

## Richtlinien zum Umgang mit nicht-suizidalem selbstverletzendem Verhalten

Diese Richtlinien sollen helfen, einer Person beizustehen, die sich selbst verletzt, jedoch nicht suizidal ist. Die Richtlinien enthalten auch Informationen, wie man professionelle medizinische Hilfe für eine Person sucht, die sich selbst schwer verletzt hat und bei der das Risiko einer noch schwereren Verletzung bzw. des unabsichtlichen Todes besteht.

### Was ist eine nicht-suizidale Selbstverletzung?

Der Begriff nicht-suizidale Selbstverletzung bezieht sich auf Situationen, in denen Selbstverletzungen nicht zum Tod führen sollen.

Die häufigsten Methoden der Selbstverletzung sind:

- Ritzen/Schneiden
- Kratzen
- Absichtliches Aufschlagen von Körperteilen auf harte Oberflächen
- Sich selbst schlagen
- Beißen
- Verbrennen

Häufige, ungeklärte Verletzungen der oben genannten Art oder das Abdecken verletzter Haut können Anzeichen für Selbstverletzungen sein. Manche Menschen geben sich große Mühe, ihre Verletzungen zu verbergen und es kann schwierig sein, einige der Anzeichen zu erkennen.

**Nimm selbstverletzendes Verhalten immer ernst – unabhängig davon, wie schlimm die Verletzungen sind oder wie stark der Vorsatz ist, sich selbst zu verletzen!**

### Wie häufig ist nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten?

Studien haben ergeben, dass ca. 17 % der Jugendlichen sich mindestens einmal selbst verletzen, ohne jedoch Suizidabsichten zu hegen. Bei jungen Erwachsenen liegt die Rate bei 13 %, bei älteren Erwachsenen bei ca. 5 %. Obwohl Selbstverletzungen also in jedem Alter vorkommen können, sind sie am häufigsten bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Bei 50 % aller Menschen, die sich selbst verletzen, begann das Verhalten vor dem 17. Lebensjahr. Selbstverletzendes Verhalten ist etwas häufiger bei weiblichen als bei männlichem Geschlecht. In Deutschland wurde bei Mädchen, die sich selbst verletzen, am häufigsten die Begleitdiagnose Depression (79,5 %) gestellt. Selbstverletzendes Verhalten ohne Suizidabsicht kann aber auch im Zusammenhang mit anderen psychischen Störungen auftreten. Am häufigsten ist nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten bei Personen mit der Diagnose einer Borderline-Persönlichkeitsstörung.

## Warum fügen sich Menschen selbst Verletzungen zu?

Dafür gibt es viele Gründe. Die Hauptursachen sind:

- Mit Gefühlen von Stress und Anspannung umgehen
- Selbstbestrafung
- Anderen Personen persönliche Belastung mitteilen

Weitere Gründe können folgende sein: Bekämpfung von Suizidgedanken, Suche nach einem Rausch- oder High-Gefühl, absichtliches Zufügen von Narben. Wegen der Scham, die die meisten Personen in Bezug auf ihre Wunden und Narben empfinden, wird selbstverletzendes Verhalten nur selten genutzt, um Aufmerksamkeit zu bekommen.

## Zusammenhang zwischen nicht-suizidalem selbstverletzendem Verhalten und Suizid

Menschen, die sich ohne Suizidgedanken selbst verletzen, haben ein höheres Risiko, einen Suizidversuch zu unternehmen. Ungefähr 10 % der Menschen, die sich in den letzten 4 Wochen selbst verletzt haben, haben im vergangenen Jahr einen Suizidversuch unternommen, ca. 60 % hatten Suizidgedanken. Dies zeigt, dass Personen, die sich in nicht-suizidaler Absicht selbst verletzen, sich zu einem anderen Zeitpunkt durchaus in suizidaler Absicht selbst verletzen können.

Es ist nicht immer einfach, den Unterschied zwischen nicht-suizidalem selbstverletzendem Verhalten und einem Suizidversuch zu erkennen. Nimm nicht an, dass Menschen, die sich selbst verletzen, suizidgefährdet sind. Die einzige Möglichkeit, sich Gewissheit zu verschaffen, ist, die Person direkt zu fragen. Ist die Person suizidal, halte dich an die *Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten*.

## Professionelle Hilfe bei nicht-suizidalem selbstverletzendem Verhalten

Fachpersonen wie der Hausarzt, ein Psychologe, ein Psychiater oder ein Schulpsychologe können einer Person, die sich selbst verletzt, angemessene Hilfe anbieten. Andere Möglichkeiten sind z. B. eine Suizidhotline oder ambulante Angebote psychiatrischer oder psychosomatischer Kliniken.

## Körperliche und psychische Gesundheitsrisiken bei Selbstverletzung

Hautverletzungen bleiben oft unbehandelt (z.B. möchte die Person nicht genäht werden oder ist nachlässig mit der Wundpflege), weswegen die Wunden lange brauchen, um zu heilen und es zu Infektionen kommen kann. Das Aufschlagen des Körpers (Arme, Beine oder Kopf) auf harte Oberflächen kann zu Knochenbrüchen führen, was bei Nichtbehandlung zu Komplikationen führen kann.

Im Verlauf kann selbstverletzendes Verhalten zur Hauptstrategie beim Umgang mit Belastungen werden. Das macht es schwierig, angemessenere Bewältigungsstrategien zu finden. Für manche Personen wird selbstverletzendes Verhalten so zu einer Gewohnheit, die schwer zu ersetzen ist.

### **Was tun, wenn ich bei jemandem selbstverletzendes Verhalten vermute?**

Wenn du bei jemand selbstverletzendes Verhalten vermutest, musst du es ansprechen. Bevor du die Person ansprichst, werde dir deiner eigenen Einstellung zu Selbstverletzungen und den Auswirkungen deiner Einstellung bewusst. Fühlst du dich nicht imstande, das selbstverletzende Verhalten anzusprechen, solltest du jemanden anderen bitten, mit der Person zu sprechen.

Wähle für das Gespräch einen ruhigen Ort. Sprache deine Sorgen, dass sich die betreffende Person selbst verletzt, direkt aus. Stelle Fragen zum selbstverletzenden Verhalten möglichst so, dass die Person spürt, dass du etwas über Selbstverletzungen weißt. Du kannst z.B. folgende Frage formulieren: „Es kommt vor, dass jemand emotional so leidet, dass er sich absichtlich selbst verletzt. Ist deine Verletzung so entstanden?“

Selbstverletzendes Verhalten ist etwas sehr Persönliches und es ist häufig schwierig, darüber zu reden. Erwarte von der Person nicht, über dieses Thema zu sprechen, wenn sie nicht dazu bereit ist. Du solltest es vermeiden, starke emotionale Reaktionen, wie Wut, Angst, Abneigung oder Frustration auszudrücken.

Ist die Person in psychiatrischer Behandlung, frage sie, ob die behandelnde Fachperson von den Selbstverletzungen weiß.

### **Was tun, wenn ich auf jemanden treffe, der sich gerade selbst verletzt?**

Wenn du jemandem bei selbstverletzendem Verhalten unterbrochen hast, versuche, unterstützend und nicht wertend zu reagieren. Es ist verständlich, sich in der Situation verärgert, hilflos oder sogar wütend zu fühlen. Versuche, trotzdem ruhig zu bleiben und vermeide es, Schock oder Wut auszudrücken. Sage der Person, dass du dir um sie Sorgen machst. Biete Unterstützung an und frage, ob du etwas tun kannst, um die Anspannung zu verringern. Erkundige dich, ob medizinische Hilfe erforderlich ist.

### **Wie spreche ich mit jemandem, der sich absichtlich selbst verletzt?**

Mache dir bewusst, dass der Fokus des Gesprächs nicht darauf liegen sollte, „selbstverletzendes Verhalten zu stoppen“. Schauge stattdessen, welche Unterstützung die Person in der Bewältigung ihrer Belastungen benötigt. Bedenke, dass selbstverletzendes Verhalten nicht von heute auf morgen unterbunden werden kann und die Person Zeit braucht, um gesunde und alternative Bewältigungsmechanismen zu erlernen.

Verhalte dich unterstützend und nicht verurteilend. Vergegenwärtige dir, dass sich die Person durch das selbstverletzende Verhalten Erleichterung verschafft und akzeptiere ihre Gründe für die Selbstverletzung. Sei unterstützend, ohne die Selbstverletzungen zu tolerieren. Achte dabei auch darauf, was deine Körpersprache über deine Einstellung sagt.

Sprich mit ruhiger Stimme, wenn du mit der Person redest. Vermeide es, Wut auszudrücken oder Schuldgefühle zu wecken. Empfinde Schweigen im Gespräch nicht als unangenehm, denn so hat dein Gegenüber Zeit, um das Gesagte zu verarbeiten. Sei auf intensive Gefühlsäußerungen vorbereitet.

## Was soll ich sagen?

### Besorgnis ausdrücken und aktiv zuhören

Verwende im Gespräch stets Ich- statt Du-Botschaften, z.B.: „Ich bin besorgt (wütend, frustriert), wenn du ...“ statt „Du machst mir Sorgen/machst mich wütend/frustrierst mich, wenn du ...“. Stelle der Person Fragen zu ihrem selbstverletzenden Verhalten, ohne sie jedoch zum Reden zu drängen. Wenn die Person ihre Erfahrungen beschreibt, gib ihr im Gespräch immer wieder Rückmeldung, um Verständnis auszudrücken.

### Biete Unterstützung und Bestätigung

Zeige Empathie für das Erleben der Person. Bestätige die Gefühle der Person, indem du erklärst, dass diese angemessen und berechtigt sind. Zeige ihr, dass sie nicht allein ist und du bereit bist, ihr beizustehen. Erarbeite zusammen mit der Person mögliche Lösungsansätze. Du kannst z.B. mit ihr herausfinden, was sich für sie an der Situation ändern soll und welche Maßnahmen für sie möglich sind.

Versichere der Person, dass es Unterstützung und Hilfe zur Bewältigung ihrer Probleme gibt. Sage ihr, dass du ihr beistehen möchtest und lasse sie wissen, auf welchem Weg es dir möglich ist, zu helfen.

Versprich der Person nicht, dass du niemandem von ihrem selbstverletzenden Verhalten erzählst. Wenn du mit jemandem sprechen musst, um Sicherheit für die Person zu gewährleisten, sprich zuerst mit ihr selbst darüber. Versuche zu vermeiden, mit anderen über die Person ohne deren Erlaubnis zu sprechen.

## Was nicht zielführend ist

- Verharmlose die Gefühle oder Schwierigkeiten der Person nicht.
- Verzichte auf Aussagen, die den Leidensdruck der Person nicht ernst nehmen, wie „Du hast doch ein großartiges Leben“ oder „So schlimm ist das doch alles nicht“.
- Versuche nicht, die Probleme für die Person zu lösen.
- Berühre die Person nicht ohne deren Zustimmung (z.B. umarmen, ihre Hand halten).
- Vermeide stigmatisierende Begriffe wie „Selbstverstümmler“, „Selbstverletzer“ oder „Ritzer“, wenn du von der Person sprichst.
- Wirf der Person nicht vor, Aufmerksamkeit zu suchen.
- Mache der Person keine Schuldgefühle gegenüber der Wirkung, die ihre Selbstverletzung auf andere hat.
- Gib der Person keine Ziele vor und triff keine Vereinbarungen mit ihr, wie z.B. „Wenn du mir versprichst, dich bis nächste Woche nicht zu verletzen, ist das eine super Leistung“ – es sei denn, die Person bittet dich darum.
- Versuche nicht, die Person dazu zu bringen, das selbstverletzende Verhalten sofort einzustellen, indem du ihr z.B. die Dinge wegnimmst, mit denen sie sich verletzt oder ihr ein Ultimatum stellst, z.B. durch Aussagen wie „Wenn du nicht aufhörst, dich zu verletzen, musst du ausziehen“.
- Biete der Person keine Medikamente, Alkohol oder andere Substanzen an.

### **Was tun, wenn die Person nicht zu einem Gespräch bereit ist?**

Respektiere es, wenn die Person nicht über ihr selbstverletzendes Verhalten sprechen möchte. Wenn die Person nicht sofort zu einem Gespräch bereit ist, lasse sie wissen, dass du auch zu einem späteren Zeitpunkt für ein Gespräch bereit bist. Frage die Person, was ihr genug Sicherheit geben würde, um über ihre Gefühle sprechen zu können. Dränge die Person nicht, außer es liegt eine ernsthafte Verletzung vor. Will sie auch zu einem späteren Zeitpunkt nicht mit dir sprechen, kannst du bei einer Fachperson oder einer Beratungsstelle nachfragen, was du tun kannst.

### **Wie helfe ich einer Person mit nicht-suizidalem selbstverletzendem Verhalten?**

#### **Professionelle Hilfe einbeziehen**

Selbstverletzendes Verhalten ist oft ein Symptom für eine behandelbare psychische Störung. Ermutige die Person, sich professionelle Hilfe zu suchen. Überlasse ihr soweit wie möglich die Kontrolle über die Suche nach geeigneter Unterstützung. Schlage Unterstützungsmöglichkeiten vor und diskutiere diese mit der Person, statt ihr Anweisungen zu geben, was sie tun sollte. Hilf der Person, einen Plan aufzustellen, wie sie Unterstützung suchen kann. Besprecht dies gemeinsam und nimm ihr die Suche nach Unterstützung und die Umsetzung des Plans nicht ab.

Erkenne jeden Schritt, den die Person auf der Suche nach professioneller Hilfe unternimmt an und gib ihr positives Feedback. Sichere ihr Unterstützung bei der Suche nach angemessener Behandlung zu.

In folgenden Situationen solltest du für die Person professionelle Hilfe suchen:

- Wenn dich die Person darum bittet,
- wenn die Verletzungen schwer sind oder im Verlauf ernsthafter werden (z.B. tiefer werdende Schnittwunden oder Knochenbrüche),
- wenn das selbstverletzende Verhalten den Alltag beeinträchtigt,
- wenn sich die Person an den Augen verletzt hat,
- wenn sie sich an den Geschlechtsteilen verletzt hat,
- wenn sie den Wunsch äußert, zu sterben.

Bedenke immer, dass nicht alle Menschen, die sich selbst verletzen, ihr Verhalten ändern wollen. Obwohl du Unterstützung anbieten kannst, bist du nicht verantwortlich für die Handlungen oder das Verhalten anderer und kannst nicht kontrollieren, was sie tun.

Wenn es sich bei der Person um einen Jugendlichen handelt, kann ein direkter Ansatz notwendig sein. Unterstütze den Jugendlichen darin, ein Vorgehen festzulegen, wie er professionelle Hilfe erhalten kann und biete ihm an, ihn zu einem Behandlungstermin zu begleiten.

### Wann ist medizinische Hilfe notwendig?

Vermeide Überreaktionen: Unmittelbare ärztliche Hilfe ist nur bei einer schweren Verletzung erforderlich. Es ist nur notwendig, den Rettungsdienst (112) zu rufen, wenn die zugefügte Verletzung schwerwiegend ist. Klaffende Schnittwunden benötigen eine medizinische Behandlung und müssen eventuell genäht werden. Verbrennungen von mehr als zwei Zentimetern Durchmesser sowie generell Verbrennungen an Händen, Füßen oder im Gesicht müssen ärztlich versorgt werden.

Wenn die Person eine Überdosis Medikamente oder eine giftige Substanz eingenommen hat, solltest du den Rettungsdienst rufen (112), da das Risiko bleibender Schäden oder gar einer lebensgefährlichen Vergiftung besteht. Die Einnahme einer Überdosis geschieht meist in suizidaler Absicht, kann aber manchmal auch eine Form der Selbstverletzung sein. Unabhängig von der Absicht der Person solltest du immer den Rettungsdienst rufen.

### Alternativen zu selbstverletzendem Verhalten („Skills“) fördern

Ermutige die Person, andere Wege zur Reduktion von Anspannung und Stress zu suchen. Hilf ihr, Bewältigungsstrategien ohne Selbstverletzung zu nutzen. Unterstütze sie, einen Plan zu erstellen, was sie tun kann, wenn ein Drang nach Selbstverletzungen aufkommt. Schlage der Person einige Bewältigungsstrategien vor und bespreche mit ihr, was hilfreich für sie sein könnte.

#### Folgende Schritte sind möglich:

Ermutige die Person, ihre Gefühle mit anderen zu teilen (z.B. mit engen Freunden oder Angehörigen), wenn sie angespannt ist und den Drang hat, sich zu verletzen.

Hilf der Person, über andere Möglichkeiten der Anspannungsreduktion (sogenannte „Skills“) nachzudenken, z.B. ein heißes Bad zu nehmen, laute Musik zu hören, sich etwas Gutes zu tun, Eisbeutel oder Eiswürfel auf die Hand oder die Unterarme pressen, an starken Gewürzen oder an ätherischen Ölen zu riechen oder in eine scharfe Chili zu beißen.

Gib der Person Informationsmaterial über Alternativen zu selbstverletzendem Verhalten (z.B. <http://www.borderline-plattform.de/index.php/tipps-zur-selbsthilfe>).

### Wichtiger Hinweis:

Selbstverletzung kann auf Vieles hinweisen. Jemand, der sich selbst verletzt, kann suizidgefährdet sein. Andere verletzen sich über Wochen, Monate oder Jahre selbst und sind nicht suizidgefährdet. Diese Richtlinien sollen dir helfen, einer Person beizustehen, die nicht suizidal ist, sich aber aus anderen Gründen selbst verletzt. Wenn die Person suizidal ist, halte dich an die *Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten*.



## Zweck dieser Richtlinien

Diese Richtlinien sind verfasst worden, um Menschen zu befähigen, einer Person Erste Hilfe zu leisten, die sich in nicht-suizidaler Absicht selbst verletzt. Der Ersthelfende unterstützt die Person, bis angemessene professionelle Hilfe vor Ort ist bzw. die Krise beigelegt ist.

## Entwicklung dieser Richtlinien

Die folgenden Richtlinien basieren auf Expertenmeinungen einer Kommission aus Betroffenen und Fachpersonen (Mediziner, Forscher, Ausbilder) aus Australien, Kanada, Deutschland, Irland, den Niederlanden, Neuseeland, Schweden, der Schweiz, Großbritannien und den USA.

Details finden sich hier:

Ross, A. M., Kelly, C. M., & Jorm, A. F. (2014). Re-development of mental health first aid guidelines for non-suicidal self-injury: A Delphi study. *BMC Psychiatry, 14*, Article 236.

## Verwendung dieser Richtlinien

Diese Richtlinien sind eine allgemeine Zusammenfassung von Empfehlungen. Jeder Mensch ist einzigartig. Es ist wichtig, deine Unterstützung den jeweiligen Bedürfnissen dieses Menschen anzupassen. Diese Empfehlungen sind jedoch nicht für alle Personen angebracht.

Des Weiteren sind die obigen Richtlinien in erster Linie für den englischsprachigen Raum und einkommensstarke Länder entwickelt worden. Daher können diese möglicherweise für andere gesellschaftliche Gruppen oder Länder mit anderen Gesundheitssystemen unpassend sein.

Diese Richtlinien sind urheberrechtlich geschützt, können jedoch kostenlos für gemeinnützige Zwecke vervielfältigt werden, vorausgesetzt die Herkunft ist anerkannt.

Bitte zitiere diese Richtlinien wie folgt:

MHFA Ersthelfer (2020). *Richtlinien zum Umgang mit nicht-suizidalem selbstverletzendem Verhalten*. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia (2014). *Non-suicidal self-injury: first aid guidelines* (Revised 2014). Melbourne: Mental Health First Aid Australia.

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: [info@mhfa.de](mailto:info@mhfa.de)

Alle MHFA Richtlinien können unter [www.mhfa-ersthelfer.de](http://www.mhfa-ersthelfer.de) heruntergeladen werden.