

# DAS SOLLTET IHR UNBEDINGT VERMEIDEN:

- Vorwürfe oder Schuldzuweisungen, z. B. „Wie kannst du nur ...?“
- Druck ausüben oder mit Drohungen reagieren, z. B. „Wenn du nicht sofort aufhörst, dann ...“
- In Panik verfallen und z. B. sofort eine psychiatrische Klinik anrufen. Das würde zunächst Abwehrreaktionen hervorrufen und wäre auch nicht ohne Benachrichtigung und Einverständnis der Erziehungsberechtigten möglich.
- Das Verhalten ignorieren oder verharmlosen. Selbstverletzendes Verhalten ist mehr als eine vorübergehende Stimmungsschwankung, die von alleine vergeht.
- Davon ausgehen, dass eine Suizidabsicht vorliegen kann. In der Regel ist das nicht der Fall. Es können sich aber im weiteren Verlauf suizidale Gedanken entwickeln, wenn die Betroffenen keine Unterstützung bekommen.



## WICHTIGE KONTAKTADRESSEN

### ALLGEMEINE BERATUNGSANGEBOTE

#### Nummer gegen Kummer

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
Telefon: 0800 111 0333 (Kinder- und Jugendtelefon)

#### Telefonseelsorge

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de),  
Telefon: 0800 111 0111,

#### Bundeskongress für Erziehungsberatung

[www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)

### THEMENSPEZIFISCHE INFORMATIONEN

[www.svv-info.de](http://www.svv-info.de)  
[www.rotetraenen.de](http://www.rotetraenen.de)  
[www.selbstverletzung.com](http://www.selbstverletzung.com)  
[www.rotelinien.de](http://www.rotelinien.de)

## IMPRESSUM

Diese Information wird herausgegeben vom  
Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft  
Kinder- und Jugendschutz NW e. V.  
Schillerstraße 44 a  
48155 Münster  
Telefon: 0251 54027

in Zusammenarbeit mit der  
Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ)  
Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.  
Carl-Mosterts-Platz 1  
40477 Düsseldorf  
Telefon: 0211 44935-0

Text: Gesa Bertels

Druck: Joh. Burlage, Kiesekampweg 2, 48157 Münster

Münster 2016

## Tips und Informationen für Jugendleiter/-innen



WISSEN  
TO GO!

# SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN



# EINLEITUNG

Selbstverletzendes Verhalten bezeichnet alle Formen von Verhaltensweisen, durch die Betroffene sich selbst aktiv, direkt, bewusst oder unbewusst schädigen. Man nennt dieses Verhalten daher auch „auto-aggressiv“.

Zu den klassischen Formen gehören das „Ritzen“, „Schneiden“ oder „Schnippeln“, bei dem sich der/die Betroffene wiederholt mit einem Messer, einer Scherbe oder einem ähnlichen scharfen Gegenstand z. B. in den Arm schneidet. Selbstverletzendes Verhalten ist ein Ausdruck von intensiver psychischer Belastung, die verschiedene Ursachen haben kann (z. B. Konflikte in der Familie, Trennung, Gewalterfahrungen). Wenn Kinder und Jugendliche sich verletzen, empfinden sie dabei einen Abbau innerer Spannungen und ein Gefühl der Erleichterung. Es kann aber auch ein Ruf nach Aufmerksamkeit oder ein Versuch der eigenen Bestrafung dahinterstehen.

Mädchen und junge Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Jungen bzw. junge Männer.

## TIPPS ZUR KRISENINTERVENTION

- Ruhe bewahren und nicht die Nerven verlieren, kein blinder Aktionismus
- Das Thema offen ansprechen, den/die Betroffene/n im Gespräch ernst nehmen, aufmerksam zuhören und sich Zeit nehmen
- Besorgnis ausdrücken, Hilfe und Unterstützung anbieten, Kontakt halten
- Nur Versprechungen machen, die man einhalten kann (z. B. nicht: „Ich bin Tag und Nacht für dich da!“)
- Ggf. anbieten, bei der Wundversorgung zu unterstützen
- Mut machen, sich professionelle Hilfe und Unterstützung zu holen, z. B. bei der Kontaktaufnahme zu einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe
- Sich Unterstützung holen und beraten lassen, wie mit der Situation am besten umgegangen werden kann

## FOLGENDE DINGE MÜSST IHR BERÜCKSICHTIGEN

Die Ausprägungen von selbstverletzendem Verhalten sind vielseitig; die Symptome sind manchmal schwer zu erkennen, selbst für das direkte familiäre Umfeld der Betroffenen. Es ist erst recht schwierig für Gruppenleiter/-innen, die nicht nur ein einzelnes, sondern mehrere Kinder im Blick haben müssen. Auf welche Anzeichen man achten kann:

- Schnittverletzungen o. ä. Verletzungen an Armen, Beinen oder dem Oberkörper,
- Abkapseln von der Gruppe,
- leichte Reizbarkeit,
- wiederholte emotionale Abwesenheit,
- Hinweise von anderen Kindern oder Jugendlichen.

