Bezirk Einsiedeln | Schule
Paracelsuspark 2 | 8840 Einsiedeln
Tel +41 55 418 42 42 | www.einsiedeln.ch
schulverwaltung@bezirkeinsiedeln.ch

Bezirk Einsiedeln

Selbstverletzendes Verhalten (Ritzen) – Merkblatt für Eltern

1 Warum dieses Merkblatt?

Die Pubertät ist eine sensible Zeit der Veränderung, der Irrungen und Wirrungen. Wie wir alle wissen, fahren die Emotionen Achterbahn; Bewältigungsstrategien für vielfältige Heraus-forderungen sind gefragt (Schule, Freizeit, Freunde, psychische Ausgeglichenheit u.v.m.).

Nicht selten ist die Schulsozialarbeit in diesem Zusammenhang mit selbstverletzendem Verhalten von Jugendlichen konfrontiert. Die Motivation hierfür kann sehr unterschiedlich sein: vorübergehende, psychische Überforderung (grosser innerer Druck) bis hin zu seeli-scher Krankheit. Manchmal wird dieses Verhalten auch unbedacht nachgeahmt.
Wichtig ist, in jedem Fall das selbstverletzende Verhalten als dringendes Warnsignal ernst zu nehmen und es nicht als Spinnerei oder Angewohnheit abzutun.

Mit diesem Merkblatt möchten wir sensibilisieren und in kurzer und knapper Form Informationen bereitstellen.
Dieses Merkblatt ist in Zusammenarbeit mit der Fachstelle gesundheit schwyz entstanden.

Selbstverletzendes Verhalten kann ganz klein anfangen (Foto: Sigrad Rossmann / Pixelio)

2 Wer kann weiterhelfen?

Wichtig ist zunächst, dass Sie Ruhe bewahren. Reagieren Sie nicht mit Panik, Vorwürfen oder Drohungen. Es ist nicht nötig, sofort die richtige Diagnose zu stellen. Zögern Sie jedoch nicht, für weitere Hilfe zu sorgen.

Folgende Fachstellen helfen gerne weiter:

- Schulsozialarbeit Einsiedeln (Beratung, Information, Triage) 079 938 91 11
- Abteilung Schulpsychologie Einsiedeln (Beratung, Information) 055 412 74 84
- gesundheit schwyz in Goldau (Information, Beratung) 041 859 17 27
- KJPD (Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst) in Lachen 055 451 60 50
- oder KJPD in Goldau 041 859 17 77
  oder jede psychologische Fachstelle (psychologische oder therapeutische Begleitung)
- Hausarzt

3 Was ist selbstverletzendes Verhalten (SVV)?

Quelle: Pro Juventute

Ausdruck von Verzweiflung: Von Selbstverletzendem Verhalten (SVV) spricht man, wenn jemand sich selbst körperliche Schmerzen zufügt. Dies kann eine ganze Reihe von Verhal-tensweisen sein, bei denen sich betroffene Menschen auf unterschiedliche Art Wunden zufügen. Einige bereiten sich Schnittwunden an Armen oder Beinen zu. Aber auch andere Körperteile werden verletzt. SVV ist oft Ausdruck für andere Probleme, innere Verletzungen und einen inneren Druck, Trauer, Wut, Verzweiflung, eine Krise.

Nicht mehr unter Kontrolle: Je länger sich jemand selbst verletzt, umso schlimmer werden die Verletzungen, die sich jemand zufügt. Bei lange andauernder Selbstverletzung muss in der Regel psychologische Hilfe in Anspruch genommen werden, da Betroffene ihr Verhalten nicht mehr selbst unter Kontrolle haben.

4 Was können Sie tun?

Quelle: Pro Juventute

Umgang mit Betroffenen: Oft schaffen es Betroffene das SVV jahrelang geheim zu halten. Gegen aussen geben sie sich oft als fröhliche unbeschwerte Menschen. Die sichtbaren Zeichen wie Schnitte, Wunden, Narben werden durch entsprechende Kleidung versteckt (lange Ärmel, Pulswärmer und so weiter). Wichtig im Umgang mit Betroffenen ist:

- Das SVV nicht ignorieren, sondern Gesprächsbereitschaft signalisieren.
- SVV ernst nehmen, nicht als Spinnerei abtun.
- Die Person mit SVV nicht unter Druck setzen, keine Schulgefühle wegen SVV machen.
- Gemeinsam Gedanken zum Tagesablauf machen, leere Zeiten lässt die Gedanken immer wieder um SVV kreisen, zum Beispiel Hobby finden.
- SVV nicht dramatisieren, aber auch nicht als Kleinigkeit abtun.
- Zu verstehen geben, dass es nicht egal ist, was mit der Person passiert, dass wir uns für sie interessieren.
- Weiterführende Hilfe in Anspruch nehmen

5 Alternativen zu selbstverletzendem Verhalten (SVV)

Quelle: Pro Juventute

Folgende möglichen Alternativen können in den Situationen helfen, wo es dem Jugendlichen schlecht geht. Es ist aber **kein Ersatz für weiterführende Hilfe**.

- Entspannung bzw. Ablenkung (Musik hören, warmes Bad, kalte Dusche, tief durch-atmen, aufräumen usw.)
- Darüber reden, vielleicht mit einer Freundin sprechen, einem Therapeuten oder mit einer Beraterin des pro Juventute Telefon 147 für Kinder und Jugendliche.
- sich mit Freunden treffen, oder in ein Tagebuch schreiben, Gedanken aufschreiben, zeichnen, Gedichte oder Briefe schreiben.
- einen Gummi am Armgelenk schnalzen lassen.
- Eiswürfel auf die Haut pressen.
- auf ein Kissen schlagen oder in die Matratze (Wut nicht gegen sich richten)
- Sport oder andere Betätigung, in der täglich der innere Stress abgebaut werden kann

Quellen: Pro Juventute http://www.147.ch/Selbstverletzendes-Verhalten.579.0.html

Bildquelle: Foto: Sigrad Rossmann / Pixelio (http://www.gesund-durch.de/sich-selbst-verletzen-ist-ein-krankheitssymptom)