

SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN

Verschiedene Arten von SVV

- Aufschneiden, Aufkratzen oder Aufritzen (sogenanntes *Ritzen*) der Haut an den Armen und Beinen mit spitzen und scharfen Gegenständen wie Rasierklingen, Messern, Scheren oder Scherben
- wiederholtes „Kopfschlagen“ (entweder mit den eigenen Händen gegen den Kopf, ins Gesicht oder mit dem Kopf an Gegenstände)
- wiederholtes oder einmaliges Boxen gegen harte Gegenstände bis Hämatome oder Blutungen auftreten
- Schlagen des Körpers (zum Beispiel Arme und Beine) mit Gegenständen
- Ausreißen von Haaren
- Beißen in erreichbare Körperpartien
- Wiederholtes Aufkratzen von Wunden
- „Zerkauen“ der Innenseite von Wangen oder Lippen
- Verbrennungen und Verbrühungen (zum Beispiel Zigarettenausdrücken auf dem eigenen Körper, Hand über eine Kerze halten)
- Einnahme schädlicher Substanzen
- Aufsprühen von Deodorants oder Körpersprays auf eine Stelle bis Erfrierungen auftreten.
- Fingernägelkauen wobei die leichteren, auf Nervosität beruhenden Formen nicht unbedingt zu den Selbstverletzungen gezählt werden, jedoch schmerzende Nagelverletzungen und Ausreißen der Nägel Selbstverletzungen darstellen
- Schlagen des Körpers (zum Beispiel Arme und Beine) mit Gegenständen
- Ausreißen von Haaren
- Beißen in erreichbare Körperpartien
- Wiederholtes Aufkratzen von Wunden
- „Zerkauen“ der Innenseite von Wangen oder Lippen
- Verbrennungen und Verbrühungen (zum Beispiel Zigarettenausdrücken auf dem eigenen Körper, Hand über eine Kerze halten)

SVV kann auftreten bei

- Borderline-Persönlichkeitsstörung
- Depressionen
- Essstörungen
- Sexuellem Missbrauch
- Traumatisierungen während der Kindheit und/oder Pubertät
- Kontrollverlust, Körperschemastörungen
- Zwangsstörungen
- Psychotischen oder schizophrenen Störungen
- Geistiger Behinderung
- Autismus

Häufige Faktoren für SVV

- Missbrauch (Kindesmisshandlung/Sexualisierte Gewalt)
- Vernachlässigung
- Verlassensängste
- Chaotische Bindungsmuster

Zahlen und Daten

- Beginn der Erkrankung meist im Alter von 12 – 15 Jahren
- Überwiegend sind weibliche Personen von SVV betroffen
- Häufigkeit in Deutschland wird mit 0,7 % bis 1,5 % der Bevölkerung angegeben

Kennzeichen für Hochstress

- man kann sich nicht mehr selbst beruhigen > unkontrolliertes Verhalten > außer Kontrolle sein
- fühlt sich chaotisch/hilflos
- Körperliche Anzeichen: hoher Puls, zittern, schwitzen, Atemstörungen
- Denkstörungen, Zustand der Panik
- Handlungsunfähigkeit

Auswege von Betroffenen bei Hochstress

- Medikamente
- Drogen (Heroin) & Alkohol
- Essstörungen (Bulimie)
- Risikoverhalten
- SVV

Selbstverletzendes Verhalten ist ein generalisiertes Mittel gegen jeden Stress!

Hochstress-Skills > Schmerz

- Gummiringerl schnalzen lassen
- Brausetablette/Center-Shock-Zuckerl im Mund zergehen lassen
- Stein im Schuh
- Achtsamkeits-Übung mit Schokolade
- Chilli
- Wundbenzin auf Wunden
- Getrocknete Pepperoni
- Kaffee mit Salz
- Musik, die man nicht mag

Umgang mit Hochstress

- **Aushalten von Zuständen** erlernen
- **Radikale Akzeptanz** (DBT) = Akzeptanz der Realität „So ist es“ (Wertfreie Wahrnehmung) ... bedeutet aber nicht gutheißen/zustimmen! (Viele Borderliner haben Schwierigkeiten zu akzeptieren bzw. zu sagen „so ist es“)
- **Notfall-Koffer** mit Skills, die immer und überall dabei sein können (diese sollten klein und handlich und stets dabei sein)
- **Warnsymptome** (innere Unruhe, Gedankenkreisen, zappelig) immer frühzeitig **wahrnehmen**
- **Leistungssport** bzw. **Körperkontrolle** als Ausgleich/Selbsttherapie – Voraussetzung dafür ist ein guter Bezug zum eigenen Körper! Laufen wird immer lieber und häufiger angewandt

Im Notfallskoffer

- Brausetablette
- Musik +/-
- Gerüche/Aroma +/-
- Fishermens Friends
- Zigaretten
- Handy!!! mit Notfallkontakten (die Notfallpersonen sollten damit einverstanden sein und immer am Beginn eingesetzt werden)
- Igelball
- Steinchen
- Fotos geliebter Menschen
- Zählen wie bpsw. 953 – 7 – 7 – 7 – 7
- SuDoku
- Schokolade für Achtsamkeitsübungen

Links für Betroffene

- Forum „Rote Tränen“ zum Austausch mit anderen aber auch für Angehörige und Interessierte
- <http://rotelinien.de/selbsthilfe.html>
- <http://www.mona-net.at/zine/article/785>