



Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery

VON MIRANDA SWEET & JANIS WHITLOCK, DEUTSCHE ÜBERSETZUNG: PAUL PLENER

Für wen ist das?

Für Eltern von Betroffenen mit selbstverletzendem Verhalten

Worum geht es ?

Wie können Sie erkennen, dass sich Ihr Kind selbst verletzt?

Mit den auftretenden Gefühlen umgehen

Mit Ihrem Kind über seine/ ihre selbstverletzenden Handlungen sprechen

Welche Dinge man nicht gegenüber seinem Kind äußern sollte

Aktivitäten um anderen dabei zu helfen ihre Anspannung in den Griff zu bekommen

Selbstverletzung und die Beziehung zu Ihrem Kind

Selbstverletzung und das häusliche Umfeld

Behandlungsmöglichkeiten finden

Sein Kind unterstützen, wenn es Hilfe in Anspruch nimmt

Information für Eltern

Was Sie über selbstverletzendes Verhalten wissen sollten.

Selbstverletzendes Verhalten entdecken

Woher weiß ich, ob sich mein Kind selbst verletzt ?

Viele Jugendliche und junge Erwachsene, die sich selbst verletzen tun dies heimlich und dieser Rückzug ist häufig das Alarmsignal, dass etwas nicht stimmt. Selbst wenn es normal für Jugendliche ist, sich von ihren Eltern während Zeiten von gesteigerter Beschäftigung mit Freunden und in stressigen Perioden zu distanzieren, ist es dennoch für Heranwachsende nicht normal sich über lange Zeiträume körperlich und emotional zurückzuziehen. Es ist jedoch auch wichtig zu wissen, dass sich nicht alle Menschen mit selbstverletzendem Verhalten distanzieren und zurückgezogen verhalten. Junge Menschen, die ein fröhliches Gesicht aufsetzen auch wenn sie sich nicht fröhlich fühlen, sind mitunter auch in Gefahr sich selbst zu verletzen oder andere negative und dysfunktionale Bewältigungsstrategien zu erproben. Es kann auch andere Hinweise auf selbstverletzendes Verhalten geben:

- Narben von Schnitten oder Verbrennungen an Armen, Beinen und im Bauchbereich
- Das Auffinden von versteckten Rasierklingen, Messern, anderen scharfen Gegenständen und Gummibändern (die manchmal benutzt werden um den Blutfluß zu steigern oder Körperstellen „taub“ zu machen).
- Lange Zeiträume, die allein zugebracht werden, vor allem im Bade- oder Schlafzimmer
- Dem Wetter und den Temperaturen unangemessene Kleidung tragen, wie zum Beispiel lange Ärmel und Hosen bei heißem Wetter

Was fühle ich möglicherweise wenn ich herausfinde, dass sich mein Kind selbst verletzt und wie kann ich mit diesen Gefühlen umgehen?

Wenn Sie merken, dass sich Ihr Kind selbst verletzt, ist es wahrscheinlich, dass Sie eine Bandbreite an Gefühlen wahrnehmen, von Schock bis zur Wut, Traurigkeit oder Schuld. Alle diese Gefühle haben ihre Berechtigung.

- **Schock und Verleugnung:** Da Selbstverletzungen ein geheimes Verhalten darstellen, ist es oft schockierend herauszufinden, dass sich das eigene Kind selbst verletzt. Dieses Verhalten jedoch nicht wahrhaben zu wollen heißt auch die emotionale Belastung Ihres Kindes zu leugnen.
- **Wut und Frustration:** Sie fühlen sich vielleicht wütend oder frustriert, wenn Ihr Kind Sie bezüglich seiner/ ihrer Verletzungen belogen hat oder auch, weil Sie dieses Verhalten als sinnlos oder außer Kontrolle geraten erachten.
Wie ein Elternteil es einmal formuliert hat: „Es gibt diese Frustration im Sinne einer kleinen Stimme im Kopf die sagt: „Hör doch einfach damit auf!“ Das ist ziemlich schwer, ich denke aber, dass das Wissen um die zugrunde liegenden Bedingungen es einfacher macht diese Stimme wegzuschieben.“¹
- **Empathie, Sympathie und Traurigkeit:** Auch wenn Ihnen Ihr Einfühlungsvermögen dabei hilft die Situation Ihres Kindes zu verstehen, können Sympathie und Traurigkeit manchmal von den Betroffenen als herablassend empfunden werden, da sie Ihrem Kind vermitteln, dass man es bemitleiden muss. Möglicherweise behindern diese Gefühle auch Ihre Fähigkeit das Verhalten zu verstehen.
- **Schuld:** Sie haben vielleicht das Gefühl, dass Sie Ihrem Kind nicht genug Liebe und Aufmerksamkeit geschenkt haben. Es ist wichtig zu verstehen, dass auch wenn Ihr Verhalten die Handlungen Ihres Kindes beeinflussen kann, es dennoch nicht die Handlungen verursacht.

...aber erinnern Sie sich daran dass man *nie* das Verhalten einer Person kontrollieren kann, nicht einmal das des eigenen Kindes. Der Versuch es dennoch zu tun, macht die Lage nicht einfacher.

Allgemeine Techniken zum Stressabbau können dabei helfen mit diesen belastenden Gefühlen umzugehen. Für spezifische Vorschläge besuchen sie:

<http://www.crpsib.com/userfiles/File/Coping-stress%20management%20REV.pdf>

FYI

Miteinander in Kontakt kommen

Wie soll ich mit meinem Kind über ihr/ sein selbstverletzendes Verhalten sprechen?

- Sprechen Sie dieses Thema **so früh wie möglich** an. Glauben Sie nicht, dass Ihr Kind aus diesem Verhalten „herauswachsen“ wird und das es von selbst aufhören wird. (Behalten Sie aber im Kopf, dass das bei jungen Menschen auch geschehen kann- einige Betroffene berichten davon, dass sie aus dem Verhalten „herausgewachsen“ sind. Das geschieht typischerweise dann, wenn sie bessere Wege zur Bewältigung finden).
- Versuchen Sie Ihre **Sorge konstruktiv zu verwenden**, indem Sie Ihrem Kind dabei helfen den Einfluss ihrer/ seiner selbstverletzenden Handlungen auf sich selbst und auf andere zu verstehen.
- Es ist sehr wichtig, dass Sie die **Gefühle Ihres Kindes ernst nehmen und wertschätzen**. Erinnern Sie sich daran, dass das etwas Anderes ist als das selbstverletzende Verhalten wertzuschätzen.
 - Eltern müssen zuerst den Blickkontakt aufnehmen und respektvolle Zuhörer sein, bevor sie ihre Meinung kundtun.
 - Sprechen Sie in einem ruhigen und ermutigenden Ton.
 - Erinnern Sie sich daran, was in Ihrer Jugendzeit hilfreich dabei war, wenn Sie ein Gefühlschaos erlebt haben.
- Üben Sie **keinen Druck** auf Ihr Kind aus, wenn es nicht mit Ihnen sprechen will. Selbstverletzendes Verhalten ist ein sehr emotionales Thema und das Verhalten selbst ist häufig ein Hinweis darauf, dass Ihr Kind Schwierigkeiten dabei hat Emotionen verbal auszudrücken.

Welche hilfreichen Fragen kann ich meinem Kind stellen um sein/ ihr selbstverletzendes Verhalten besser zu verstehen?²

Nehmen Sie Rücksicht darauf, dass direkte Fragen zuerst meist als beängstigend und invasiv erlebt werden- vor allem wenn sie von jemandem gestellt werden, der einen kennt, und an dem einem etwas liegt, wie etwa von Ihnen. Es ist am effektivsten sich zunächst darauf zu konzentrieren Ihrem Kind dabei zu helfen, das Problem und die Notwendigkeit sich helfen zu lassen zu erkennen. Hier sind einige Beispiele für Fragen, die Sie stellen können:

- „Wie fühlst Du Dich, bevor Du Dich selbst verletzt? Wie fühlst Du Dich danach?“ Verfolgen Sie gemeinsam die Schritte, die zu einer selbstverletzenden Handlung führen, die auslösenden Ereignisse, Gedanken und Gefühle.
- „Wie hilft Dir selbstverletzendes Verhalten dabei Dich besser zu fühlen?“
- „Wie geht es Dir damit, mit mir darüber zu sprechen sich selbst weh zu tun?“
- „Gibt es irgendetwas, dass Dich im Moment sehr belastet, bei dem ich Dir helfen kann?“

- „Vermisst Du irgendetwas in unserer Beziehung zueinander, das einen Unterschied machen würde, wenn es vorhanden wäre?“
- „Ich kann verstehen, wenn Du im Augenblick nicht mit mir darüber reden willst. Ich will nur, dass Du weißt, dass ich da bin, wenn Du Dich entscheidest bereit zu sein mit mir zu sprechen. Ist es o.k. für Dich, wenn ich Dich später noch einmal danach frage, oder würdest Du es vorziehen, dass Du damit auf mich zukommst?“

„...innerer Schmerz ist nicht real und ist auch nicht etwas, das man heilen kann. Wenn man den Schmerz nach außen bringt ist er real, Du kannst ihn sehen... Ich brauchte den Schmerz an einer anderen Stelle als in mir.“
–Aus einem Gespräch

Welche Dinge sollte ich NICHT sagen oder tun ?

Die folgenden Verhaltensweisen können das selbstverletzende Verhalten Ihres Kindes möglicherweise steigern:³

- Anschreien
- Belehren
- Herabsetzen
- Strenge und lange Strafen
- Verletzung der Privatsphäre (z.B. sich im Zimmer Ihres Kindes ohne sein Beisein umsehen)
- Ultimatum setzen
- Drohungen

Vermeiden Sie Machtkämpfe. Sie können das Verhalten eines anderen Menschen nicht kontrollieren und es ist meistens nicht zielführend von einer geliebten Person zu verlangen das selbstverletzende Verhalten zu beenden.

Die folgenden Beispiele sind **NICHT hilfreich**:

- „Ich weiß genau, wie Du Dich fühlst.“ Das kann Ihrem Kind das Gefühl vermitteln, dass seine Probleme als trivial wahrgenommen werden.
- „Wie kannst du nur so verrückt sein Dir das anzutun?“
- „Du machst das nur, damit ich mich schuldig fühle.“

Nehmen Sie Ihr Kind ernst. Eine Betroffene, die mit selbstverletzendem Verhalten zu kämpfen hatte, erinnerte sich an das „Geständnis“ ihren Eltern gegenüber: „Die sind total ausgerastet und ich musste versprechen es nie wieder zu tun. Ich habe zugestimmt, nur damit sie sich besser fühlen. Das hat sie dann gleich beruhigt. Es hat mich verletzt, dass sie mich nicht ernst genommen haben und mir Hilfe ermöglicht haben.“⁴



Woher weiß ich ob ich mich richtig verhalte oder das Richtige sage?

Eltern müssen ihre Kinder um Rückmeldung bitten, wie gut sie ihren Job als Eltern hinbekommen.

- Das zeigt, dass sie wirklich motiviert sind, das Verhältnis zu ihrem Kind zu stärken und zu verbessern.
- Eltern können dadurch herausfinden, was sie machen können, um zum Erfolg ihres Kindes beizutragen.

Gibt es irgendwelche Dinge, die ich mit meinem Kind tun kann um ihm dabei zu helfen seinen Zwang sich selbst zu verletzen unter Kontrolle zu bekommen ?

Es wäre gut eine Liste zu erstellen mit möglichen Helfern, die zu verschiedenen Zeiten des Tages Unterstützung anbieten können. Wenn Ihr Kind schon eine Liste von effektiven alternativen Bewältigungsstrategien erstellt hat (mehr dazu unter: <http://www.selfinjury.com>), können diese dazu dienen eine „Hilfe“ Karte zusammenzustellen mit den besten Bewältigungsstrategien und Telefonnummern von Helfern. Diese Karte kann dann im Geldbeutel mitgenommen werden, für den Fall, dass Unterstützung benötigt wird.

„Eltern, es gibt Hoffnung. Wenn Sie mit einigen der Schwierigkeiten konfrontiert sind, die auch wir kennen... geben Sie nicht auf. Sie müssen kämpfen; viele Lehrer, Ärzte und Berater haben vielleicht nicht das Wissen oder die Fähigkeit zu helfen- kämpfen Sie weiter. Geben Sie nicht auf; es gibt ein Licht am Ende des Tunnels.“

– Von einem betroffenen Elternteil aus der CRPSIB Arbeitsgruppe

“Ich habe aufgehört, da ich mehr Selbstwertgefühl und bis zu einem gewissen Grad auch Liebe für mich selbst entwickelt habe. Ich habe auch verstanden, dass es für die, die ich liebe, schmerzvoll ist zu wissen, dass ich mich schneide; so habe ich teilweise aufgehört, um sie nicht zu verletzen. Ich habe auch bessere Bewältigungsstrategien erlernt.“

– Studienteilnehmer



Die Bedeutung von Beziehungen verstehen

Ist das selbstverletzende Verhalten meines Kindes meine Schuld?

Nein, kein Mensch kann eine andere Person dazu zwingen sich auf eine bestimmte Art zu verhalten. Wie die meisten dysfunktionalen Verhaltensweisen ist selbstverletzendes Verhalten meist das Resultat zweier Dinge. Erstens haben die Betroffenen das Gefühl, dass sie die Belastungen, die sie wahrnehmen nicht bewältigen können und das selbstverletzende Verhalten eine gute Möglichkeit darstellt mit dem Stress umzugehen. Zweitens eine angespannte Beziehung zu den Eltern oder den Freunden. Eine hohe emotionale Sensibilität und eine geringe Fähigkeit mit Gefühlen umzugehen, tragen zu diesem Gefühl bei. Dies kann dazu führen, dass selbstverletzendes Verhalten als Möglichkeit Situationen zu bewältigen genutzt wird. Die Eltern-Kind-Beziehung beeinflusst stark den Gefühlszustand des Kindes (und der Eltern). Jugendliche und junge Erwachsene mit einer hohen emotionalen Sensibilität und wenigen Fertigkeiten zur Emotionsregulation sind vermutlich

besonders anfällig für „stressige“ Dynamiken in Beziehungen, vor allem, wenn sie über einen längeren Zeitraum fortauern. Deshalb ist eine negative Eltern-Kind-Beziehung oft ein Auslöser für selbstverletzendes Verhalten. Auf der anderen Seite kann eine gute Eltern-Kind-Beziehung wirksam und hilfreich bei der Heilung sein und sie ist wichtig, für die Entwicklung neuer, positiver Bewältigungsstrategien. Eltern, die bereit sind die wichtige Rolle, die sie spielen zu akzeptieren, können direkt schmerzhaft Dynamiken in der Familie ansprechen, präsent für ihr Kind sein und ihrem Kind vermitteln, dass es eine Wahl treffen kann, wie es die Herausforderungen des Lebens bewältigt. Dadurch werden sie zu Gefährten im Heilungsprozess. Eltern, die ihr Kind „reparieren“ wollen, indem sie Verantwortung für die Probleme ihres Kindes übernehmen, machen eine Besserung oft schwieriger.

Wie beeinflusst meine Beziehung zu meinem Kind sein/ ihr selbstverletzendes Verhalten?

- Extreme Unterschiede in der Qualität der elterlichen Bindung (wie z.B. ein komplettes Fehlen von Grenzsetzungen, zuviel emotionale Distanz oder extreme Überprotektion Jugendlicher) sind häufig in unserer Gesellschaft zu finden.
 - Viele Jugendliche, die sich selbst verletzen berichten, dass ihre Eltern entweder keine emotionale Unterstützung bieten oder ihre Gefühle nicht ernst nehmen, was dazu geführt hat, dass sie sich wertlos oder unwürdig geliebt zu werden, fühlen.
 - Auf der anderen Seite riskieren Eltern, die für ihre Kinder Probleme bewältigen, in dem sie deren Verhalten, Einstellungen und Entscheidungen streng kontrollieren, dass sie die Fähigkeit ihrer Kinder effektive Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln, untergraben.
- Die Wichtigkeit sicherer Bindungen:
 - Heranwachsende, die sich sicher gebunden fühlen und eine

- guten“ Draht“ zu ihren Eltern haben, fühlen sich seltener zu negativen Cliques hingezogen und werden seltener zum Opfer von Gruppendruck.
- Robuste Kinder und Jugendliche, also solche, die die Fähigkeit besitzen sich schnell von widrigen Lebensereignissen zu erholen, sagen, dass die sichere Bindung zu ihren Eltern oder anderen wichtigen Erziehungspersonen einen wichtigen Einfluß auf ihre Bewältigungsfähigkeit hat.

Nach Selekman (2006)
verbringen Mütter durchschnittlich 8 Min./ Tag damit sich mit ihren jugendlichen Kindern zu unterhalten. Väter verbringen nur 3 Minuten.

Wie beeinflusst der Umgang mit Gleichaltrigen das selbstverletzende Verhalten meines Kindes ?

Wenn Kinder das Gefühl haben, dass ihre Bedürfnisse zuhause nicht ausreichend befriedigt werden, wenden sie sich unter Umständen einer sogenannten „zweiten Familie“ zu, wie z.B. einer Strassenbande (Gang) oder einer negativen Clique. Das geschieht vor allem dann häufiger, wenn die Eltern lange arbeiten müssen. Die Kinder wenden sich ihrer „zweiten Familie“ zu, weil sie das Gefühl haben, dass ihre Eltern zu beschäftigt

sind um Zeit mit ihnen zu verbringen. Als besonders problematisch ist es zu bewerten, wenn selbstverletzendes Verhalten ein Teil der Kultur dieser „zweiten Familie“ ist. Eine Jugendliche beschrieb z.B., dass sie mit ihren Freunden das Spiel „Feigling“ spielte, in dem sich die Teilnehmer oberflächlich selbst verletzen und der Gewinner jener Jugendliche war, der sich die meisten Schnitte zufügte ohne abzubrechen.⁵

„Ich denke für Leute, die sich nicht selbst verletzen einer der schwierigsten Dinge zu verstehen ist, warum man es macht. Es sind so viele Jahre Depression dahinter. Man kann nicht so einfach antworten „Ich verletze mich wegen dem und dem und dem.“ Man kann auch nicht vermitteln wie abhängig es macht. Es fühlt sich so notwendig und richtig an.“

– Aus einem Interview



Das familiäre Umfeld verbessern

Welche Aspekte des familiären Umfeldes beeinflussen möglicherweise das selbstverletzende Verhalten meines Kindes?⁶

- **Unterdrücken von- oder falscher Umgang mit Gefühlen**
Selbstverletzendes Verhalten wird meistens als Emotionsregulationsstrategie angesehen. Das legt den Schluß nahe, dass Menschen, die sich selbst verletzen Schwierigkeiten haben Gefühlszustände gesund zu regulieren. In einigen Fällen ist diese Tendenz das Resultat einer Lerngeschichte innerhalb der Familie Gefühle zu unterdrücken oder falsch mit ihnen umzugehen. Dies kann dann entstehen, wenn Familienmitglieder entweder nicht wissen, wie man konstruktiv negative Gefühle wie Wut oder Angst ausdrücken kann, oder wenn Kindern Liebe und Zärtlichkeit nicht gezeigt wird.
- **Familiengeheimnisse**
Alle Familien haben Geschichten zu erzählen, wobei es einige gibt, die man nicht so gerne mit anderen teilt und die nicht einfach zu hören sind. Wenn ein Kind oder ein Jugendlicher direkt an negativen Ereignissen in der Familie beteiligt ist und er oder sie aufgefordert wird über das Geschehene auch nicht mit Vertrauenspersonen zu sprechen, dann leidet der bzw. die Betroffene seelisch und häufig auch körperlich. Depressionen, Angsterkrankungen und viele Formen der Selbstverletzung können potentiell Folgen des Bewahrens von Familiengeheimnissen sein.

Wie kann ich ein schützendes familiäres Umfeld stärken?

- Leben Sie einen gesunden Umgang mit Stress vor.
- Suchen Sie den Austausch mit Ihrem Kind und seien Sie offen für Kommunikation.
- Betonen Sie die Wichtigkeit von „Familienzeiten“ und achten Sie auf deren Einhaltung.
- Erwarten Sie von Ihrem Kind, dass es sich an den familiären Aktivitäten und Haushaltspflichten beteiligt.
- Setzen Sie Grenzen und berechenbare, gleich bleibende Konsequenzen, wenn diese Grenzen überschritten werden. Arbeiten Sie mit positiven Konsequenzen, etwa der Verpflichtung zu gemeinnützigen Arbeiten.
- Respektieren Sie die Entwicklung von Individualität bei Ihrem Kind.
- Geben Sie strikte Regeln in Bezug auf Techniknutzung vor. Viele Menschen mit selbstverletzendem Verhalten berichten davon, sich mehrere Stunden täglich in Internet Chats mit anderen Betroffenen auszutauschen (vor allem über Internetforen, die zu einem großen Teil nicht überwacht werden). Auch wenn die Mehrzahl der dort ausgetauschten Informationen stützend für die Betroffenen ist, ermuntern manche Internetseiten zu selbstverletzendem Verhalten und es findet ein Austausch über verschiedene Arten der Selbstverletzung statt.
- Nehmen Sie Ihrem Kind nicht die Werkzeuge, mit denen es sich selbst verletzt, weg. Diese Empfehlung überrascht die meisten Eltern. Wenn Ihr Kind jedoch den starken Druck verspürt sich selbst zu verletzen, wird es einen Weg dazu finden (der möglicherweise weniger sicher ist). Auch ist die Nutzung derselben Werkzeuge häufig Teil eines „Rituals“ und der Verlust dieser Kontrolle kann zu einer Panikreaktion führen, die noch mehr Episoden der Selbstverletzung auslöst.
- Erinnern Sie sich daran, dass Respekt keine Einbahnstrasse ist.
 - Sorgen Sie dafür, dass die familiäre Atmosphäre einladend, positiv und aufbauend ist.
 - Positive Emotionen erhöhen die seelische Widerstandskraft und wirken daher beschützend.
- Üben Sie positive Bewältigungsstrategien gemeinsam um besser mit seelischem Stress umzugehen.
- Vermeiden Sie es den Kalender Ihres Kindes zu sehr zu füllen oder zu viel Leistungsdruck aufzubauen.
- Erwarten Sie keine schnellen Resultate in Bezug auf selbstverletzendes Verhalten. Es wird Rückschläge auf dem Weg zur Heilung geben. Auftretende Verzögerungen auf diesem Weg heißen nicht, dass Ihr Kind nicht vorwärts kommt; solche Dinge sind in Phasen der Veränderung häufig. Beachten Sie die Hinweise auf der nächsten Seite zu den **Fünf Phasen der Veränderung**, die man auf eine Vielzahl von Verhaltensweisen anwenden kann.

„Einfacher Zugang zu einer virtuellen Subkultur von Gleichgesinnten kann das Verhalten für eine viel größere Zahl von Jugendlichen verstärken.“

–Janis Whitlock, Ph.D., MPH



DIE FÜNF PHASEN DER VERÄNDERUNG

- 1 Vorerwägungen:** Die oder der Betroffene denkt nicht ernsthaft über eine Änderung des Verhalten nach und nimmt auch häufig nicht wahr, dass sie oder er ein Problem hat. Zum Beispiel verteidigt Ihr Kind die Vorteile seines selbstverletzenden Verhaltens und sieht nicht die negativen Konsequenzen
- 2 Erwägung:** Betroffene beginnen mehr über selbstverletzendes Verhalten und die negativen Konsequenzen einer Fortführung des Verhalten nachzudenken. Auch wenn die Betroffenen offener gegenüber der Möglichkeit das Verhalten zu ändern, werden, sind sie dennoch sehr ambivalent. Zum Beispiel denkt Ihr Kind vielleicht über die Vorteile nach, die eine Reduktion selbstverletzendes Verhaltens bringen könnten, ist sich aber noch nicht sicher, ob sich eine Aufgabe des selbstverletzenden Verhalten lohnt.
- 3 Vorbereitung:** Die oder der Betroffene hat sich dazu entschieden das Verhalten zu ändern. Sie oder er erkundigt sich vielleicht über Therapiemöglichkeiten und überlegt welche Änderungen in ihrem/seinen Lebensstil notwendig sein werden. Zum Beispiel erkundigt sich Ihr Kind nach Selbsthilfegruppen, die es bei seinem Plan selbstverletzendes Verhalten aufzugeben unterstützen werden, falls Schwierigkeiten auftreten.
- 4 Umsetzung:** Betroffene haben Vertrauen in ihre Fähigkeit sich zu verändern und unternehmen aktive Schritte. Zum Beispiel beginnt Ihr Kind alternative Bewältigungsstrategien zu versuchen (siehe: <http://www.crpsib.com/userfiles/File/Coping-stress%20management%20REV.pdf>) wie etwa ein Tagebuch führen, anstatt sich selbst zu verletzen. Unglücklicherweise ist dies auch die Phase, in der die Betroffenen am anfälligsten für einen Rückfall sind, da das Erwerben von neuen Möglichkeiten mit Gefühlen umzugehen ein stetiger Lernprozess ist. Unterstützung ist gerade in dieser Phase unerlässlich- hier kommen Sie ins Spiel !
- 5 Aufrechterhaltung:** Die Betroffenen arbeiten daran die gemachten Änderungen zu bewahren. Die oder der Betroffene kennt ihre/seine Auslöser und weiss, wie diese auf ihr/sein Ziel selbstverletzendes Verhalten zu beenden Einfluss nehmen kann. Zum Beispiel weiß Ihr Kind, dass die Teilnahme an einer Nachhilfegruppe die Wahrscheinlichkeit selbstverletzenden Verhaltens reduziert, wenn ein Auslöser dafür das Lernen für eine Mathematikarbeit darstellt.

„Die Therapie hat mir in verschiedenen Bereichen geholfen, was mir wiederum dabei geholfen hat selbstverletzendes Verhalten zu beenden. Mein selbstverletzendes Verhalten war nicht das zentrale Thema in meinen Therapiesitzungen. Ich habe mich selbst verletzt, weil ich depressiv war, deshalb haben wir daran gearbeitet die Depression unter Kontrolle zu bekommen und dann ist das selbstverletzende Verhalten verschwunden, da ich einerseits nicht mehr länger depressiv war und ich andererseits das Gefühl hatte, den FÜR MICH richtigen Weg zu kennen um mit Problemen auch später umgehen zu können.“

– Studienteilnehmer

Eine Behandlung finden

Sie sollten wissen, dass es ein Zeichen von Liebe, nicht von Betrug ist, wenn man Hilfe für jemanden sucht, besonders, wenn es sich um einen Jugendlichen handelt. Sie können einige Möglichkeiten aufzeigen wo man hingehen kann und mit wem man sprechen kann. Sie können Ihr Kind auch in die Entscheidung miteinbeziehen wie und was man anderen Familienmitgliedern erzählt, falls das notwendig werden sollte.

Wie kann ich einen Therapeuten für mein Kind finden?7

Die englischsprachige S.A.F.E Internet Seite (<http://www.selfinjury.com>) gibt Ihnen einen guten Überblick darüber, wie man einen Therapeuten, speziell für die Behandlung selbstverletzenden Verhaltens findet. Auf dieser Seite finden sich Empfehlungen dazu, wie man die korrekte Überweisung bekommt, etwa durch das Einholen von Ratschlägen von Psychiatern, dem Recherchieren im Telefonbuch und bei speziellen Krankenhäusern.

Auf dieser Seite sind auch drei Therapierichtungen erklärt, die tiefenpsychologische Therapie, verhaltenstherapeutische Therapie und Gesprächstherapie. Es finden sich auch Fragen, die Sie dem Therapeuten- und sich selbst- stellen können um herauszufinden, ob ein gutes Arbeitsbündnis denkbar ist. Generelle Empfehlungen, wie man am Besten von der Therapie profitiert und einige mögliche Schwierigkeiten finden sich ebenfalls auf dieser Seite.



Wie kann ich meinem Kind helfen am Besten von der Therapie zu profitieren?

- **Individuelle Therapie**
Vermeiden Sie Ihr Kind darüber auszufragen, worüber es in ihrer/ seiner Therapie spricht. Menschen mit selbstverletzendem Verhalten brauchen und wollen ein gewisses Maß an Privatsphäre im Rahmen ihrer Therapie, aber werden über kurz oder lang auch die Beteiligung anderer benötigen. Erwarten Sie zu Beginn nicht zuviel und bleiben Sie am Ball um die Kommunikationswege offen zu halten.
- **Familientherapie**
Die Betroffenen leben in Familien und Familien haben meistens ein System von Einstellungen und Verhaltensweisen, das das individuelle Verhalten der Mitglieder beeinflusst. Es kann einen wichtigen Schritt zur Heilung darstellen die Wahrnehmung aller Familienmitglieder dafür zu stärken, wie das Familiensystem das selbstverletzende Verhalten des Einzelnen beeinflussen kann.
- **Kunsttherapie und andere Visualisierungs- oder multisensorische Techniken**
Symbole und andere Metaphern, die in diesen Methoden Anwendung finden, können nützlich sein um Gedanken und Gefühle kennenzulernen, die man nur schwer in Worten ausdrücken kann. Viele Jugendliche berichten, dass diese Therapieformen am hilfreichsten in deren Einzel- und Familientherapien waren.
- **Gruppentherapie**
Diese Therapieform kann hilfreich sein, wenn Ihr Kind Schwierigkeiten mit Gleichaltrigen erlebt und sie kann zusätzliche Unterstützung außerhalb des häuslichen Rahmens bieten.
- **Überlegen Sie eine stationäre Behandlung, falls nötig**
Bislang gibt es nur wenige spezialisierte Einrichtungen in Deutschland, die sich auf die Behandlung selbstverletzenden Verhaltens spezialisiert haben. Kompetente Ansprechpartner findet man vor allem in Zentren, die sich auf die Behandlung von emotional –instabilen Persönlichkeitsstörungen vom Borderline Typus spezialisiert haben. Eine Liste solcher Einrichtungen findet sich etwa auf den Seiten des DBT Netzwerkes (<http://www.borderline-netzwerk.info/regional/index.php>)

¹ Zitiert aus Self-harm: management and intervention section des BNCPA Project Report (2004).

² Aus dem Vorwort zu Selekman (2006)

³ Liste von Beispielen aus dem Vorwort zu Selekman (2006)

⁴ Zitat aus: In their own words Bereich der "Self-Injury: a struggle" homepage

⁵ Beispiele aus dem „Self-Harm: a peer-influenced behaviour“ Bereich des BNCPA Project Report (2004)
<http://www.sfys.foxchange.net.au/resources/pulic/itens/2004/12/00131-upload-00001.doc>

⁶ Aus der Einleitung zu Selekman (2006)

⁷ Zusammengefasst aus dem „How to find a therapist“ Bereich der SAFE Alternatives website.

REFERENCES

SAFE Alternatives (2007). How to find a therapist. Retrieved from the World Wide Web:
http://www.selfinjury.com/referrals_findatherapist.html

Selekman, Matthew D. (2006). *Working with self-harming adolescents: A collaborative strengths-based therapy approach*. New York, NY: W.W. Norton & Company.

Self-Injury: A Struggle. *In their own words*. Retrieved from the World Wide Web:
<http://self-injury.net/intheirownwords/words/how-did-people-react-when-you-told-them-you-are-a-self-injurer/16/>

Wishart, Madeline. Banyule Nillumbik Primary Care Alliance (2004). *Adolescent self-harm: An exploration of the nature and prevalence in Banyule/Nillumbik*. Retrieved from Self-Injury and Related Issues Web site:
http://www.siari.co.uk/Family_and_friends/Self_Injury_self-harm_Information_for_family_friends_and_supporters.htm

This research was supported by the Cornell University Agricultural Experiment Station federal formula funds, received from Cooperative State Research, Education and Extension Service, U.S. Department of Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.

