

04. März 2005

### **Wer sich selbst verletzt, braucht Hilfe**

Viele Menschen wissen gar nicht daß "selbstverletzendes Verhalten" (SVV) als Krankheit existiert. Dabei ist es leider gar nicht so selten, nur sieht man es den Menschen oft nicht an. Denn sie sind bemüht, ihre Verletzungen zu verstecken.

Wer nicht betroffen ist, kann oft auch nicht verstehen, warum Menschen sich freiwillig verletzen. Beim SVV geht es nicht nur um Ritzen bzw. Schneiden, was man im Fachjargon "cutten" nennt, wobei die Patienten sich mit Rasierklingen, Messern oder ähnlichem Schnitte und Wunden in die Haut oder ins Fleisch zufügen. Es gehören auch Verbrennungen z. B. mit einer Zigarette oder dem Bügeleisen und sogar starkes Fingernägelkauen dazu.

Häufig reagieren Jugendliche, die sich selbst nicht leiden können oder auf Ablehnung stoßen, mit Selbstverletzung. Auch Menschen, die Angst unterdrücken wollen, lenken manchmal ihre aggressiven Gefühle nach innen und fügen sich Schmerzen zu. Wer kein Selbstvertrauen besitzt oder sich überall alleine fühlt, weiß oft keinen anderen Weg.

Nach Schätzungen von Fachleuten sind ca. 800 000 Mädchen, meist in der schwierigen Phase der Pubertät, betroffen und deutlich weniger Jungen, aber genauere Zahlen gibt es nicht. Das Verhältnis liegt etwa bei 6:1

Fachleute empfehlen mehrere Maßnahmen, die man gegen das SVV ergreifen kann, z. B.: entspannen oder ablenken durch baden, Musik hören oder Tagebuch/ Briefe schreiben. Oder mit jemandem, etwa Freunden oder einem Therapeuten, darüber sprechen. Man kann sich auch mit einem roten Filzstift Striche aufmalen, anstatt zu ritzen, oder Eiswürfel auf die Haut pressen. Das schmerzt auch, ist aber nicht schädlich. Was einem persönlich helfen kann, muß jeder für sich herausfinden. Eine Heilung ist es nicht, aber vielleicht Hilfe.

Auch ich habe diese Erfahrungen gemacht. Angefangen hat es vor zwei Jahren, immer wenn sich Probleme häuften und ich ziemlich am Ende war. Ich mache es heute noch. Wenn ich dann den Schmerz spüre und das Blut sehe, beruhigt es mich, so merkwürdig es sich es auch anhört.

An alle Mädchen (und Jungen): Ich hoffe, ich konnte euch mit diesem Artikel ein bißchen helfen. Ich kann euch auch [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de) oder [www.rotetraene.de](http://www.rotetraene.de) empfehlen. Und ihr könnt mich persönlich per E-Mail erreichen: [jeanny.one-web.de](mailto:jeanny.one-web.de)

Lisa Grage, 10a,  
Schule Sinstorf

<http://www.abendblatt.de>