

Selbst verletzendes Verhalten (SVV)

Die Klinge als Freund

Oft ist es der einzige Ausweg aus der Trauer, um die Wut los zu werden oder gar zu merken, dass man lebt und fühlt, die Rede ist von Ritzen oder auch selbst verletzendes Verhalten genannt. Sich ritzen ist eine der am meisten verbreiteten Arten, sich selbst zu verletzen, doch es gibt noch andere Arten, sich selbst zu verletzen: Z.B. Verbrennen, wiederholtes Kopfschlagen, Schlagen des Körpers mit Gegenstände, starkes Wangenkauen und wiederholtes oder einmaliges Boxen gegen harte Gegenstände bis blaue Flecken oder Blutungen auftreten.



Wer ritzt sich?

Selbst verletzendes Verhalten kommt oft bei psychotischen Krankheiten vor, z.B. Borderline-Persönlichkeitsstörung, Depressionen, Essstörungen wie Bulimie, Missbrauchserfahrungen, Deprivationen (Entzug von Zuwendung) und Traumatisierungen. Während der Pubertät ist es verbunden mit Selbstfindung, Zurücksetzungen und Demütigungen, psychotischen oder schizophrenen Schüben und ähnlichen seelischen Störungen, sowie bei geistiger Behinderung und Autismus.

Wann tritt es auf?

Oft beginnt die Erkrankung zwischen dem 12. und dem 15. Lebensjahr, das am häufigsten genannte Alter ist 13. Das Verhalten tritt meist während der ohnehin emotional oft sehr angespannten Phase der Pubertät auf (die erste verlorene Liebe oder Aggression gegen die Eltern).

Das Verstecken

Oft werden die sichtbaren Zeichen vom selbst verletzendem Verhalten z.B. Narben oder Wunden mit der Kleidung versteckt (lange Pullis im Sommer, sehr viel Schmuck am Arm, lange Hosen) und so vor den Mitmenschen versteckt. Menschen, die unter SVV leiden, zeigen es nicht und verstecken es unter guten schauspielerischen Leistungen: „Nach außen bin ich immer fröhlich und wenn ich alleine bin, weine ich, um es vor den Eltern und Freunden zu verbergen.“

Wichtige Informationen für betroffene Personen

Redet zuerst mit einer Person eures Vertrauens, um Unterstützung zu bekommen. Und bittet die Person eures Vertrauens, mit euch zur Therapie zu gehen und zu reden.

Ein Erfahrungsbericht

*Manche Jugendlichen ritzen, weil sie denken, es hilft, seine Trauer zu überwinden, aber es stimmt nicht, denn ich kann von meiner Erfahrung erzählen. Das erste Mal, als ich mich geritzt habe, war als die beste Freundin meiner Mutter gestorben ist. Ich konnte nicht mehr wegsehen, keiner wollte mir helfen. Es war einfach schrecklich. Aber dann habe ich eine Therapie gemacht. Und die Therapie hat bis heute geholfen. Ich bin stolz, dass ich mich nicht mehr ritze. Und anstatt mich zu ritzen, rede ich mit anderen und lasse mir helfen. Heute gibt es Therapie, wo man Hilfen bekommen kann.
(Anonyme Quelle).*

Von Gisela und Nathalie