

# Selbstverletzendes Verhalten - Ritzen

Jeden Tag  
sehe ich  
die Schandtaten  
die ich mir selbst zufügte

Jeden Tag  
werde ich daran erinnert

Und jeder Tag  
birgt neue Gefahren

Es wieder zu tun  
So einfach  
der Griff zur Rasierklinge

So angenehm  
das rote Blut – Leben  
so unendlich befreiend  
von  
all den negativen  
Gefühlen  
Hass  
Trauer  
Schmerz

Es tut so gut  
Leben zu spüren  
mich selbst zu spüren  
und kurzzeitig entspannt  
zu sein kurzzeitig  
bis  
der Kreis sich weiter  
dreht

Doch  
werde ich ihn brechen  
Hoffentlich

(24.09.2005)



## Definition:

Unter Selbstverletzen versteht man das Verhalten von Menschen die sich selber Schaden zufügen, meist aber ohne Selbstmordgedanken.

Das selbstverletzende Verhalten (=Autoaggressive Verhalten, SSV) beschreibt eine Menge unterschiedlicher Verhaltensweisen, bei denen die Betroffenen (meist sind es Frauen) sich absichtlich Gewalt antun um Stress abzubauen. Die meist gewählte Form von SSV ist das Ritzen.



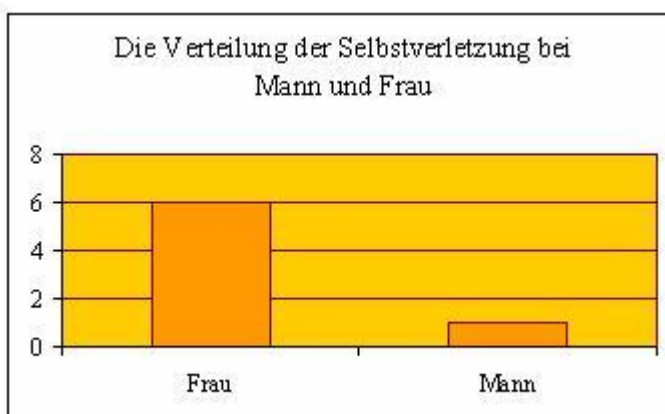
## Häufigkeit und Geschlechtsverteilung:

Die Anzahl der Selbstverletzenden hat inzwischen die Anzahl der Mager- und Bulimiesüchtigen längst überholt. Experten sprechen von rund 800 000 Jugendlichen in Deutschland die sich selbst verletzen. Es kommt überwiegend bei Frauen und Mädchen vor, die zwischen 11 Jahren und 18 Jahren sind:

- Ab ca. 11 bis 16 Jahren: 34 %
- 16 bis 18 Jahren: 29 %
- 18 bis 20 Jahren: 17%
- Über 20 Jahren : 20%

Die Schätzungen der Häufigkeit in Deutschland liegen zwischen 0.7 % und 1.5%, das entspricht einer Anzahl von ca. 600 000 bis 1.2 Millionen Menschen. Frauen sind empfindlicher als Männer und damit öfters betroffen. Die Angaben liegen hier zwischen 3/1 und 9/1 (Frauen/ Männer).

Auf diesem Säulendiagramm ist das Verhältnis 6:1 und man kann deutlich erkennen, dass sich Frauen öfters selber verletzen als Männer.



## Ursachen:

Immer mehr Jugendliche zwischen 11 und 18 Jahre verletzen sich selber. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Gründe. Meistens hängt es mit gesellschaftlichen Problemen zusammen. Manchmal führt es bis in die Kindheit zurück, wenn man z.B. vernachlässigt wurde, bei Bindungsstörungen usw.

## Weitere Ursachen:

- Probleme in der Familie oder Freundeskreis
- Mobbing in der Schule
- Misshandlung, sexueller Missbrauch
- Einsamkeit
- Unsichere Zukunftsaussichten
- Wütend auf sich selbst
- Stressabbau
- Tod wichtiger Personen
- Essstörungen



„I am nothing“

Manchmal hängt das Autoaggressive Verhalten auch mit „Cool- sein“ zusammen. Durch Piercing, Tätowierungen und Branding, wollen die Jugendliche meistens mehr Aufmerksamkeit gewinnen oder ihren Mut zeigen.

Leute die an Anorexie, Bulimie oder an anderen Persönlichkeitsstörungen leiden verletzen sich auch oft noch zusätzlich selber.

## Formen vom Autoaggressiven Verhalten:

Normalerweise hat das selbstverletzende Verhalten nichts mit Selbstmord zu tun. Wenn man aber erst im Teufelskreis steckt, kann es schon mal passieren, dass man sich, wenn auch ungewollt, selber tötet. Es gibt viele verschiedene Formen von Selbstverletzungen:

- Zwicken, Kratzen, Ritzen/Schneiden(schnippeln),Stechen
  - Klemmen, Beißen, offen halten von Wunden
  - Ausreißen von Haaren
  - Verbrennungen, Verätzungen mit Säuren, Verbrühungen
  - Kopf (oder andere Körperteile) an Wände,... schlagen, peitschen
  - Abschnürungen
  - Giftige Substanzen schlucken
  - In die Augen/Ohre bohren
  - Nagelbettverletzungen
  - Manchmal sogar Schusswunden
  - Riskante Verhaltensweisen
  - Piercing, Tätowierungen, Branding
  - Suizidversuche (Selbstmordversuche):Pulsadern, Erhängen, Sprung aus Höhe, Missbrauch von Medikamenten
- ⇒ Bevorzugt werden die Körperteile, die gut zu verstecken sind: Arme, Beine, Bauch, Kopf, Brust, Genitalbereich!



## Häufigkeitsvorkommen der verschiedenen Formen:

(Klosinski 2004)

- Ritzen der Haut mit verschiedenen scharfen Gegenständen:.....64%
- Wundverletzungen:.....14%
- Schlagen, Kratzen:.....14%
- Schlucken nicht essbarer Substanzen:.....7%
- Beißen:.....7%
- Nagelbettverletzungen:.....7%
- Haare ausreißen:.....5%
- Verbrennungen:.....4%
- Stechen:.....4%
- Verätzungen:.....2%
- Schusswunden:.....2%

## Umgang mit Betroffenen:

Mit dem selbstverletzendem Verhalten wird ein Schrei nach Leben, Liebe und Geborgenheit zum Ausdruck gebracht. Die meisten Betroffenen können ohne ärztlicher Hilfe nicht mehr damit aufhören. Um den Reiz zum Selbstverletzen zu vermeiden sollte man versuchen ganz vorsichtig mit ihnen

umzugehen. Man sollte sie nicht gleich auf ihr Verhalten ansprechen, weil die Betroffenen sich sonst oft verschließen. Lieber erst über völlig andere Themen reden und erst nach und nach ganz vorsichtig versuchen über ihr Verhalten zu sprechen. Oder sie erst gar nicht darauf ansprechen und einfach nur zeigen dass sie geliebt werden. Manchmal öffnen sie sich auch selber und schütten ihr Herz aus.

Eltern und Freunde sollten

Verständnis für das Handeln zeigen und dem Betroffenen mit Liebe und Wertschätzung entgegen kommen.

Psychotherapeutische Hilfe ist aber aller meistens notwendig. Längere Klinikaufenthalte sind selten umgehbar.



## Therapie:

Das selbstverletzende Verhalten hat die gleiche Auswirkung wie Drogen oder auch Magersucht. Leute, die sich selbst verletzen, spüren eine innere Leere, sie spüren sich selbst nicht mehr und sind oft sehr verzweifelt. Der Schmerz, den sie sich dann selbst hinzufügen, zeigt ihnen dass sie noch leben und wirkt beruhigend auf sie. Sobald sie einmal dieses Glücksgefühl erlebt haben, sondern sie sich von anderen ab, verschließen sich und lassen ihre Sorgen und Probleme mit dem herausfließendem Blut der Verletzung heraus.

Am Anfang verletzen sie sich noch eher selten, es wird aber von mal zu mal häufiger. Um aus diesem Teufelskreis ausbrechen zu können ist eine Therapie notwendig. Je früher man in eine Klinik oder zu einem Therapeut geht, desto besser und schneller kann der Teufelskreis gebrochen werden.

Die betroffene Person muss aber selber erkennen, dass sie ein Problem hat und der Wille zu einer Therapie muss auf jeden Fall da sein. Genauso wichtig ist die Wahl eines geeigneten Therapeuten: die Betroffene muss das Gefühl haben ihm vertrauen zu können. Das Vertrauen ist eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung. Der Therapeut selber muss viele verschiedene Therapieformen ausprobieren. Dabei muss er volles Verständnis für den Patient zeigen und seine eigenen Gedanken und Gefühle zur Seite schieben. Er muss dem Patient neue Stress-Abbau- Formen beibringen (z.B. Klavier spielen, Tagebuch schreiben, sich mit Tieren beschäftigen, Sport treiben, ...).

Der Patient muss Stückweise sein Selbstwertgefühl wieder herstellen. Er darf die Gefühle nicht Oberhand gewinnen lassen, hierbei können verschiedene Ablenkungsmaßnahmen oder Ersatzhandlungen sehr hilfreich sein. Wenn der Patient in der Lage ist solche Ablenkungsstrategien anzuwenden, sollte man Freunde oder die Familie bitten den Patient zu unterstützen.

### Gesellschaftliche Folgen:

Betroffene Personen schämen sich für ihr Verhalten und ihren Wunden oder Narben und versuchen sie zu verstecken oder suchen Ausreden wie diese entstanden sein könnten.

Andererseits verstehen sie selber nicht warum sie sich so verstümmeln und halten sich selber für verrückte Leute, die zu nichts wert sind und es nicht verdienen geliebt zu werden. Das hat die Folge, dass sie sich von den anderen absondern und niemanden an sich näher heranlassen. Dieses Denken führt dann wiederum zum Selbstverletzen. Außenstehende

Personen bezeichnen dieses Verhalten als abnormal und gesundheitsschadend. Das Umfeld kann einfach nicht verstehen, dass sich jemand freiwillig Schaden zufügen kann und wollen so wenig Kontakt wie möglich mit diesen „Verrückten“ haben, was die Betroffenen nur noch zum Selbstschädigen reizt. Vor allem Familienmitglieder sind über dieses Verhalten enttäuscht und verärgert und anstatt zu helfen, Verständnis zu zeigen oder der Person mit mehr Liebe entgegen zu kommen um sie nicht noch mehr zu reizen, machen sie ihr nur noch Vorwürfen und damit wider einen Grund zum „Messer“ zu greifen.



### Körperliche Folgen:

Durch das selbstverletzende Verhalten entstehen viele tiefe und gefährliche Wunden. Vor allem beim Ritzen kommen viele verschiedene Verletzungen vor, wie zum Beispiel durchtrennte Sehnen oder ähnliches. Aber was immer

bleibt sind Narben. Narben, die schreckliche Geschichten verbergen. Diese Folge wird man nie los, sie begleiten einen durchs Leben und erinnern an ihre Entwicklung. Da viele sich weigern, weil sie sich schämen, die Wunden durch einen ärztlichen Eingriff behandeln zu lassen, entzündeten sich diese oft und schnell.



### Verlauf vom selbstverletzendem Verhalten:

Bei jedem der Betroffenen gibt es einen anderen Auslöser. Eine Betroffene sagte mal: „Jede Narbe hat seine eigene Geschichte“. Es gibt viele verschiedene Arten und Auslöser für das selbstverletzende Verhalten, aber der Verlauf ist immer so ziemlich derselbe:

Zuerst kommt der Auslöser: (Streit, Mobbing, ... ) Die Person fühlt tief innen einen Schmerz der durch verschiedene Situationen entstanden sein kann. Die Betroffenen können mit diesem Schmerz nicht umgehen und steigern sich hinein.

Darauf folgt ein Anspannungsgefühl: Der Schmerz steigert sich sehr schnell, weil die Betroffenen es nicht schaffen sich abzulenken und wird zu einem kaum erträglichen Anspannungsgefühl. Sie schaffen es nicht mit anderen über dieses Gefühl zu sprechen, weil sie selber nicht wissen was eigentlich in ihrem Körper abläuft und mit welchen Worten man dieses quälende Gefühl beschreiben könnte. Die einzige Möglichkeit dieses Gefühl zu überwinden ist für sie das Selbstverletzen.

Selbstverletzen: Inzwischen sind sie in einem so genannten Trancezustand, was bedeutet dass sie sich nicht mehr spüren und so dass Gefühl haben tot zu sein oder neben sich zu stehen. In diesem Zustand verletzen sie sich selber, um sich zu spüren und sicher gehen zu können dass sie noch leben.

Zum Schluss die Entspannung: Durch den körperlichen Schmerz (der um einiges geringer als der psychische Schmerz ist, den sie vor dem Verletzen hatten) sind sie erleichtert sich zu spüren und damit sicher gehen zu können dass sie leben. Die meisten Betroffenen versorgen jetzt liebevoll ihre Wunden und versuchen diese zu verstecken.

Jetzt geht es wieder von vorne los mit dem Auslöser!!!



„Mobbing ist ein häufiger Auslöser.“

## Selbstverletzen im Geheimen:

In der Regel versuchen Betroffene ihr Verhalten geheim zu halten, was sie auch meistens hinbekommen. Nach außen hin wirken sie so fröhlich wie möglich und niemand merkt dass sie innerlich völlig zerstört sind. Durch passende Kleidung kommen die Narben selten ans Licht. Betroffene versuchen ihr Verhalten zu verstecken, weil sie sich dafür schämen und Angst haben Freunde zu verlieren oder gleich zu einem Therapeut geschickt zu werden. Oft haben sie das Gefühl ganz allein mit ihrem Verhalten zu sein und haben Angst für verrückt gehalten zu werden oder ihr Umfeld zu enttäuschen. Betroffene glauben auch selten an Hilfe von außen, da sie sich selber meist gar nicht verstehen, warum sie sich solchen Schaden zufügen.

Das Selbstverletzen wird auch im geheimen durchgeführt, es darf nur sehr, sehr selten jemand dabei sein. Wenn Freunde oder Familienmitglieder von ihrer Schwäche wissen, müssen sie gewöhnlich schweigen um die Betroffene nicht zu enttäuschen.

In Einzelfällen halten sie ihre Narben nicht versteckt, sondern zeigen sie jedem und erzählen, meist ausgedachte, Geschichten. Das sind dann die, die Aufmerksamkeit haben wollen oder bemitleidet werden wollen.



„Ich? Ich ritze mich doch nicht!!!“

## Informationen:

- <http://www.4kraatz.de/svv1.html#kap1.4>
- <http://images.google.de/images?q=Selbstverletzen&ndsp=20&um=1&hl=de&st art=0&sa=N>
- <http://www.rotelinien.de/information.html>
- [http://www.medizin.uni-tuebingen.de/ppkj/Download/Klosinski\\_Selbstverletzendes\\_Verhalten1.pdf](http://www.medizin.uni-tuebingen.de/ppkj/Download/Klosinski_Selbstverletzendes_Verhalten1.pdf)
- [http://www.wdr5.de/service/service\\_rat/615153.phtml](http://www.wdr5.de/service/service_rat/615153.phtml)
- [http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverletzendes\\_Verhalten](http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverletzendes_Verhalten)
- <http://www.spiegel.de/schulspiegel/leben/0,1518,524757,00.html>

## Statistiken:

- <http://www.4kraatz.de/svv1.html#kap1.4>
- [http://www.medizin.uni-tuebingen.de/ppkj/Download/Klosinski\\_Selbstverletzendes\\_Verhalten1.pdf](http://www.medizin.uni-tuebingen.de/ppkj/Download/Klosinski_Selbstverletzendes_Verhalten1.pdf)