

Wir müssen unterscheiden, was der aktuelle Auslöser sein kann (z.B. Liebeskummer, geringes Selbstwertgefühl, Gefühl, nicht akzeptiert zu werden, Konflikte in der Familien oder mit anderen wichtigen Personen, Schulprobleme, Trennung oder Verlust...) und was als Ursache dahinter stehen kann. Drei mögliche Ursachen finden sich in der Literatur oft wieder:

1. eine eingeschränkte Gefühlsregulation
2. fehlende alternative Ausdrucksmöglichkeiten für belastende Gefühle
3. Angst und Unsicherheit im Austragen von Konflikten

So bleiben für viele Betroffene Konflikte oft ungelöst, belastende Erlebnisse und Eindrücke unausgesprochen und so steigt am Ende der Druck im Inneren stark an.

Auslöser und Ursachen

innere Auslöser	äußere Auslöser	mögliche Ursachen
Liebeskummer	Familiäre Konflikte	Eingeschränkte Gefühlsregulation
Gefühl, nicht akzeptiert zu werden	Konflikte mit wichtigen Bezugspersonen	Fehlende Ausdrucksmöglichkeiten (Spiel, Sprache)
Geringes Selbstwertgefühl	Schulprobleme	Angst und Unsicherheit
Kreisende Gedanken depressiven Inhaltes	Trennungssituationen	Im Austragen / Lösen von Konflikten
Gefühl der Leere, Isolation	Verluste	

Was bringt es den Mädchen?

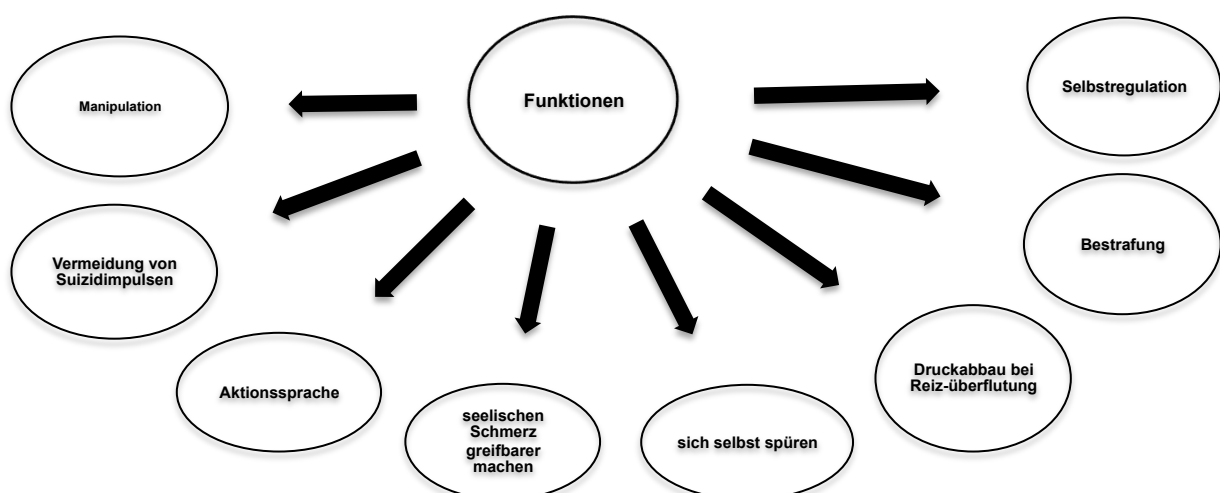
Das selbstverletzende Verhalten soll kurzfristig Erleichterung und Verbesserung bringen – ohne es idealisieren zu wollen, doch es hat einen Sinn. Als Ressource und Lösungsversuch erfüllt die Selbstverletzung viele Funktionen. Es hilft starke Gefühle wie Ärger, Wut, Enttäuschung, Schuld oder Hilflosigkeit zu kompensieren, sich oder andere für ungelöste Konflikte zu bestrafen, für Entspannung, Ruhe und Kontrolle bei Reizüberflutung und Spannungszuständen zu sorgen, sich aus dissoziativen Zuständen herauszuholen oder das zum Ausdruck zu bringen, was an seelischem Schmerz ertragen oder nicht in Worte gefasst werden kann.

„Nachahmung“

Heute wird in Schule, Medien oder in der Psychiatrie Selbstverletzung gesehen und thematisiert und dient so als Modell. Es einfach als Nachahmung abzutun, würde der inneren Not nicht gerecht werden. Es ist vielmehr ein „Kultureffekt“ – so wie zu Zeiten der Psychoanalyse bei Frauen häufig Hyperventilation beobachtet wurde. Auch dies war ein Weg, Konflikte auszudrücken und belastende, traurige oder melancholische Gefühle und Themen nach außen und in Worte zu bringen. Andere Ausdrucksformen, wie z.B. auf spielerische Art und Weise, als Gedicht, Theaterspiel oder anders kreativ scheinen nicht eingeübt zu sein und stehen nun nicht zur Verfügung.

Es wird deutlich, dass selbstschädigendes Verhalten nicht als Heischen nach Aufmerksamkeit abgetan werden kann. Behutsames Hinsehen, ansprechen und zuhören auf Grundlage von Wertschätzung und Akzeptanz sind gute Wegweiser für ein hilfreiches Beziehungs- und Gesprächsangebot. So können individuelle Hilfs- und Unterstützungsangebote entwickelt und dem Mädchen zugänglich gemacht werden.

Funktionen dieses Verhaltens



Wir verstehen selbstverletzendes Verhalten als Lösungsversuch, um eine Situation oder einen Zustand (positiv) zu verändern. Etwas verallgemeinert kann man sagen, dass ein Konflikt nicht im Außen gelöst werden konnte, sondern nun über innere Prozesse verarbeitet

werden soll. Die scheinbare Lösung von Anspannung und Druck, von unguuten Gefühlen, von Wut, Enttäuschung, Schuld oder Hilflosigkeit hält nicht lange an und löst das Problem nicht ursächlich, aber es hat eine wichtige, entlastende, entspannende, kurzfristig positive Wirkung. Hier wird deutlich, dass ein gut gemeinter Hinweis „Lass das doch lieber sein“ oder ein Verbot im Grunde völlig irrwitzig ist. Nehmen wir den Mädchen diese Möglichkeit, nehmen wir ihnen ihre Lösung.

Was ist hilfreich?

Sind wir mit betroffenen Mädchen oder jungen Frauen im Kontakt, gibt es ein paar hilfreiche Ansätze in der Haltung und im Umgang. Vielleicht am wichtigsten ist es, Ruhe zu bewahren, tief durch zu atmen und sich einlassen. Außerdem hat sich bewährt:

- Behutsame Kontaktaufnahme – da dass Mädchen vermutlich viel Scham und Angst vor Ablehnung hat. Möglicherweise sind traumatische Erlebnisse ursächlich (Retraumatisierung vermeiden!)
- Ansprechen und zuhören
- verlässliches Beziehungsangebot machen
- aushalten
- die Worte des Mädchens für SVV verwenden
- nicht urteilen!
- Wertschätzung der Person
- Signalisieren, dass es Menschen gibt, die sich Sorgen machen
- Wissen um innere Not
- Akzeptanz des Verhaltens als Lösungsversuch
- Eigene Grenzen wahren / Selbstfürsorge

Wenn sich die Betroffene gesehen und ernst genommen fühlt, ist eine tragfähige Grundlage geschaffen, um im weiteren Verlauf eine passende Unterstützung zu entwickeln.

Für kollegiale Beratungen stehen wir auch telefonisch gern zur Verfügung!

Suchtgefahr – warum wir das Thema so ernst nehmen sollten

Die Gefahr der Selbstverletzung besteht in der Abhängigkeit, denn dieses Verhalten hat einen hohen Suchtcharakter. Kennzeichen dafür sind:

- Es hilft kurzfristig und wirkt schnell
- Es ist immer verfügbar
- Es werden Endorphine ausgeschüttet, die nicht lange vorhalten → Wiederholungsgefahr
- Generalisierung: je effektiver die Wirkung, desto häufiger die Verwendung

D.h., selbst wenn der ursprüngliche Konflikt behoben und die zugrunde liegenden Ursachen bearbeitet sind, kann das Verhalten fortbestehen, weil der Körper und die Psyche die Endorphinausschüttung verlangt.

6. Präventionsansätze

- Förderung der psychischen Gesundheit:
 - Problemlösefertigkeiten
 - Selbstwertgefühl
 - Stressbewältigung
 - Wissen über psychische Probleme

- Hilfe suchen und anderen helfen
- alternative / konstruktive Ausdrucksmöglichkeiten fördern
 - Umgang mit Wut und Aggression (und „nicht typisch weiblichen“ Verhalten)
 - Spiel, Theater, „Dummes Zeug“, Kreatives für Themen wie „Tod und Teufel“
 - Raum für Bewegendes, Belastendes bieten, um sich produktiv auszudrücken
- Achtsamkeit für sich selbst, eigene Meinung üben,
- Angebote, um sich der eigenen Meinung, Ziele und Wünsche bewusst zu werden und diese zu vertreten

In den Präventionsansätzen wird deutlich, dass sich im Grunde die Ansätze der parteilich-feministischen Mädchenarbeit auch heute noch bewähren und ihre Gültigkeit haben. Es gilt noch immer, Mädchen zu stärken, sie wahr und ernst zu nehmen und ihnen Raum zu bieten, sich selbst zu entdecken, zu stärken und auszuprobieren.

Prävention und Intervention im Mädchenhaus zwei13

Gesamtkonzept für Schulen

Aus gegebenem Anlass haben wir in 2014 in Kooperation mit der Schulsozialarbeit IGS Badenstedt ein Konzept entwickelt, in dem verschiedene Angebote für Prävention und Intervention je nach Zielgruppe entwickelt wurden:

- für Schülerinnen: Kennenlernen der Beratungsstelle, Beratung vor Ort, Hilfeplanung
- für Eltern: Elternabende, Beratung
- für Lehrkräfte: Information und Fortbildung, Fallreflektion
- für Schulleitung: Handlungsrichtlinien

Quellenangaben:

- Selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität bei Jugendlichen, K. Hawton, K. Rodham, E. Ewans, Verlag Hans Huber 2008
- Internetveröffentlichung der Dissertation: Selbstverletzendes Verhalten in der klinischen Diagnostik, Dipl.Psych. D. Nitkowski 2009
- Youtube Interview mit Dr. Khalid Murafi zum Thema selbstverletzendes Verhalten
- **Buchempfehlungen:**
Ich blute, also bin ich, Selbstverletzung der Haut bei Mädchen und jungen Frauen, K. Teuber, Centaurus 2000