

Tipps vom Doc

## Was tun bei selbstverletzendem Verhalten?

**Heute schauen wir uns ein wirklich ernstes Thema an: selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen. Leider sehen wir das in den Praxen in den letzten Jahren vermehrt. Klassischerweise wird es Thema ab dem Alter von rund 14 Jahren. Es kommt häufiger bei Mädchen vor, aber auch bei Jungs, ebenfalls in den letzten Jahren vermehrt.**

Was bedeutet selbstverletzendes Verhalten? Davon spricht man, wenn jemand sich selbst in nicht-suizidaler Absicht offene Körperverletzungen zuführt.

Die Auslöser und Gründe für dieses Verhalten sind erwartungsgemäß extrem vielschichtig. Klar ist: Der oder die Jugendliche hat eine große seelische Not. Und er oder sie hat gemerkt oder für sich entdeckt, dass Selbstverletzung kurzfristig zu einer Art Entlastung bzw. Spannungsabbau führt. Das ist für Angehörige oder Eltern oft ganz schwer zu verstehen, dass das nicht irgendein bizarres Verhalten der Jugendlichen ist, sondern eine Coping-Methode (also eine Art von Bewältigungs-Strategie), mit der sie versuchen eine seelische Dysbalance wieder in Gleichklang zu bringen.

Ganz wichtig für die Umgebung ist: aufmerksam sein. Wie fallen solche Jugendlichen auf,

die ihr Verhalten oft auch verbergen wollen? Zum Beispiel indem sie auch bei 38 Grad lange Klamotten tragen, indem sie Schwimmbadbesuche vermeiden oder indem sie sich mehr oder weniger weigern sich an Armen und Beinen vor den Eltern oder anderen Personen zu entblößen. Ein anderes mögliches Warnsignal sind Desinfektionsmittel oder Wundmaterial, die im Zimmer gehortet werden.

Wenn Sie selbstverletzendes Verhalten erahnt oder gesehen haben – das gilt auch für Lehrerinnen und Lehrer – ist eines ganz wichtig: Sprechen Sie die Sache an. Das sollte möglichst neutral geschehen und nicht anklagend oder verurteilend rüberkommen. Es muss einem klar sein: Diese\*r Jugendliche ist in einer großen seelischen Not und braucht Hilfe. Und dann gilt es, möglichst schnell einen Termin beim Kinder- und Jugendpsychiater ausmachen oder zum Kinderarzt oder der Kinderärztin gehen, die hier mindestens als Schnittstelle fungieren können. Kurzum: Es gilt aufmerksam zu sein und zu handeln, wenn man etwas bemerkt hat.

Weiterführende Infos gibt's hier: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/warnzeichen/selbstverletzendes-verhalten-svv>