



Julias Familienrat

Hilfe, mein Kind ritzt sich!

Es ist der Albtraum aller Eltern, wenn sie bemerken, dass ihr Kind sich selbst verletzt.

Was versteht man unter Selbstverletzungen?

Julia Reisenbichler: Selbstverletzungen sind hauptsächlich Schnittverletzungen. Die Jugendlichen verletzen sich mit scharfen, spitzen Gegenständen wie einer Rasierklinge, Nadel oder Schere selbst. Das beginnt meistens ab zwölf Jahren. Selbstverletzungen kommen laut Studien bei jedem vierten Jugendlichen vor, Mädchen sind häufiger betroffen.

Doris Brösenhuber: Es gibt auch Verbrennungen und autoaggressive Verhaltensweisen, wie mit dem Kopf gegen die Wand zu schlagen. Oder die Jugendlichen kratzen Wunden immer wieder auf und bohren weiter, bis schließlich eine großflächige Infektion entsteht.



Julia Langeneder,
Familienredakteurin und
Mutter von zwei Kindern,
lädt jeden Monat zum
Familienrat ein.

Sie haben eine Frage rund um Familie,
Partnerschaft, Kindererziehung?
Dann schreiben Sie mir!
julia.langeneder@welt-der-frauen.at

Warum tun junge Menschen so etwas?

Reisenbichler: Selbstverletzungen sind ein Warnsignal, Ausdruck einer seelischen Not.

Brösenhuber: Manchmal geht es dabei auch um das Bedürfnis nach Zugehörigkeit.

Reisenbichler: Wenn sich junge Menschen öfter selbst verletzen, geht es nicht mehr nur um Zugehörigkeit. Dahinter stecken oft Ängste oder Depressionen. Fast immer geht es um Selbstwert, den Umgang mit Gefühlen und die Selbstregulation. Jugendliche finden keine andere Möglichkeit, mit ihren Gefühlen umzugehen, als sich zu ritzen.

Was bewirkt das Ritzen?

Reisenbichler: Erstens den Spannungsabbau – durch den Schmerz kommt es kurzfristig zur Entspannung – und zwei-

Julias Gäste



Julia Reisenbichler
ist Klinische und Gesundheitspsychologin und betreibt die Jugend- und Kinderpraxis für Psychologie und Pädagogik (www.jukip.at).



Doris Brösenhuber
ist Sozialpädagogin in einem Krisenzentrum für Kinder und Jugendliche sowie Mutter von zwei erwachsenen Kindern.

tens das Sich-wieder-Spüren durch den Schmerz.

Brösenhuber: Manchmal verletzen sich Jugendliche auch, weil sie sich hassen.

Wie sollen Eltern reagieren, wenn sie bemerken, dass ihr Kind ritzt?

Reisenbichler: Der erste Schritt ist, Informationen zu sammeln und das Kind anzusprechen: „Ich mache mir Sorgen um dich!“ Wichtig ist, dass man klar und sachlich bleibt und zuhört, was das Kind sagt. Vielleicht muss man dem Kind auch Zeit lassen und Druck herausnehmen: „Reden wir morgen weiter!“ Aber es soll auch signalisiert werden: „Ich werde weiter darauf schauen, ich bin da, weil du mir wichtig bist.“ Wenn man in die Überforderung kommt, sollte man externe Hilfe suchen. Das kann eine Freundin oder eine andere Vertrauensperson sein; und wenn man merkt, dass es ein größeres Thema ist, würde ich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Auf „kinderpsychologen.at“ sind österreichweit alle Psychologinnen und Psychologen registriert, die sich auf den Kinder-, Jugend- und Familienbereich spezialisiert haben.

Brösenhuber: Wenn ich Selbstverletzungen in der Wohngruppe sehe, spreche ich das Kind an: „Ich sehe, du verletzt dich! Was ist los?“ Die Gefahr besteht, dass es zu einer Sucht wird. Die Kinder schneiden sich immer häufiger und tiefer. Zum Teil so tief, dass die Wunde genäht werden muss.

Machen Jugendliche das heimlich?

Brösenhuber: Manche machen es heimlich an Stellen, an denen man es nicht so leicht sieht, wie etwa am Bauch oder

an den Oberschenkeln. Andere machen es gut sichtbar an den Unterarmen. Die meisten reden irgendwann darüber.

Reisenbichler: Kinder sind oft froh, wenn man dieses Verhalten anspricht, weil ihr Hilferuf gehört wird. Wenn Kinder im Sommer immer langärmelig herumlaufen, könnte das ein Alarmzeichen sein.

Brösenhuber: Man sollte auch aufmerksam sein, wenn das Kind sich immer mehr in seinem Zimmer verkriecht. Viele Betroffene sind im Internet aktiv und tauschen sich in Selbstverletzungsgruppen aus. Eltern verlieren in der Zeit der Pubertät oft den Kontakt zu ihren Kindern. Sie denken, die Entwicklung sei abgeschlossen, die Kinder seien jetzt groß. Aber es kommen andere Schwierigkeiten dazu, vielleicht Mobbing, Liebeskummer oder

die Unzufriedenheit mit dem Körper, da brauchen junge Menschen umso mehr einen sicheren Hafen.

Eltern sollten also immer wieder Gesprächsangebote machen.

Brösenhuber: Ja, man soll die Kinder fragen: „Was tut sich in deinem Leben?“

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Selbstverletzungen?

Reisenbichler: Das Wichtigste ist die Bereitschaft der Jugendlichen, mitzutun, und die Einbeziehung der Bezugspersonen. Dann gilt es, die ursächliche Thematik anzuschauen. Bei der Therapie geht es erstens darum, konkrete Ersatzhandlungen zu finden: Wie kann ich mir starke Sinnesreize zufügen, ohne mich zu ritzen? Das kann zum Beispiel das Beißen in eine Chilischote oder das Einschlagen auf einen Boxsack sein. Zweitens sollen die persönlichen Tankstellen gefunden werden: Wo kann ich Kraft tanken? Beim Sport oder durch Musik? Drittens geht es um Möglichkeiten der Entspannung.

Wie kann ich als Eltern mein Kind stärken, damit es gar nicht so weit kommt?

Brösenhuber: Eine gute Beziehung und Bindung zum Kind ist das Wichtigste!

Reisenbichler: Das beginnt schon im Säuglingsalter mit feinfühligem elterlicher Fürsorge.

Brösenhuber: Wichtig ist auch, dass Kinder lernen, eine Sprache für ihre Gefühle zu entwickeln. Wenn man über Gefühle reden kann, braucht man keine Geheimsprache wie das Ritzen mehr. ●