

**Jugend
Service**



**deine
infos**

Selbstverletzendes Verhalten



jugendservice.at

Jugend



Jugend Service



Was ist selbstverletzendes Verhalten?

Wenn Menschen sich absichtlich selbst wehtun, Schmerzen oder Wunden zufügen, dann spricht man von „selbstverletzendem Verhalten“ (=SVV).

Es gibt viele verschiedene Arten des selbstverletzenden Verhaltens, wie z. B. das Ritzen der Haut oder das Verbrennen mit Zigaretten. Auch exzessives Sporteln oder das Verweigern von Essen können Formen von SVV sein.

Manche Menschen verletzen sich häufig auf mehrere unterschiedliche Arten. Die meisten brauchen Hilfe, um damit aufhören zu können.

Warum tun Menschen das?

Die Gründe für SVV können vielfältig sein: Es kann darum gehen, innere Spannungen abzubauen, sich selber zu spüren oder Schmerzen, wie z. B. Liebeskummer, zu überdecken. Für manche stellt die Selbstverletzung ein Ventil dar, um Wut, Trauer oder Ängste ausdrücken zu können.

Betroffene tun das nicht aus Spaß, weil es „in“ ist oder um andere zu ärgern.

Den Menschen geht es unmittelbar nach der Selbstverletzung meist besser. Dieses Gefühl der Erleichterung hält allerdings nur kurz an. Sobald die Betroffenen erkennen, was sie getan haben, kehren die Schuldgefühle zurück und der Kreislauf beginnt von vorne.

Da durch die Selbstverletzung so etwas wie Glücksgefühle erzeugt werden, können Betroffene nur schwer damit aufhören. Andere Strategien, um mit starken Emotionen oder belastenden Ereignissen umzugehen, sind oft nicht bekannt.

Für SVV gibt es unterschiedliche Ursachen, z. B. psychische Erkrankungen, erlebte Gewalt oder schlimme Erfahrungen in der Kindheit.

Der Drang zum Selbstverletzen entwickelt sich oft unter großem Stress oder in Zeiten von Veränderungen, wie z. B. in der Pubertät. Wird nichts dagegen unternommen, verletzen sich viele Betroffene auch im Erwachsenenalter weiter.

Wenn du SVV bemerkst:

Bedenke, dass selbstverletzendes Verhalten meist mit Gefühlen, wie Scham oder Schuld, verbunden ist.

- ➔ Sprich die betroffene Person in einem ruhigen Moment darauf an.
- ➔ Biete deine Hilfe an, wenn du dazu bereit bist. Zeige Verständnis für ihre Situation.
- ➔ Höre zu, wenn die Person reden möchte.
- ➔ Verurteile sie nicht für das, was sie tut.
- ➔ Akzeptiere, wenn sie nicht darüber sprechen kann oder mag.
- ➔ Bist du unsicher, wende dich an eine Beratungsstelle und lass dir Tipps geben, wie du vorgehen kannst.

Sei geduldig und denke daran: Helfen kann man erst, wenn der betroffene Mensch es selber möchte.

Tipp!

Besteht zur/zum Betroffenen kein enges Verhältnis, dann versuche, eine Vertrauensperson zu finden, die das Ansprechen übernehmen kann.



Tipps!

Wenn du selbst betroffen bist:

Es gibt keinen Grund, dich schuldig zu fühlen oder zu schämen.

Such dir eine Person, der du vertraust und die bereit ist, dir zu helfen, oder wende dich an eine Beratungsstelle.



Statt Ritzen kann kurzfristig helfen:

- ➔ Freund:innen anrufen, Alleinsein vermeiden
- ➔ Kreative Tätigkeiten, wie Schreiben, Malen oder Musik machen
- ➔ Umgebung wechseln, rausgehen, Sport machen, sich auspowern
- ➔ In eine Zitrone beißen
- ➔ Kalt duschen
- ➔ Eiswürfel in den Mund nehmen oder auf die Haut drücken
- ➔ Gegen Matratze oder Kissen boxen
- ➔ Stressball oder Plastilin kneten

Überleg dir einen „Notfallkoffer“, in dem ein paar Skills (Alternativstrategien zum SVV) enthalten sind.



**Beratung bei psychischen
Krisen findest du hier:**



➔ **Rat auf Draht**

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung
für Kinder und Jugendliche

☎ 147 III 🌐 rataufdraht.at

➔ **Telefonseelsorge**

Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung

☎ 142 III 🌐 telefonseelsorge.at

➔ **Krisenhilfe Oberösterreich**

Telefon- und E-Mailberatung
sowie mobile Einsätze

☎ 0732 2177 III 🌐 krisenhilfeooe.at

➔ ...und bei unserer **Onlineberatung** unter:

✉ jugendservice.at/onlineberatung

**online
beratung**

*weitere Infos
findest du hier:*



Alles erleben mit
deiner 4youCard!

Hol dir deine 4youCard
auf JugendService.at oder in einem
der 14 JugendService-Infostores.

 4youcard.at



JugendService

Land OÖ, 4021 Linz, Bahnhofplatz 1 ///  0732.665544

Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr: 09:00 - 14:00 Uhr

 jugendservice@ooe.gv.at ///  jugendservice.at

Braunau  0664 60072 15910 /// **Eferding**  0664 60072 15911

Freistadt  0664 60072 15912 /// **Gmunden**  0664 60072 15913

Grieskirchen  0664 60072 15914

Kirchdorf  0664 60072 15915 /// **Perg**  0664 60072 15917

Ried  0664 60072 15918 /// **Rohrbach**  0664 60072 15919

Schärding  0664 60072 15920 /// **Steyr**  0664 60072 15921

Vöcklabruck  0664 60072 15923 /// **Wels**  0664 60072 15924

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, JugendService, Bahnhofplatz 1, 4021 Linz;
Redaktion: JugendService des Landes OÖ: Mag. Irmgard Klement, Linda Soliman BA MSc,
 0732.665544,  jugendservice@ooe.gv.at, Sarah Jagfeld, WIENXTRA-Jugendinfo;
Fotos: iStockphoto.com, stock.adobe.com Gestaltung: Fischer; Druck: SKG Druck;
Informationen zum Datenschutz finden Sie unter:  land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

 /4youcard

 /@4youcard

 /JugendService.at

Eine Initiative von Landeshauptmann
und Jugend-Landesrat

JugendService