

Warum sich Jugendliche ritzen: Selbstverletzendes Verhalten von Kindern und Jugendlichen

Univ.Prof.Dr. Paul Plener, MHBA

Das Wichtigste auf einen Blick

Unter Nicht-Suizidalem Selbstverletzendem Verhalten (NSSV) versteht man die freiwillige und wiederholte Schädigung der Körperoberfläche, die ohne suizidale Absicht vorgenommen wird. Zumeist erfüllt NSSV eine Funktion in der Emotionsregulation in dem Sinn, dass Anspannungszustände oder negative Gefühlslagen durch NSSV zumindest kurzfristig unterbrochen werden können. Etwa ein Viertel der Jugendlichen berichtet davon, sich zumindest einmalig selbst verletzt zu haben. Etwa 1,5 % der Jugendlichen in Österreich haben sich innerhalb des letzten Jahres an 5 oder mehr Tagen selbst verletzt. Auch wenn NSSV ohne den Wunsch dabei zu versterben ausgeübt wird, so ist es doch ein deutlicher Risikofaktor für die Entwicklung von suizidalen Verhaltensweisen und steht meist auch mit einer psychischen Erkrankung in Zusammenhang. Es existieren mittlerweile mehrere erfolgreiche Behandlungsansätze, die primär psychotherapeutisch sind. Vor allem die kognitive Verhaltenstherapie, oder auch die Dialektisch Behaviorale Therapie für Adoleszente (DBT-A) weist in der Behandlung von NSSV bei Jugendlichen eine gute Effektivität auf.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

In den letzten Jahren gab es zunehmend Forschung einerseits zur Behandlung von NSSV, andererseits wird auch im Bereich der Neurobiologie. So konnte gezeigt werden, dass repetitives NSSV häufig mit einer erhöhten Schmerzschwelle einhergeht, Bildgebungsstudien konnten ebenso den Einfluss von NSSV auf die Emotionsregulation untermauern. Im Bereich der Forschung zu interpersonellen Faktoren, konnte gezeigt werden, dass Jugendliche, die sich selbst verletzen häufig Opfer von Mobbing sind und auch größere Schwierigkeiten in der Regulation von Stress aus interpersonellen Situationen aufweisen. Besonders Beachtung hat in den letzten Jahren das Phänomen von NSSV in sozialen Medien erhalten.

Das können Sie selbst tun

Wichtig im Umgang mit betroffenen Jugendlichen ist eine neutrale Grundhaltung der respektvollen Neugier. Dabei ist es wesentlich zu verstehen, dass NSSV kein suizidales Verhalten darstellt, sondern in aller Regel der Emotionsregulation dient und damit eine (wenngleich auch maladaptive) Copingstrategie für die Betroffenen darstellt. Häufig ist NSSV mit großer Scham behaftet. Es kann sinnvoll sein sich als Familienmitglied professionelle und neutrale Unterstützung zu suchen, etwa im Sinne der Inanspruchnahme von psychotherapeutischer oder psychiatrischer Hilfe.