WAS IST SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN?

Wenn Menschen sich absichtlich selbst wehtun, Schmerzen oder Wunden zufügen, dann spricht man von „selbstverletzendem Verhalten“ (=SVV).

Es gibt viele verschiedene Arten des selbstverletzenden Verhaltens, wie zum Beispiel das Ritzen der Haut oder das Verbrennen mit Zigaretten. Auch exzessives Sporteln oder das Verweigern von Essen können Formen von SVV sein.

Manche Menschen verletzen sich häufig und/oder auf mehrere unterschiedliche Arten. Die meisten brauchen Hilfe, um damit aufhören zu können. Wenige schaffen es aus eigenem Antrieb.

WARUM TUN MENSCHEN DAS?

Es geht darum, innere Spannungen abzubauen, sich selber zu spüren oder Schmerzen, wie z.B. Liebeskummer zu überdecken.

Gründe für SVV gibt es unzählige, zum Beispiel erlebte Gewalt, schlimme Erfahrungen in der Kindheit, Depressionen oder andere psychische Erkrankungen.

Für manche stellt die Selbstverletzung ein Ventil dar, um Wut, Trauer oder Ängste ausdrücken zu können.

Betroffene tun das nicht aus Spaß, weil es „in“ ist oder um andere zu ärgern.

Den Menschen geht es unmittelbar nach der Selbstverletzung meist besser.

Dieses Gefühl der Erleichterung hält allerdings nur kurz an. Sobald die Betroffenen erkennen, was sie getan haben, kehren die Schuldgefühle zurück und der Kreislauf beginnt von vorne.

Im Gehirn wirkt selbstverletzendes Verhalten ähnlich wie eine Droge. Bei der Verletzung werden Glückshormone freigesetzt und der Körper verlangt immer wieder danach.

Betroffene können Entzugserscheinungen entwickeln und es fällt ihnen schwer, damit aufzuhören.

Auch wenn Betroffene sich deswegen behandeln lassen und sich nicht mehr verletzen wollen, besteht die Gefahr rückfällig zu werden oft ein ganzes Leben lang.

Wichtig ist, die Betroffenen ernst zu nehmen und sie für ihr Verhalten nicht zu verurteilen.

WER TUT DAS?

Insgesamt sind Mädchen häufiger von SVV betroffen, als Burschen.

Der Drang zum Selbstverletzen entwickelt sich oft unter großem Stress oder in Zeiten von Veränderungen, wie zum Beispiel in der Pubertät. Wird nichts dagegen unternommen, verletzen sich viele Betroffene auch im Erwachsenenalter weiter.

WENN DU SVV BEMERKST:

Bedenke, dass selbstverletzendes Verhalten meist mit Gefühlen wie Scham oder Schuld verbunden ist.

- Sprich die betroffene Person in einem ruhigen Moment darauf an.
- Blamiere sie nicht vor anderen.
- Biete deine Hilfe an, wenn du dazu bereit bist. Zeige Verständnis für ihre/seine Situation.
- Höre zu, wenn die Person reden möchte.
- Verurteile sie nicht für das, was sie tut.
- Akzeptiere, wenn sie/er nicht darüber sprechen kann oder mag.
- Bist du unsicher, wende dich an eine Beratungsstelle und lass dir Tipps geben, wie du vorgehen kannst.

Sei geduldig und denke daran: Helfen kann man erst, wenn der betroffene Mensch es selber möchte.

Besteht zur/zum Betroffenen kein enges Verhältnis, dann versuche, eine Vertrauensperson zu finden. Diese Person kann dann das Ansprechen übernehmen.

WENN DU SELBST BETROFFEN BIST:

Es gibt keinen Grund, dich schuldig zu fühlen oder zu schämen. Such dir eine Person, der du vertraust und die bereit ist, dir zu helfen oder wende dich an eine Beratungsstelle.

Statt Ritzen kann kurzfristig helfen:

- FreundInnen anrufen, allein sein vermeiden
- Kreative Tätigkeiten wie Schreiben, Malen oder Musik machen
- Umgebung wechseln, rausgehen, Sport machen, sich auspowern
- Gummibänder gegen die Haut schnalzen lassen
- kalt duschen
- Eiswürfel in den Mund nehmen oder auf die Haut drücken
- Gegen Matratze oder Kissen boxen
- SVV immer wieder um 15 Minuten verschieben

TIPPS UND INFORMATIONEN ZU SVV:

www.rotelinien.de
www.rotetraenen.de

HIER KANNST DU DICH ZU SVV BERATEN LASSEN:

FEM – Frauengesundheitszentrum
Semmelweis Frauenklinik
18., Bastiengasse 36-38
Tel. 01/476 15-5771
www.fem.at

FEM Süd – Frauengesundheitszentrum
SMZ Süd, Kaiser Franz Josef Spital
10., Kundratstraße 3
Tel. 01/601 91-5201
www.fem.at

MEN – Männergesundheitszentrum
Jugendberatung
SMZ Süd, Kaiser Franz Josef Spital
10., Kundratstraße 3
Tel. 01/601 91-5454
www.men-center.at

Rat auf Draht

Tel. 147 (rund um die Uhr)
www.rataufdraht.at

Sozialpsychiatrischer Notdienst des PSD
Tel. 01/313 30 (rund um die Uhr)
www.psd-wien.at

Medieninhaber und Hersteller:
Verein wienXtra, in Kooperation mit der
MA 13-Fachbereich Jugend
Redaktion: Viki Weißgerber
Grafik: Stefan Rauter
Foto: fotolia
Verlags- und Herstellungsort: Wien
Juni 2017

wienXtra-jugendinfo
INFOS
BERATUNG
TICKETS
MOBILE INFO
ERASMUS+: JUGEND IN AKTION
1., Babenbergerstraße 1 / Ecke Burgring
Tel. 01/4000-84 100
jugendinfowien@wienxtra.at
www.jugendinfowien.at
www.facebook.com/jugendinfowien