

## Hilfe – meine Tochter/mein Sohn verletzt sich selber!

### Einleitung

Ob als betroffene Schülerin oder Schüler (SuS), Mutter, Vater, Grossmutter, Grossvater, Kollegin, Götti, Freundin, Lehrperson oder als Beratungsperson: Alle machen sich in Situationen, in welchen sich ein Mensch selber verletzt, Sorgen und müssen sich womöglich mit bangen Gefühlen auseinandersetzen. Gemäss Christina Paersch und Leila Maria Soravia (2021) verletzen sich insbesondere Kinder und Jugendliche, namentlich 10-30% der Jugendlichen, welche zwischen 15 und 17 Jahre alt sind, selber.

Spontan kommen die ersten Fragen auf nach dem Weshalb? Warum? Beabsichtigt dieser Mensch nicht mehr leben zu wollen? Was kann ich tun? Was darf ich sagen/fragen, was nicht? Wie soll ich vorgehen, reagieren?

Dieser kurz und kompakt zusammengefasste Beitrag soll dazu dienen, Hemmnisse für die Kontaktaufnahme mit Fachstellen, wie bspw. der Schulsozialarbeit Lützelflüh, abzubauen sowie gleichzeitig eine zu bearbeitende Thematik aus der Praxis «veröffentlichen», um Transparenz zu schaffen.

### Definition von selbstverletzendem Verhalten SVV<sup>1</sup>

Gemäss Neurologen und Psychiater im Netz (ohne Datum) können unter selbstverletzendem Verhalten (SVV) Handlungen verstanden werden, bei welchen es zu einer beabsichtigten Schädigung der eigenen Körperoberfläche kommt. Diese Handlungen sind gesellschaftlich nicht angenommen. Mit diesem Verhalten wird nicht ein Suizid angestrebt. Selbstverletzung kann ohne begleitende psychiatrische Erkrankung auftreten oder als Symptom einer psychischen Störung oder Erkrankung. Häufigste Formen der Selbstverletzung ist das Zufügen von Schnittverletzungen mit scharfen oder spitzen Gegenständen wie Messern, Rasierklingen, Scherben oder Nadeln. Dieses so genannte „Ritzen“ oder „Schneiden“ findet vorwiegend an Armen und Beinen sowie im Bereich von Brust und Bauch statt.

Obwohl mit diesem Verhalten kein Suizid angestrebt wird (klare Planung/Absicht/Vorhaben), heisst das nicht, dass die betroffenen Menschen hierbei keine suizidalen Gedanken haben bzw. entwickeln können. Gemäss Bundesministerium für Bildung und Forschung in Deutschland (ohne Datum), hätten praktisch alle betroffenen Suizidgedanken und das selbstverletzende Verhalten wird als ein Risikofaktor für Suizid identifiziert.

### Erfahrungen aus den Beratungen

In meinem Beratungsalltag bedeutet eben Erwähntes, überlegt, rasch und klar zu intervenieren. Oft hängen solche selbstverletzenden Verhaltensweisen von SuS mit einer Überforderung der eigenen, durcheinandergeratenden Gefühlswelt zusammen. Die Betroffenen erzählen bspw.: «Es hat einfach mit mir getan»,

---

<sup>1</sup> oft auch definiert mit NSVV = nichtsuizidales, selbstverletzendes Verhalten

«Ich wollte mir gar nicht weh tun» oder «Ich konnte gar nicht anders, bin verzweifelt». In diesen Situationen versuchen wir gemeinsam eine Bestandsaufnahme der Situation eines jungen, betroffenen Menschen vorzunehmen, um dann u. a. gemeinsam herauszufinden, in welchen Situationen es bspw. erste Anzeichen für eine weitere derartige Handlung geben könnte oder in der Vergangenheit gegeben hat. Ich überlasse es jeweils den Jugendlichen, ob sie mit mir über diese Situationen sprechen möchten oder nicht, da ich allfällige Retraumatisierungen vermeiden möchte. Hierbei ist mir jeweils wichtig, die betroffenen SuS eine Auslegeordnung über Gedanken, Gefühle sowie die entsprechenden Verhaltensweisen aufstellen zu lassen. Das heisst, womöglich sind gewisse psychische Grundbedürfnisse, wie bspw. nach Bindung, Kontrolle & Selbstbestimmung, Selbstwert, Selbstwirksamkeit und/oder Lust, (vgl. MindDoc Health GmbH, ohne Datum) eines jungen Menschen in gewissen Situationen nicht genügend erfüllt bzw. gewisse Situationen oder Umstände stellen eine Überforderung dar. Die/Der betroffene SuS erarbeitet in der Beratung, welche Handlungen mögliche «Ersatzhandlungen» sein könnten, woraus eine Vereinbarung entstehen kann. Selbstverständlich erörtere ich jeweils, dass ich als Schulsozialarbeiter diesbezüglich weder die ärztliche-, noch psychologisch-psychiatrische Unterstützung «ersetzen» kann und empfehle stets die entsprechende Kontaktaufnahme. In diesen Situationen suche ich die Zusammenarbeit mit den Eltern und/oder Erziehungsberechtigten grundsätzlich, da diese für gesundheitliche Belange der eigenen Kinder die Verantwortung tragen müssen bzw. können sollen. Je besser die erwähnte Vereinbarung seitens SuS eingehalten werden kann, desto weniger rasch sehe ich mich gezwungen diesbezüglich «Druck» auf die SuS auszuüben, falls der Wunsch der SuS da ist, dass die Eltern (noch) nichts davon wissen sollen. Im Alltag stelle ich jedoch oft fest, dass die Eltern mehr wissen, als die SuS sich vorstellen können, was sich übrigens umgekehrt ebenso verhält, wenn es um Themen geht, wie bspw. Konflikte zwischen Eltern/ Erziehungsberechtigten.

### **mögliche Ursachen**

Wie Neurologen und Psychiater im Netz schildern, können mangelndes Selbstwertgefühl, die eigenen Gefühle ungenügend auszudrücken, schwach ausgeprägte Selbstregulierungskräfte, Erkrankungen, wie Depressionen, Ess- Zwangs- oder Angststörungen, mögliche Ursachen für dieses Verhalten darstellen. SuS mit psychischen Störungen oder Problemen haben ein besonders hohes Risiko selbstverletzendes Verhalten zu entwickeln (ebd.).

### **Bedeutung für die Zusammenarbeit**

Wir alle sind angehalten, gerade in diesen spezifischen Situationen Signale, welche in unserer Bauchgegend etwas auslösen, wahr- und ernst zu nehmen und Gespräche mit den Betroffenen und anderen Anlaufstellen nicht aufzuschieben. Gemäss Paersch und Soravia können sich diese Signale in Stimmungs- und Leistungsschwankungen bzw. –abfall, Lust- und Teilnahmslosigkeit, Schuldgefühlen, geringes Selbstwertgefühl, Rückzug, Einsamkeit, Isolation, Schrammen, Narben, Schnitte, unpassende Kleidung, um Wunden zu verdecken, Mitteilung oder Drohung sterben oder sich das Leben nehmen zu wollen, ausdrücken (ebd.).

Dies bei Betroffenen anzusprechen verlangt Mut. Durch respektvolle Neugier, was bedeutet Zeit und Raum zu lassen für die Frage: «Was ist los?», keine Verurteilung, Emotionen zu zügeln, direktes Ansprechen der Sorge um die jugendliche Person und das Angebot, sich bei bspw. beim Arzt, der Ärztin und/oder der Schulsozialarbeit zu melden (vgl. Paersch und Soravia).

Ich wünsche uns allen einen guten Start ins neue Schuljahr und dass wir gemeinsam zu gelingenden Aufwuchsbedingungen unserer nächsten Generationen beitragen können.

Freundliche Grüsse

Schulsozialarbeiter Lützelflüh  
Urs Mosimann  
Brandisstrasse 2  
3432 Lützelflüh  
Tel. 077 411 88 37 |  
[ssa.mosimann@jugendwerk.ch](mailto:ssa.mosimann@jugendwerk.ch)  
[www.ssa.l.jugendwerk.ch](http://www.ssa.l.jugendwerk.ch)

**Wo finden Sie ebenfalls Unterstützung (nicht abschliessend)**

- Ihren Hausarzt / Ihre Hausärztin
- Mütter- und Väterberatung des Kantons Bern, Tel. 031 552 16 15
- Pro Juventute ([www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)), für Kinder und Jugendliche (147), für Eltern
- Regionales Kompetenzzentrum Emmental/Oberaargau, Ambulatorium Burgdorf, Dunantstrasse 7b, 3400 Burgdorf, Tel. 034 420 45 00, Mail: [kjp.burgdorf@upd.ch](mailto:kjp.burgdorf@upd.ch)
- Weitere Notfallnummern:
  - 112 – allgemeiner Notruf
  - 117 – Polizei
  - 143 – dargebotene Hand
  - 144 – Sanität



### Literaturverzeichnis

In-Albon, Tina (ohne Datum). *Nichtsuizidale Selbstverletzungen: Wie häufig, warum und wieso?*  
Zuletzt gefunden am 19.06.2023 unter <https://star-projekt.de/>

MindDoc Health GmbH (ohne Datum). *Verhalten. Psychische Grundbedürfnisse – Was wir zum Wohlfühlen brauchen.* Zuletzt gefunden am 19.06.2023 unter <https://minddoc.de/magazin/psychische-grundbeduerfnisse/>

Neurologen und Psychiater im Netz (ohne Datum). *Was ist Selbstverletzendes Verhalten (SVV).*  
Hrsg. Berufsverbände für Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Nervenheilkunde und Neurologie aus Deutschland, zuletzt gefunden am 19.06.2023 unter <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/warnzeichen/selbstverletzendes-verhalten-svv/>

Paersch, Christina; Soravia, Leila Maria (26.05.2021). *Depression. Workshop psychische Krisen. Schau hin! Depressionen, Selbstverletzung und Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen: erkennen, verstehen, handeln.* Zuletzt gefunden am 19.06.2023 unter <https://www.bern.ch/themen/gesundheit-alter-und-soziales/gesundheit-in-der-schule/gesundheitsforderung-in-der-schule/netzwerk-gesundheitsfoerdernder-schulen/netzwerktreffen>

