

Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten



Vorbemerkung

Selbstverletzendes Verhalten (Autoaggression, Automutilation) ist selbst keine Erkrankung, sondern kann entweder als Symptom im Rahmen vieler kinder- und jugendpsychiatrischer Störungsbilder auftreten oder sich auch unabhängig davon äußern. In jedem Fall ist das Phänomen aber abklärungsbedürftig (vgl. Lempp T., 2016). Auf die Einhaltung der gewohnten Struktur wird deshalb im Nachfolgenden teilweise verzichtet.

Symptombeschreibung

Nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten (in Folge abgekürzt: NSSV) ist definiert als repetitive, selbst zugefügte, direkte Schädigung des eigenen Körpergewebes in nicht-suizidaler Absicht, die – im Gegensatz zur sog. Body-modification – nicht sozial akzeptiert ist. In den häufigsten Fällen geschieht diese Selbstschädigung durch Schneiden oder Aufritzen der Haut, Verbrennungen und Schlagen gegen Gegenstände (vgl. Fegert J., 2013). In der Mehrzahl der Fälle schneiden sich Jugendliche mit scharfen Gegenständen die Haut in parallelen Streifen auf, bis Blut fließt, um unangenehme emotionale Zustände zu beenden.

Betroffene erklären die Funktion des Verhaltens häufig damit, dass sich dadurch Anspannung und Stress verringern ließen, Ärger und Wut ein Ventil finden könnten, Selbstbestrafung, Autoaggression oder Selbsthass einen Weg nach außen fänden. Viele Jugendliche erkennen in der Selbstverletzung die Möglichkeit, sich bei innerer Leere wieder zu spüren und Kontrolle über eigene Gefühle wiederzuerlangen. In neuen Untersuchungen ist ein starker Zusammenhang zwischen Mobbing, internalisierenden Verhaltensproblemen und NSSV belegt (vgl. Brown R. et al., 2019).

Die Auftretenswahrscheinlichkeit des NSSV erhöht sich bei stationären Patientinnen und Patienten in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und in Jugendhilfeeinrichtungen, auch bedingt durch Nachahmungseffekte („Werther-Effekt“). Patientinnen und Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörung, dissoziativen Bewusstseinsstörung, Depression, Posttraumatischen Belastungsstörung, Störung des Sozialverhaltens oder Essstörung weisen ebenfalls eine erhöhte Prävalenz des NSSV auf.

Warnhinweise im schulischen Setting

- häufige, nicht erklärbare Schrammen, Narben, Schnitte oder Verbrennungen
- unpassende Kleidung, um Wunden zu verdecken
- Schülerinnen und Schüler verbringen viel Zeit auf der Toilette oder an isolierten Orten
- Weigerung, am Sport- oder Schwimmunterricht teilzunehmen
- Weigerung, sich vor anderen umzuziehen
- Besitz scharfer Gegenstände, z. B. Rasierklingen, Messer bzw. Manipulation an Gegenständen wie Heftklammern oder Spitzer
- Zeichnungen, Texte bezogen auf NSSV
- auffällige Risikobereitschaft
- Essstörungen oder Substanzmissbrauch
- Zeichen für Depression oder soziale Isolation (vgl. Plener P. L., 2015)

Pädagogischer Umgang mit der Erkrankung in der Schule für Kranke und in der Stammschule

Die Einbeziehung der Schulpsychologie ist bei diesem Krankheitsbild zwingend erforderlich. Schulpsychologinnen bzw. Schulpsychologen unterstützen sowohl die Betroffenen als auch die Lehrkräfte.

Grundlagen

- der Schülerin oder dem Schüler ruhig und mitfühlend begegnen und zeigen, dass man sie bzw. ihn ernst nimmt
- der Schülerin oder dem Schüler vermitteln, dass sie bzw. er als Person akzeptiert wird, auch wenn das Verhalten nicht akzeptiert werden kann
- der Schülerin oder dem Schüler mitteilen, dass sich die Lehrkräfte Gedanken machen
- Bereitschaft zum Zuhören vermitteln
- die Worte der Schülerin oder des Schülers für NSSV verwenden
- Überforderungssituationen erkennen und pädagogisch darauf reagieren
- Selbstwertgefühl stärken
- gesunde Beziehungen in der Peergroup fördern: Anti-Mobbing-Programme
- sich nicht von der Eindrücklichkeit selbstverletzender Handlungen vereinnahmen lassen
- sachlich bleiben
- nicht urteilen oder verurteilen
- Beobachtungen mit Kolleginnen und Kollegen austauschen
- verstehen, dass NSSV ein Weg sein kann, mit seelischem Schmerz umzugehen
- in der Lehrerrolle bleiben (vgl. In-Albon T. et al., 2015)

Don'ts

- in übertriebenen Aktionismus verfallen
- Problem herunterspielen
- Panik, Schock, Abneigung oder Ekel zeigen
- Schuld zuweisen oder Vorwürfe machen
- Ultimaten stellen oder Drohungen aussprechen
- exzessives Interesse zeigen (ggf. Verstärkung des Verhaltens)
- der Schülerin oder dem Schüler erlauben, sich detailliert über NSSV auszutauschen
- über NSSV einer Schülerin oder eines Schülers vor anderen oder in der Klasse sprechen
- Verschwiegenheit versprechen
- Suizidterminologie benutzen

Einsatz sog. „Skills“ (alternative Fertigkeiten zum Spannungsabbau)

Beim Einsatz der "Skills" im Unterricht ist darauf zu achten, dass die Auswahl der individuellen Strategien zum Spannungsabbau in enger Absprache mit den Betroffenen selbst, ggf. über die Erziehungsberechtigten mit der Therapeutin bzw. dem Therapeuten und der Schulpsychologin bzw. dem Schulpsychologen vor Ort bzgl. Wirksamkeit und störungsfreier Umsetzung in der Klasse erfolgt.

- mit jemandem sprechen
- Gedanken aufschreiben
- Musik hören
- Massagebälle benutzen
- ein Gummiband am Handgelenk „schnalzen“ lassen
- Kühlpack auf die Unterarme legen

Umgang mit „Epidemien“ von NSSV

- Narben oder blutende Wunden in der Schule nicht offen zeigen; auf entsprechende Kleidung achten
- Schülerinnen oder Schüler, die offene, frische oder blutende Wunden haben, nicht im Unterricht dulden; ansonsten reguläre Beschulung

- vereinbaren, dass betroffene Schülerinnen oder Schüler nach Zeigen einer Exit-Karte eine kurze Auszeit zur Emotionsregulation außerhalb des Klassenzimmers nehmen dürfen (Aufsicht!)
- Kommunikation über NSSV innerhalb der Klasse so weit wie möglich reduzieren, um negative Beeinflussung der Mitschülerinnen oder Mitschüler zu vermeiden
- Interventionen sollen immer individuell erfolgen, keine Gruppeninterventionen, wie z. B. Info-Veranstaltungen

Kooperation mit hausinternen und externen Fachstellen, Kenntnis von Beratungsangeboten

- mit Schulpsychologinnen, Schulpsychologen und Beratungslehrkräften vernetzen
- ggf. Klärungsgespräch mit einer Beratungsstelle führen
- ggf. Jugendamt informieren (§ 8a SGB VIII; Gefährdungsmeldung)

Merklblatt für Schulen

Prävention in der Schule (vgl. BFZ Informationsreihe Selbstverletzendes Verhalten)

Präventive Maßnahmen dienen primär der Stabilisierung bzw. Entlastung der Jugendlichen:

- Selbstwertgefühl der Schülerinnen und Schüler stärken
- gesunde Beziehungen in der Peergroup fördern
- Überforderungssituationen erkennen und pädagogisch darauf reagieren
- Schule als unterstützende Umgebung gestalten, z. B. durch Regeln gegen Mobbing
- an primärpräventiven Anti-Mobbing-Programmen teilnehmen
- ein niederschwelliges, unterstützendes Netz an Hilfsangeboten anbieten

Grundlagen

- sich nicht von der Eindrücklichkeit selbstverletzender Handlungen vereinnahmen lassen
- sachlich bleiben
- Beobachtungen mit Kolleginnen und Kollegen austauschen
- der Schülerin oder dem Schüler ruhig und mitfühlend begegnen
- der Schülerin oder dem Schüler vermitteln, dass sie bzw. er als Person akzeptiert wird, auch wenn das Verhalten nicht akzeptiert werden kann
- der Schülerin oder dem Schüler mitteilen, dass sich die Lehrkräfte Gedanken machen
- verstehen, dass NSSV ein Weg sein kann, mit seelischem Schmerz umzugehen
- die Worte der Schülerin oder des Schülers für NSSV verwenden
- Bereitschaft zum Zuhören vermitteln
- in der Lehrerrolle bleiben

Don'ts

- in übertriebenen Aktionismus verfallen
- Problem herunterspielen
- Panik, Schock, Abneigung oder Ekel zeigen
- Schuld zuweisen oder Vorwürfe machen
- Ultimaten stellen oder Drohungen aussprechen
- exzessives Interesse zeigen (ggf. Verstärkung des Verhaltens)
- der Schülerin oder dem Schüler erlauben, sich detailliert über NSSV auszutauschen
- über NSSV einer Schülerin oder eines Schülers vor anderen oder in der Klasse sprechen

- Verschwiegenheit versprechen
- Suizidterminologie benutzen

Risikoeinschätzung

- wenn oberflächliche Schnittverletzungen, keine Suizidgefährdung oder keine begleitenden psychischen Erkrankungen vorliegen: in der Regel Beratung der Schülerin oder des Schülers, wiederholte Gesprächskontakte
- bei einer unklaren Situation, sich häufig wiederholenden Selbstverletzungen oder bei einer Suizidgefährdung: Kontakt zu den Sorgeberechtigten und Vorschläge für weiterführende Hilfsangebote
- bei Verdacht einer akuten Suizidgefährdung: sofortige Vorstellung bei einem Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie bzw. in der Notaufnahme einer kinder- und jugendpsychiatrischen Klinik

Das 4S-Programm

4S steht für „Schulen stark machen gegen Suizidalität und selbstverletzendes Verhalten“ (vgl. Plener P. L. et al. 2012)

- schnell Schülerinnen und Schüler mit NSSV identifizieren und Hilfen bei Suizidalität einleiten
- Kompetenz des Schulpersonals im Umgang mit NSSV und Suizidalität stärken
- standardisierte Vorgehensweisen schaffen: „Schulprotokoll“
- evidenzbasiertes Wissen bei Lehrpersonal und Eltern verbreiten

Schulprotokoll

- Wann soll NSSV einer Schülerin oder eines Schülers gemeldet werden?
Eine sofortige Meldung muss bei jeder suizidalen Äußerung, bei Gedichten und Zeichnungen mit Hinweisen auf NSSV, bei Hinweisen auf stark selbstgefährdendes Verhalten, auf Essstörungen, auf Substanzkonsum oder auf Kindwohlgefährdung erfolgen.
- Wem soll es gemeldet werden?
Als geschulte Experten eignen sich z. B. Vertrauenslehrkräfte, Schulpsychologinnen bzw. Schulpsychologen, Beratungslehrkräfte oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Jugendsozialarbeit.
- Wie ist die Schuladministration miteinzubeziehen?
- Wie erfolgt die Einbeziehung der Eltern?

Umgang mit „Epidemien“ von NSSV

- Narben oder blutende Wunden in der Schule nicht offen zeigen; auf entsprechende Kleidung achten
- Schülerinnen oder Schüler, die offene, frische oder blutende Wunden haben, nicht im Unterricht dulden; ansonsten reguläre Beschulung
- vereinbaren, dass betroffene Schülerinnen oder Schüler nach Zeigen einer Exit-Karte eine kurze Auszeit zur Emotionsregulation außerhalb des Klassenzimmers nehmen dürfen (Aufsicht!)
- Kommunikation über NSSV innerhalb der Klasse so weit wie möglich reduzieren, um negative Beeinflussung der Mitschülerinnen oder Mitschüler zu vermeiden
- Interventionen sollen immer individuell erfolgen, keine Gruppeninterventionen, wie z. B. Info-Veranstaltungen

Literatur- und Quellenverzeichnis

- Brown, R., Plener, P. L., Brähler, E., Fegert, J. M. (2019): Zusammenhang von Mobbing, internalisierenden Verhaltensproblemen und Inanspruchnahme von psychiatrischer und psychotherapeutischer Behandlung in der deutschen Allgemeinbevölkerung. In: Nervenheilkunde. Stuttgart: Thieme Verlag.
- Fegert, J., Kölch, M. (Hrsg.). (2013): Klinikmanual Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie. Heidelberg: Springer Verlag, S. 399–409.
- In-Albon, T., Plener, P. L., Brunner, R., Kaess, M. (2015): Selbstverletzendes Verhalten. Göttingen: Hogrefe Verlag, S. 52.
- Lempp, T. (2016): BASICS Kinder- und Jugendpsychiatrie. München: Urban und Fischer Verlag, S. 50–51.
- Petermann, F., Nitkowski, D. (2015): Selbstverletzendes Verhalten. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Plener, P. L. (2015): Suizidales Verhalten und nichtsuizidale Selbstverletzungen. Heidelberg: Springer Verlag, S. 79.
- Remschmidt, H., Schmidt, M., Poustka, F. (Hrsg.) (2006): Multiaxiales Klassifikationsschema für psychische Störungen des Kindes- und Jugendalters nach ICD-10 der WHO. Bern: Hogrefe Verlag.
- Sachsse, U., Herbold, W. (2016): Selbstverletzung. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- S2k-Leitlinie 028/029: Nicht-Suizidales Selbstverletzendes Verhalten (NSSV) im Kindes- und Jugendalter. Aktueller Stand: 02/2015.
- Überregionales Beratungs- und Förderzentrum für Kranke (o. D.): Informationsreihe Umgang mit psychischen Erkrankungen im Schulalltag. Leppermühle Buseck.
- Universitätsklinikum Ulm (o. D.): Schulen stark machen gegen Suizidalität und selbstverletzendes Verhalten. Zugriff am 15.05.2019. Verfügbar unter: <https://www.projekt-4s.de>

Weiterführende Literaturhinweise und ergänzende Materialien

Fachbuch

- Wersin, P., Schoppmann, S. (2019): Selbstverletzendes Verhalten. Wie Sie Jugendliche unterstützen können. Köln: balance Verlag.

Webseiten

- Irrsinnig Menschlich e. V. (o. D.): Schulprojekt „Verrückt? Na und? – Seelisch fit in Schule und Ausbildung“. Zugriff am 29.04.2023. Verfügbar unter: www.verrueckt-na-und.de (Thema: Präventionsprogramm im Bereich seelische Gesundheit).
- Rote Linien (2020). Zugriff am 15.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.rote.linien.de> (Thema: Kontakt- und Informationsforum für NSVV-Angehörige).
- Universitätsklinikum Ulm (Hrsg.) (2023): STAR-Projekt (Self-Injury: Treatment, Assessment, Recovery). Zugriff am 15.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.star-projekt.de> (Thema: Im Rahmen des STAR-Projekts wollen Forscher verschiedener Universitäten herausfinden, welche Faktoren dazu führen, dass Personen aufhören, sich selbst zu verletzen).

Filme

- Medienprojekt Wuppertal (2007): Lebenszeichen (kostenpflichtig). Zugriff am 15.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.medienprojekt-wuppertal.de/Lebenszeichen> (Thema: Betroffene junge Frauen beschreiben, wie sie immer weiter die Kontrolle über ihr selbstverletzendes Verhalten verloren haben und wie es zu einer zwanghaften Handlung wurde. Ab Sekundarstufe I.).
- SWR über mebis Mediathek (2021): Selbstverletzung bei Jugendlichen – Warum Ritzen zur Sucht wird (Themen: Jeder dritte Jugendliche hat sich schon mal selbst geritzt, geschlagen, verbrüht. Warum verletzen junge Menschen sich selbst und wie gelingt ein anderer Umgang mit Gefühlen? Ab Sekundarstufe I.).

- SWR/WDR über mebis Mediathek (2011): Planet Schule: Gezeichnete Seelen. 8. Blutige Tränen (Thema: Junge Menschen erzählen von ihren seelischen Nöten. Der Film soll sensibilisieren – für die eigene Identitätssuche und für die Situation eventuell betroffener Mitschülerinnen und Mitschüler. Er regt an, über Auswege aus der Bedrängnis nachzudenken und zu diskutieren, um individuelle und persönliche Hilfe zu finden. Ab Sekundarstufe I.).

Telefonberatung

- Nummer gegen Kummer e. V. (o. D.). Zugriff am 15.05.2019. Verfügbar unter: <https://www.nummergegenkummer.de/> (Dachorganisation des größten, kostenfreien, telefonischen Beratungsangebots für Kinder, Jugendliche und Eltern in Deutschland).