Wenn ich angespannt bin, wenn ich traurig bin, dann... Selbstverletzendes Verhalten

Tina In-Albon

Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Programm

- Einführung
  - Zusammenhang Suizidalität
- Funktion von NSSV
- Warnanzeichen
- Hilfen bei NSSV
- Was können Lehrkräfte tun?
- Diskussion und Fragen

Piercings

Sich schlagen

Drogen, Alkoholkonsum

schneiden

Tattoos

Essanfälle

Ungeschützter Geschlechtsverkehr

ritzen

beißen

Haut verbrennen

Wunde aufkratzen

Definition Nichtsuizidale Selbstverletzungen

Forschungsdiagnose (DSM-5)

- NSSV ist definiert als **freiwillige, direkte Zerstörung/ Veränderung** des **Körpergewebes**.
- Diese ist **sozial nicht akzeptiert, direkt und repetitiv.**
- NSSV erfolgt **ohne suizidale Absicht**
- **Erwartungen: Entlastung von negativen Gefühlen/kognitiven Zustand,** um zwischenmenschliche Probleme zu lösen oder um positiven Gefühlszustand herbeizuführen

Piercings

Sich schlagen

Drogen, Alkoholkonsum

schneiden

Tattoos

Essanfälle

Ungeschützter Geschlechtsverkehr

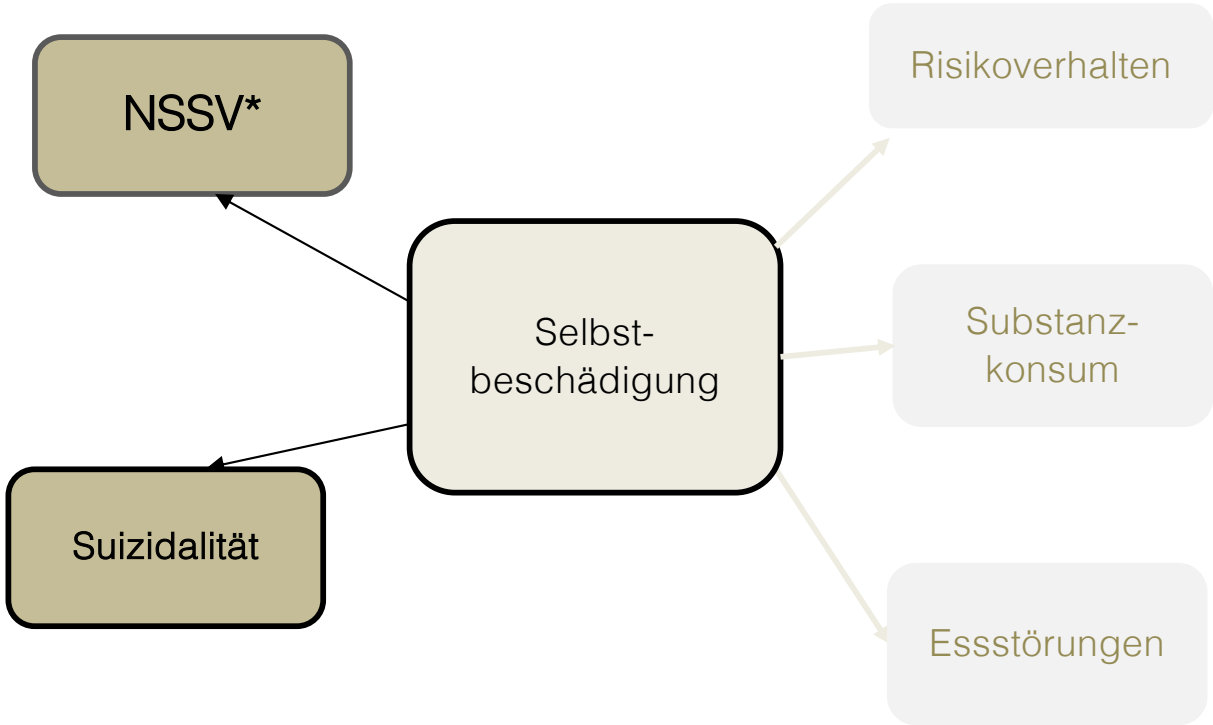
ritzen

beißen

Haut verbrennen

Wunde aufkratzen

Selbstschädigendes Verhalten – Was ist das?



*NSSV = Nichtsuizidales Selbstverletzendes Verhalten

Definition Suizidalität

- **Suizidgedanken:** Gedanken darüber sich das Leben zu nehmen
- **Suizidplan:** Die Formulierung einer spezifischen Methode mittels derer eine Person aus dem Leben scheiden will
- **Suizidversuch:** Aktion, die mit der Intention zu sterben ausgeführt wird, jedoch nicht tödlich endet

- **Suizid:** Willentliche Beendigung des eigenen Lebens

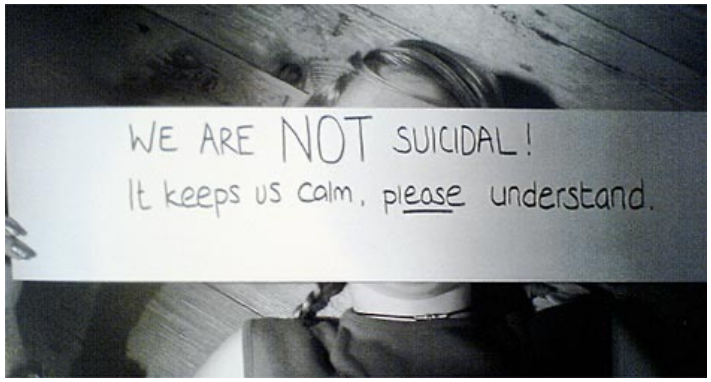
Suizidalität

NSSV und Suizidalität

- Nicht jede*r Betroffene*r mit NSSV ist suizidal
- Viele Betroffene mit repetitivem NSSV haben bzw. hatten bereits zusätzlich suizidale Gedanken

Wichtig: professionelle Einschätzung

NSSV und Suizidalität - Überschneidung und Abgrenzung



- Viele Patienten mit NSSV haben Suizidgedanken (In-Albon et al., 2011)
- NSSV Risikofaktor für Suizidalität (z.B. Klonsky et al., 2013, Tuisku et al., 2014)
- Klare Unterscheidung zwischen Suizidversuch und NSSV (oft andere Methoden, Absicht, medizinische Schwere)
- Sonderfall: Es gibt betroffene Jugendliche, die sich «präventiv» selbstverletzen, um Suizid zu vermeiden (als kurzfristige Strategie) (Kraus et al., 2020)

Warnzeichen für Suizidalität im Jugendalter (Leitlinie Suizidalität)

- Unübliche Beschäftigung mit Sterben und Tod, konkrete Aussagen
- Verschenken persönlicher Gegenstände
- Symptome eine Depression, traurige Grundstimmung
- (deutliche) Hoffnungslosigkeit
- deutliche Schuldgefühle und Selbstvorwürfe
- Plötzliche Verhaltensänderung (Risikoverhalten)
- Apathie
- Rückzug
- Gefühl der Wertlosigkeit
- Agitiertheit bzw. Antriebssteigerung
- kürzliches Verlusterlebnis
- Vorliegen einer psychosozialen Krise

Suizidalität: Mythen!

- Personen, die einen Suizid ankündigen, machen es nicht
- Man kann niemanden von Suizid abhalten
- Suizid ansprechen, könnte jemand auf die Idee bringen
- Jemand, der sich für einen Suizid entschieden hat, wird es auch tun

→ Wer fragt, macht nichts falsch

Mögliche Fragen nach Suizidalität I

Fragen nach Suizidgedanken

- Hattest du jemals den Wunsch tot zu sein?
- Hast du jemals das Gefühl gehabt, dass dein Leben nicht mehr lebenswert ist?
- Warst du jemals so verzweifelt, dass du sterben wolltest?
- Hast du je daran gedacht Selbstmord verüben zu wollen?
- Wie lange dauern diese Gedanken an?
- Wie oft kommen diese Gedanken?
- Wann sind diese Gedanken zum ersten Mal aufgetreten?
- Was hat diese Gedanken ausgelöst, als sie das erste Mal gekommen sind?
- Wie knapp bist du davor, deinen Gedanken nachzugeben und zu handeln?
- Hast du schon mit jemandem über deine Gedanken gesprochen?

Obacht!

Gefahren im Umgang mit Suizidgefährdeten

- Vorschnelle Tröstung
- Ermahnung
- Verallgemeinerung
- Ratschlag
- Belehrung
- Herunterspielen des Problems (ggf. d. Suizidversuchs)
- Beurteilen und kommentieren

Kulessa, 1985

NSSV Leitsymptome: Methode & Lokalisation

- Schneiden, Ritzen, Kratzen, (An)schlagen, Kneifen, Beißen, Verbrennen

- Unterarme, Handgelenke, Oberarme, Oberschenkel
- Selten: Bauch, Brust, Gesicht, Genitalbereich

Lloyd-Richardson et al., 2007; Yates, 2004; Nixon et al., 2002; Whitlock et al., 2006

Häufigkeiten von NSSV

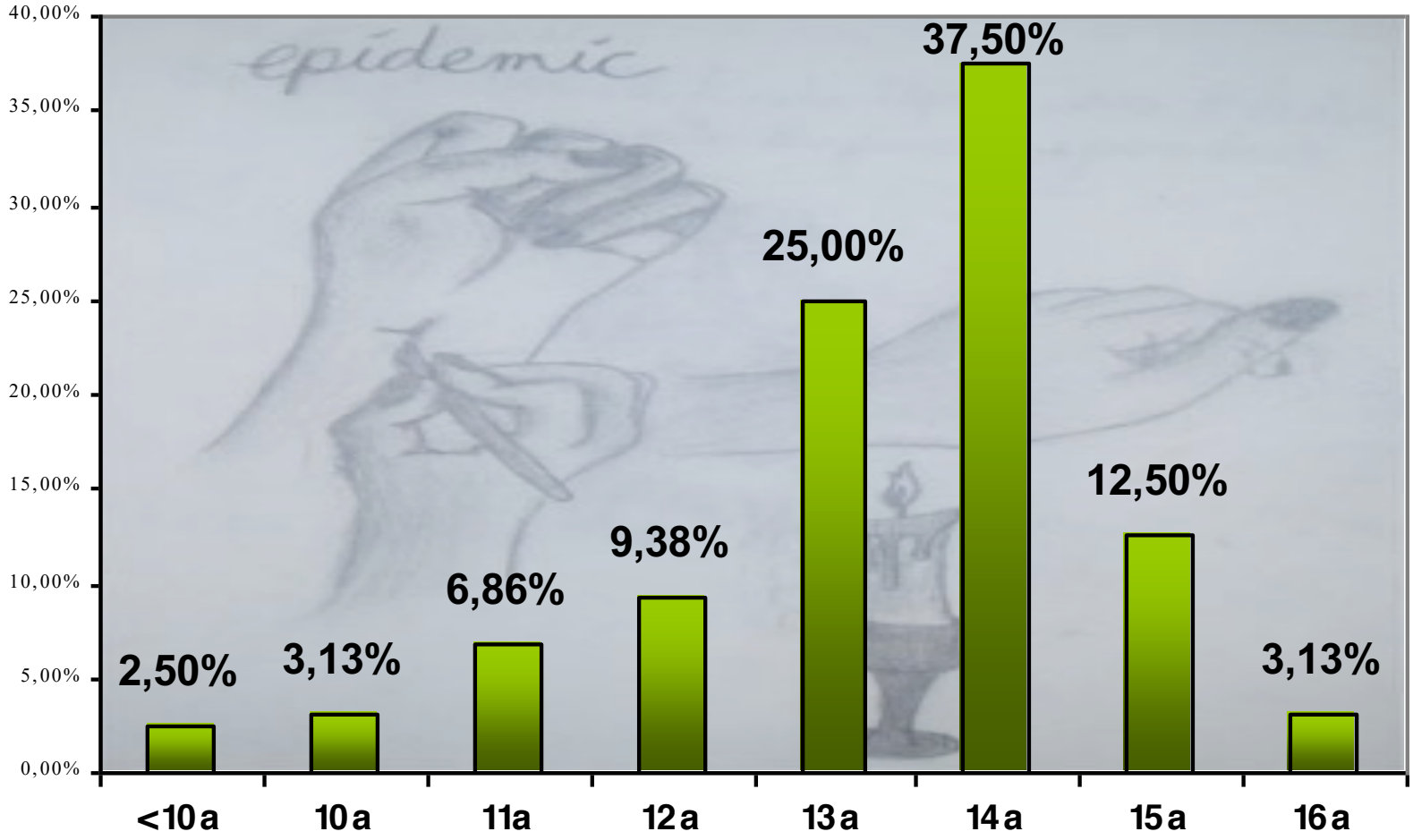
Jugendalter:

- Einmaliges NSSV: 18% (Brunner et al., 2007; Plener et al., 2013)
- Repetitives NSSV: 4% (Brunner et al., 2007; Brunner et al., 2014; Zetterqvist et al., 2013)
- In stationärer Behandlung: 49% (Kaess et al., 2013)
- Heimstichprobe: einmaliges NSSV: 40%, repetitiv: 18% (Lüdtke et al., 2017)

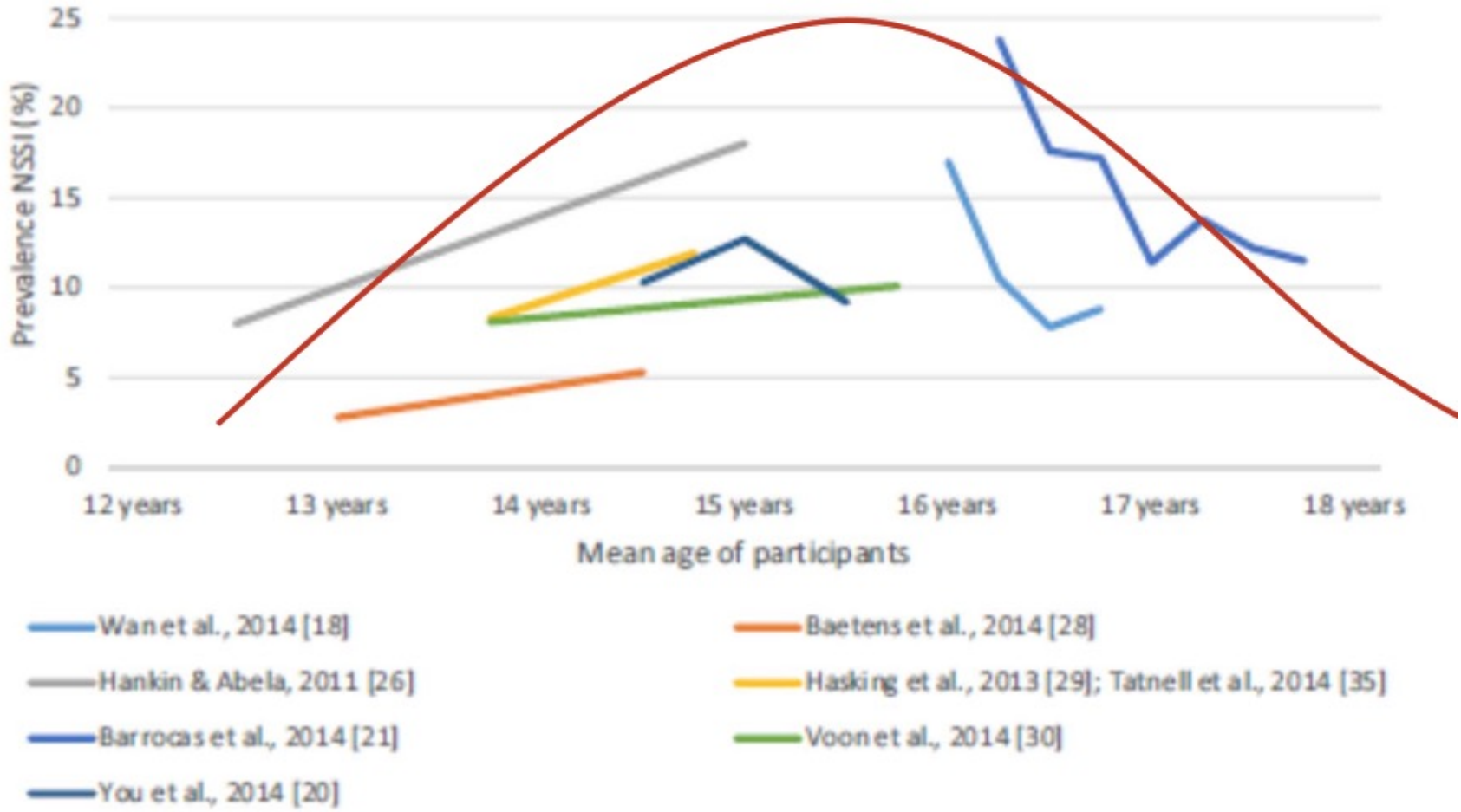
Erwachsenenalter (Meta-Analyse, Swanell et al., 2014):

- Erwachsene > 25 Jahre: 5.5%
- Junge Erwachsene 18-24 Jahre: 13.4%

Erstauftretensalter



Verlauf



Plener et al., 2015;
Andover et al., 2012; Nakar et al., 2016

Komorbidität: Welche psychische Störungen liegen häufig zusätzlich vor?

- Depressive Störungen
- Persönlichkeitsstörungen (v.a. Borderline-Persönlichkeitsstörung)
- Angststörungen (v.a. soziale Angststörungen)
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Substanzmissbrauch
- Externalisierende Störungen

Ätiologie - Wie entsteht NSSV?

- Multifaktorielle Genese (Biopsychosoziales Modell)
  - Geringerer Cortisolspiegel
  - Reduzierte Schmerzwahrnehmung
  - Schwache Problemlösestrategien
  - Geringer Selbstwert
  - Geringe Stresstoleranz
  - Mobbing
  - NSSV bei Gleichaltrigen
  - Beeinflussbarkeit durch soziale Medien
  - Belastende Kindheitserlebnisse
  - Schwieriges Familienklima

Ansteckungsgefahr?

- Ein Drittel gab insgesamt soziale Ansteckung als Auslöser von erstem NSSV an
- Ca. 65 % hatten vor der ersten Selbstverletzung Kontakt mit NSSV-Inhalten
  - Persönlicher Kontakt: v.a. Freunde und Klassenkamerad*innen
  - Medialer Kontakt: v.a. soziale Netzwerke
- Hinweise auf Übereinstimmung zwischen erstem NSSV der Beobachter*in und dem Modell

(Kraus & In-Albon, 2020)

NSSV auf sozialen Medien

- Beiträge zum Thema NSSV auf sozialen Netzwerken, wie Facebook, Instagram (z.B. Brown et al., 2017) und Youtube (Duggan et al., 2012)
- Austausch innerhalb sozialer Netzwerke: Risiken (z.B. Triggern) & Nutzen (Empathie, Verringerung sozialer Isolation u.ä.)
- Warnhinweis bei einigen NSSV-bezogenen Hashtags auf Instagram

➢ *Weitere Forschung notwendig*

Soziale Ansteckung – medialer Einfluss

- Bei wahrgenommener Ähnlichkeit und Erleben des NSSV als erfolgreiche Coping-Strategie → erhöhte Wahrscheinlichkeit für soziale Ansteckung (Reddy, Rokito & Whitlock, 2016)
- #cutting (Brown et al., 2017)
  - 32182 Fotos/Bilder von 6721 Nutzer, 2826 Fotos von Wunden
  - Kommentare (n = 6651):
    - Empathie (23.5%)
    - Warnung (11.6 %)
    - Hilfe (6.9 %)
    - Beschimpfung (6.9 %)
    - Komplimente (0.5 %)

Persönlicher Kontakt

„In der 7. Klasse habe ich mir dann zum ersten mal die Haut aufgeritzt mit einem Geodreieck. Eine Freundin erzählte, dass sie das mache, wenn ihr langweilig sei. Wir hatten gerade Mathe Unterricht und uns war langweilig. So führte eins zum anderen. Ich habe mir damals nichts dabei gedacht, aber hätte ich gewusst wohin mich dieser entscheidende Augenblick führt hätte ich es lieber lassen sollen.“

Medialer Einfluss

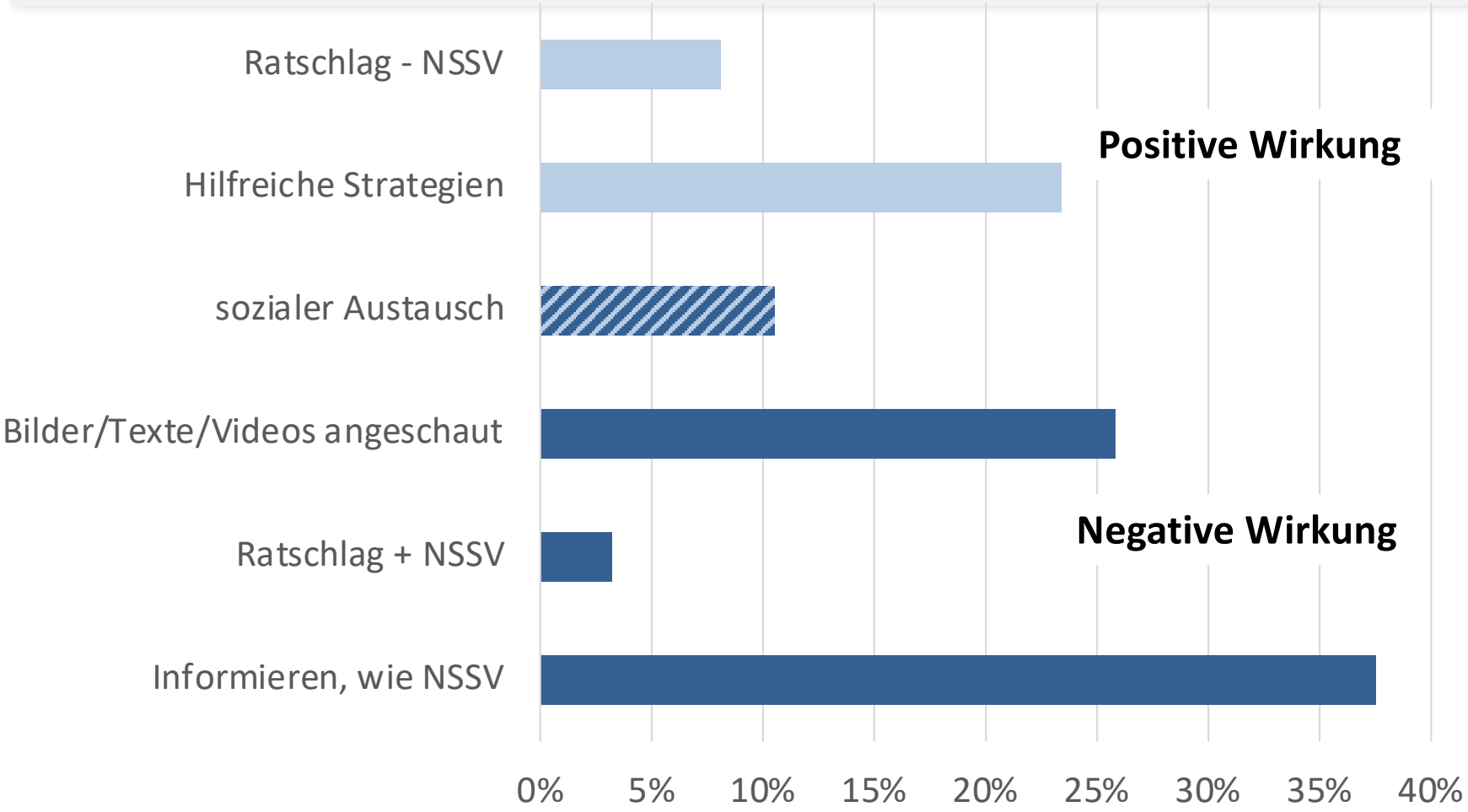
„Nachdem ich auf Foren wie „We Heart It“ oder „Facebook“ Bilder von Schnittwunden/Messern/Rasierklingen oder meist Mädchen gesehen habe, die die Klinge an den Arm angesetzt haben, verspürte ich direkt, fast schon reflexartig, den Drang dazu, das gleiche zu tun…“

Eigene Idee

„Eine zufällige Verletzung, die ich dann selbst weitergeführt habe, da es sich richtig anfühlte, worauf ich dann andere Möglichkeiten gesucht habe, um eine aktuelle Situation zu bewältigen.“

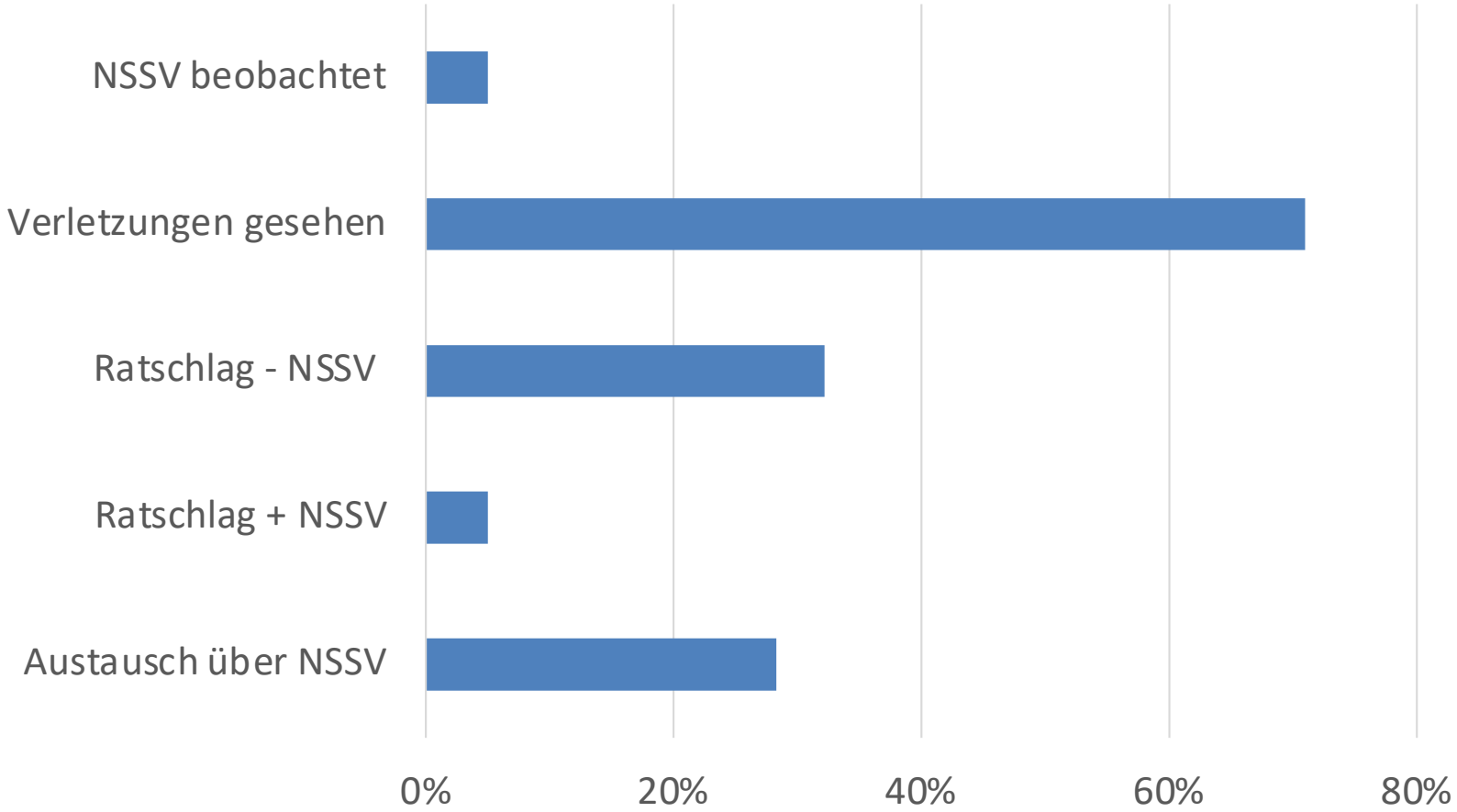
Ergebnisse – medialer Einfluss

Mit was hast Du Dich auf den Internetseiten beschäftigt?
(Mehrfachantworten)



Ergebnisse – persönlicher Kontakt

Wie genau sah euer persönlicher Kontakt aus? (Mehrfachantworten)



JESSICA

" Ich hab's schon immer gemacht... Ich kann mir gar nicht vorstellen, wie mein Leben wäre, wenn ich mich nicht selbst verletzen würde..."

CASSIE

"Die innere Leere übernimmt einfach die Macht... Ich ritze mich, um etwas zu fühlen, irgendetwas..."

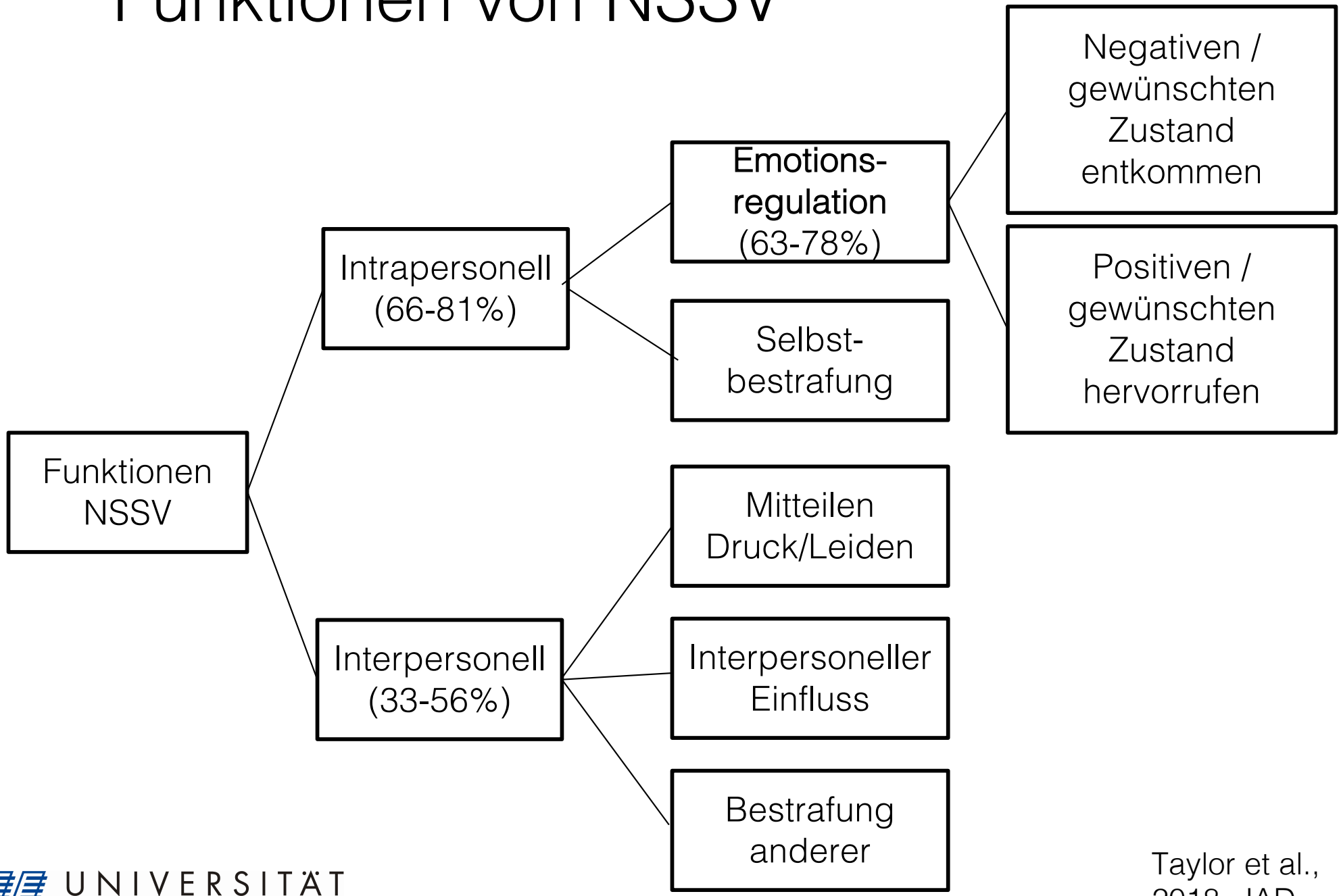
MARK

"Ich ritze mich, um die Scheißgefühle in mir loszuwerden... Ich mag es, mein Blut zu sehen, dadurch fühle ich mich besser...."

KATY

"Die Streitereien und der Stress haben sich in mir aufgestaut, bis ich es nicht mehr ausgehalten habe... Dann habe ich die Tabletten genommen... "

Funktionen von NSSV



Taylor et al., 2018. JAD

Um schlechte Gefühle zu beenden

Um sich nicht leer zu fühlen

Um etwas zu fühlen, auch wenn es Schmerz ist

Um Aufmerksamkeit zu bekommen

Um keinen Suizid zu begehen

Um etwas unangenehmes zu vermeiden

Um mehr Aufmerksamkeit zu bekommen

Um sich selbst zu bestrafen

Um Eltern dazu zu bringen, dich zu verstehen oder dich zu beachten

Teufelskreis NSSV

Gedanken
Ich bin hässlich
Ich bin dumm
Ich bin müde
Ich bin fett
Ich bin kalt
Ich bin fertig
Ich bin einsam
Ich bin kaputt
Ich bin verwirrt
Ich bin ein niemand

NSSV:
Meistens impulsiv, ohne suizidale Intention, wenig bis kein Schmerz

Danach:
Kurzfristig:
Erleichterung,
Schuld- und Schamgefühle,
Enttäuschung

langfristig:
Negatives Selbstbild

NSSV-Warnsignale

- Häufige nicht erklärbare Narben, Schnitte, Verbrennungen, Hämatome (v.a. an Armen, Hüfte, Bauch)
- Unangemessene Kleidung (z.B. Pullover bei 30 Grad im Schatten
- Weigerung sich öffentlich umzuziehen (Turnunterricht, Schwimmen)
- Hohe Bereitschaft gesundheitsgefährdende Risiken einzugehen (z.B. Straßenverkehr)
- Zeigen sehr impulsives Verhalten
- Besitz von Rasierklingen, Messer
- Sozialer Rückzug, Heimlichtuerei, einschließen in Zimmer oder Bad

In-Albon, Plener, Brunner & Kaess (2015). Ratgeber NSSV. Hogrefe

Wie reagieren?

RESPEKTVOLLE NEUGIERDE

- Ruhig Ansprechen, Nachfragen, Besorgnis äußern, Hilfe anbieten, nicht urteilen
  - Erleichterung

- Mensch als solches akzeptieren und anerkennen, wenn dem Drang zur NSSV nicht widerstanden werden kann
  - Gegenwärtig die einzige Möglichkeit, Gefühle in den Griff zu bekommen

Walsh, 2006

Reaktionen auf NSSV

DOs

Jemand verletzt sich selbst, was tun?

- Wichtig: respektvolle Neugier, eigene Gefühle der Hilflosigkeit sind normal!
- Bewahren Sie Ruhe und bleiben Sie möglichst unaufgeregt
- Medizinische Versorgung notwendig?
- Gefühle ernstnehmen, zeigen Sie Verständnis, da Sie wissen, dass NSSV zur Gefühlsregulation eingesetzt wird
- Angebot zuzuhören
- Den Jugendlichen akzeptieren, auch wenn Verhalten nicht akzeptiert wird
- Hoffnung aufbauen- Therapeut*innen Suche nach professioneller Hilfe anbieten
- Nie direktiv sein oder ein Urteil fällen
- Gute Einstiegsfrage: „Wobei hilft‘s dir?“

Reaktionen auf NSSV

DONT'S

Jemand verletzt sich selbst, was nicht tun?

- In übertriebenen Aktionismus verfallen
- Panik, Schock, Ablehnung zeigen
- Ein Ultimatum stellen oder Drohungen aussprechen
- Exzessives Interesse zeigen
- Kontrollieren
- Vorwürfe machen
- Direkt nach dem NSSV mit dem Jugendlichen darüber sprechen, was ihn/sie gerade bedrückt
- Familienmitglieder: Dem/der Jugendlichen die scharfen Gegenstände etc. wegnehmen

Bedeutung der Schule

- Lehrpersonen sind gute Beobachter und Vertrauenspersonen
- Lehrpersonen können daher ihre Schüler:innen gut unterstützen, Hilfen anzunehmen

- Lehrkräfte sollten informiert sein über
- verschiedene Formen des selbstverletzenden Verhaltens
- die Abgrenzung zu suizidalen Verhaltensweisen

- Lehrkräfte sollten geschult sein für
- den Erstkontakt mit betroffenen Schüler:in
- das Erkennen von Anzeichen selbstverletzenden Verhaltens

Umgang mit NSSV – 4sProjekt

- https://www.youtube.com/watch?v=0NtPgz0yFuo

Videos

Projekt 4S - Fakten zu Selbstverletzung bei Jugendlichen

Das Video "Projekt 4S - Fakten zu Selbstverletzung bei Jugendlichen" finden Sie **hier auf YouTube** ...

Selbstverletzung bei Jugendlichen - Informationen für Lehrkräfte

Das Video "Selbstverletzung bei Jugendlichen - Informationen für Lehrkräfte" finden Sie **hier auf YouTube** ...

https://www.projekt-4s.de/videos/

Selbstverletzungen an der Schule

- **Schulprotokoll**: Suizidalität vs. NSSV
- https://www.projekt-4s.de/?id=51

Schulen
Stark machen gegen
Suizidalität und
Selbstverletzendes Verhalten

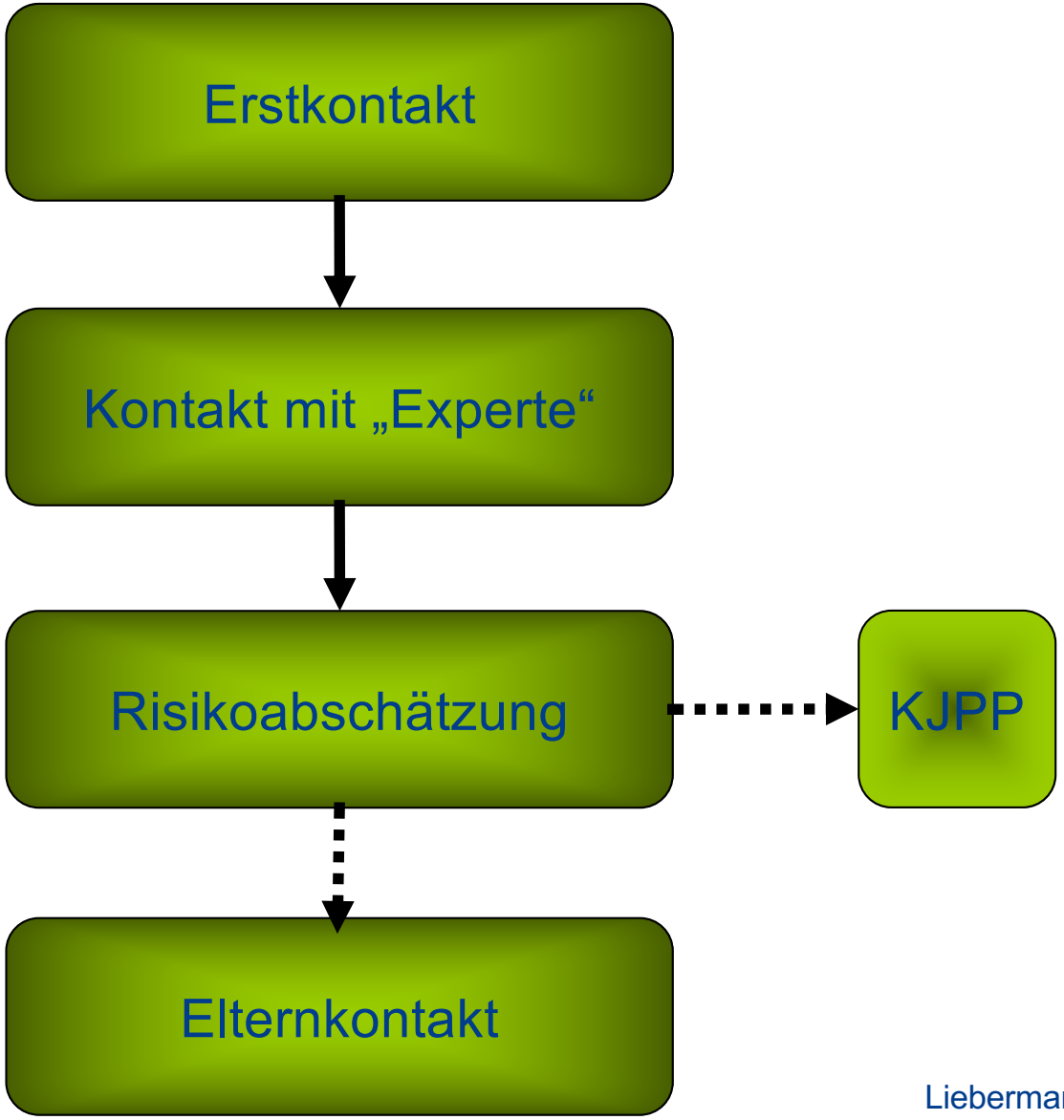
- Aktuell Entwicklung eines E-Learning-Programms
- Hilfreiche Informationen & Videos

Schulprotokoll: Anforderungen

- **JEDEM Lehrer bekannt**
  - Wann soll NSSV eines Schülers/Schülerin gemeldet werden?
  - Wem soll es gemeldet werden?
  - Wie ist die Schuladministration einzubeziehen?
  - Welche Rolle spielen Beratungslehrer:innen?
  - Wie erfolgt Einbeziehung der Eltern?

Walsh 2006, Plener et al., 2012

Schulprotokoll: Ablauf



Lieberman et al., 2009

Protokoll

Kontaktaufnahme durch Expert:innen:

- Einzelgespräch mit Schüler:in
- danach Rückmeldung an überweisende Lehrperson, dass Kontakt stattgefunden hat (nicht worüber)

Eher geringes Risiko:

WENN:

- lediglich oberflächliches NSSV
- keine Suizidalität, flüchtige Suizidgedanken
- keine psychische Erkrankung

DANN:

- Beratung v. Jugendlichem
- kann sich jederzeit wieder melden
- Wiederholte Überprüfung

Walsh 2006, Toste & Heath, 2010

Protokoll

Hohes Risiko:

WENN:

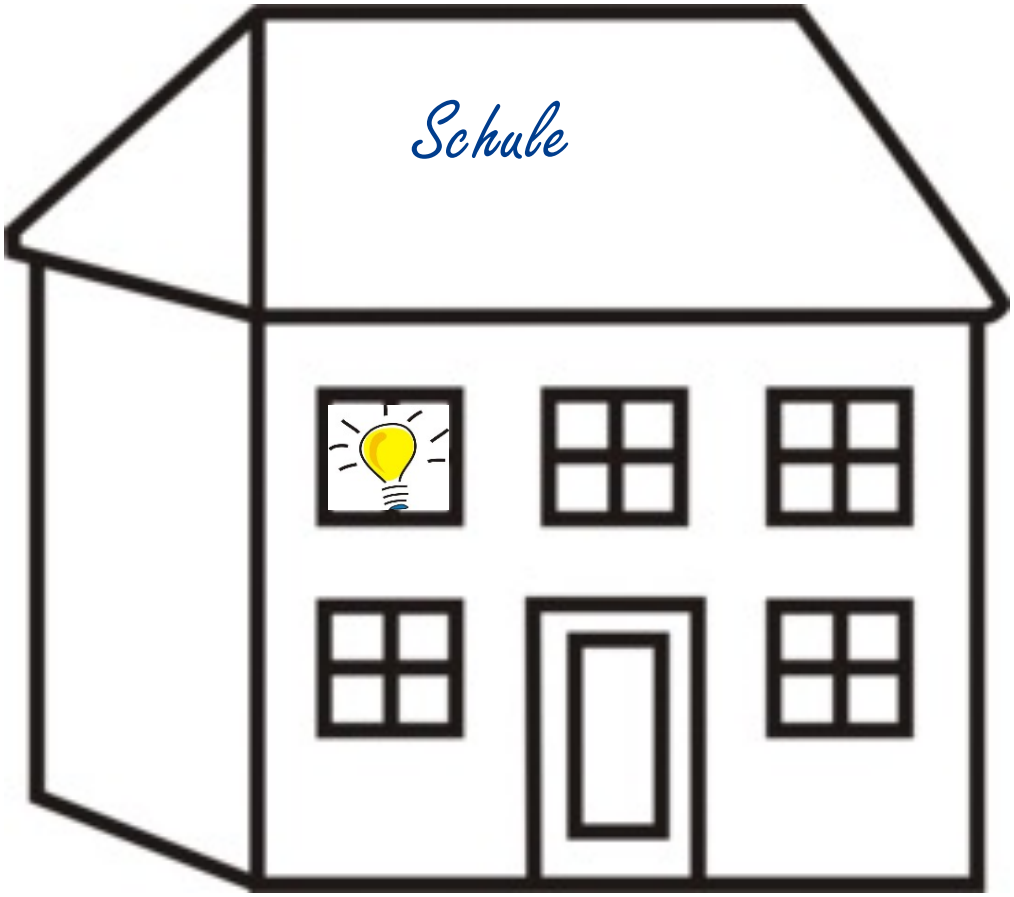
- Suizidabsichten
- Suizidplanung
- Suizidversuch/Suizid von Freunden/ Familienmitglied
- Starkes, repetitives NSSV

DANN:

- Info, dass Sorgeberechtigte verständigt werden (Anruf wenn möglich in Anwesenheit der Schüler:in)
- Versicherung, dass Problemverhalten keine schulische Disziplinarstrafe nach sich zieht
- Vorschläge f. ambulante psychol./ psychiatr. Vorstellung
- Schweigepflichtsentbindungen (Kontakt mit anderen)
- Bei akuter Suizidalität: sofortige psychiatrische Notvorstellung

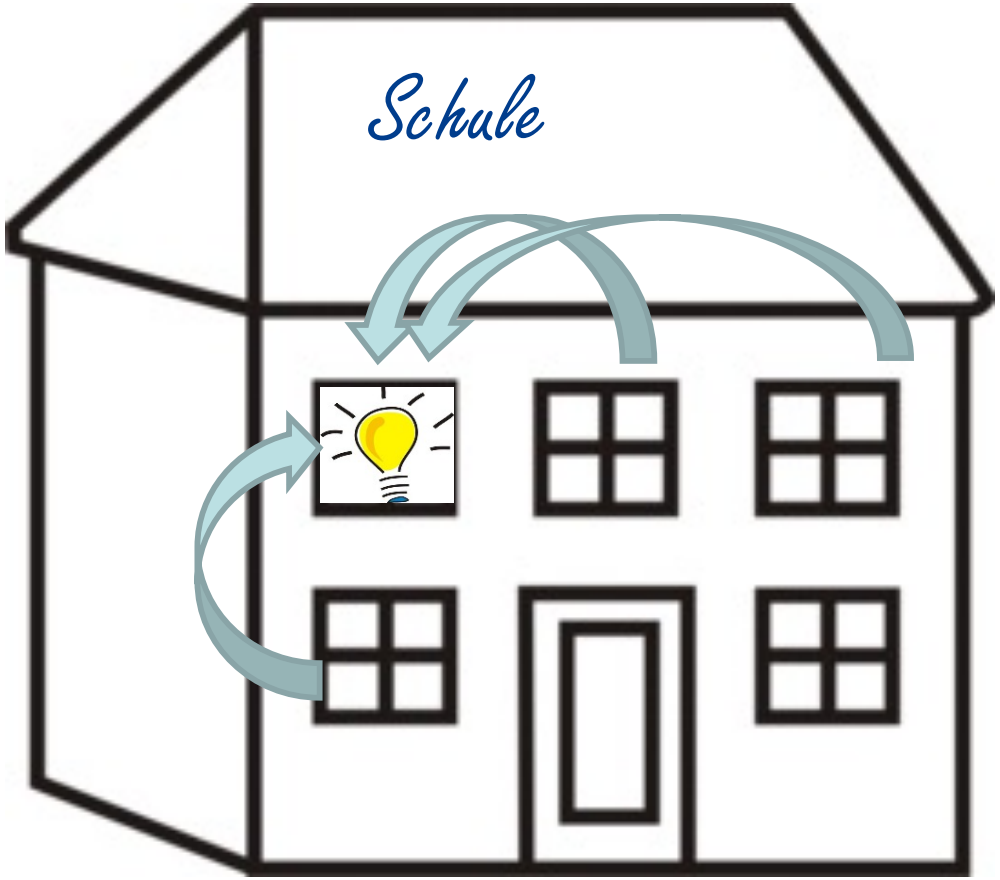
Walsh 2006, Toste & Heath, 2010

Identifikation eines Experten/einer Expertin



- Wer ist der Experte/die Expertin?
- Wie wird diese:r den Schülern kommuniziert?

Festlegung der Kommunikationswege im Haus



- Wie sind die Kommunikationswege im Haus?
- Wie ist das generelle Prozedere (Verfügbarkeit; Rückmeldungen; Räumlichkeiten)?

Informationen an Eltern

- NSSV ist relativ häufig (ca. 20% haben sich schon einmal verletzt)
- NSSV ist nicht gleich Suizidalität
- NSSV dient der Emotionsregulation

- Jegliche Aufmerksamkeit kann NSSV verstärken: deshalb – auch wenn es schwer fällt – NSSV möglichst ignorieren
- Eltern sollten Jugendlichen das Angebot machen, über Probleme sprechen zu können – aber nicht direkt nach NSSV

- Es gibt Therapieverfahren für NSSV
- Ambulante Therapie sehr lange Wartezeiten – häufig kennen sich Beratungsstellen, Schulsozialarbeiter:in, etc. gut mit der Thematik aus
- Bei eindeutigen familiären Konflikten: Möglichkeit der Erziehungsberatungsstelle aufzeigen

Behandlung von NSSV – wie läuft dies ab?

- Diagnostischer Prozess
  - Medizinische Erstversorgung akuter Wunden
  - Suizidalität
  - Ausführliche Anamnese (Medienkonsum, familiäre/außerfamiliäre Faktoren usw.)
  - Strukturierte Interview (z.B. NSSV-Zusatzmodul zum Kinder-Dips-OA) und Fragebögen
  - ➢ umfangreiche Exploration von verschiedenen Facetten von NSSV (u.a. Methoden, Frequenz, Verletzungsschwere)

Kernelemente der Psychotherapie

- Klare Absprachen zum Vorgehen bei Suizidalität und NSSV
- Aufbau Behandlungsmotivation
- Psychoedukation
- Identifikation von Faktoren, die NSSV auslösen oder aufrechterhalten
- Vermitteln alternative Handlungs-/ Konfliktlösungsstrategien zu NSSV
- Leitliniengerechte Mitbehandlung psychischer Störungen

AWMF-Leitlinie, RegNr 028-029, 2016;
In-Albon et al., 2017. Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie.

FAUSTREGEL

- Aufmerksamkeit hoch bei starker Anspannung/Ritzdruck (vor NSSV)
- Wenig, keine Aufmerksamkeit direkt nach NSSV
  - Sachlicher Umgang mit abgestimmter Routine (Wundversorgung)
  - Verhaltensanalyse (sachliches Interesse, keine Verstärkung durch persönliche Zuwendung)

STAR
SELF-INJURY · TREATMENT ASSESSMENT RECOVERY

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

- Untersuchung verschiedener Einflussfaktoren auf den Verlauf von NSSV
- Evaluation einer Online-Hilfe

+ STAR TRAIN: online Fortbildung für Psychotherapeut*innen und Ärzt*innen

Wir suchen:

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen 15 und 25 Jahren,
  - die sich in den letzten 12 Monaten selbst verletzt haben und
  - momentan nicht in einer ambulanten oder teil- bzw. stationären psychotherapeutischen Behandlung sind

➢ **www.star-projekt.de**

UNIVERSITÄT
KOBLENZ · LANDAU

STAR online

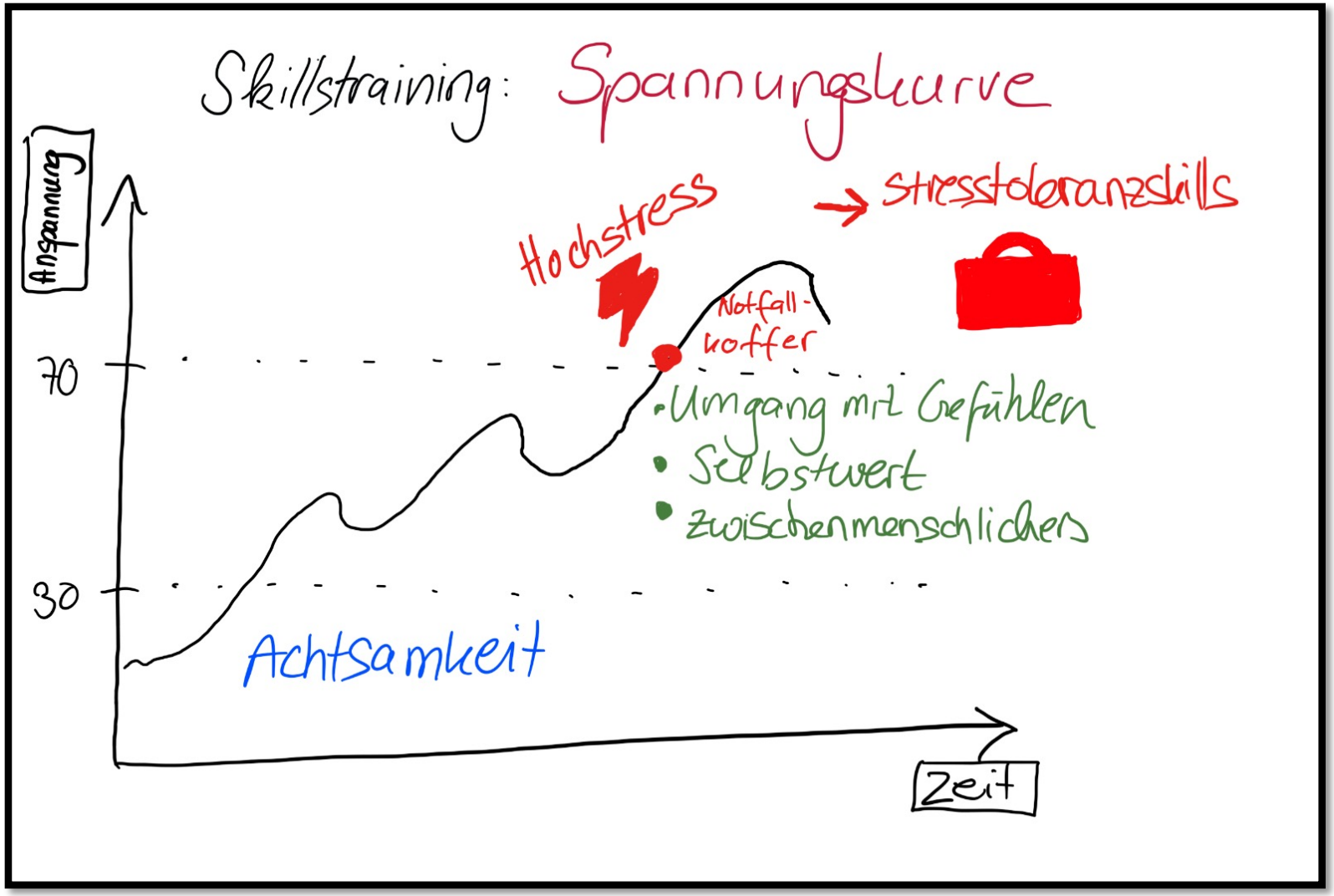
- Basierend auf Cutting-Down Therapiemanual
- 9 Sessions (Bilder, Erklärungen, Videos, Quiz, Übungen)
  1. Los geht's
  2. Sich motivieren
  3. Deine Gefühle kennen lernen
  4. Aktiv werden
  5. Gefühle, Gedanken und Verhalten
  6. Überzeugungen und Lebensregeln
  7. Bewältigen
  8. Dich selbst behaupten
  9. Achtsamkeit und Skills
- Telefon- und Einzelchat
- Gruppenchat

www.star-projekt.de

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Kaess, M., Koenig, J., Bauer, S., Moessner, M., Fischer-Waldschmidt, G., Mattern, M., Herpertz, S.C., Resch, F., Brown, R., In-Albon, T. & STAR Consortium (2019). Self-injury: Treatment, Assessment, Recovery (STAR): online intervention for adolescent non-suicidal self-injury – study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 20: 425.

Skillstraining (nach DBT-A)

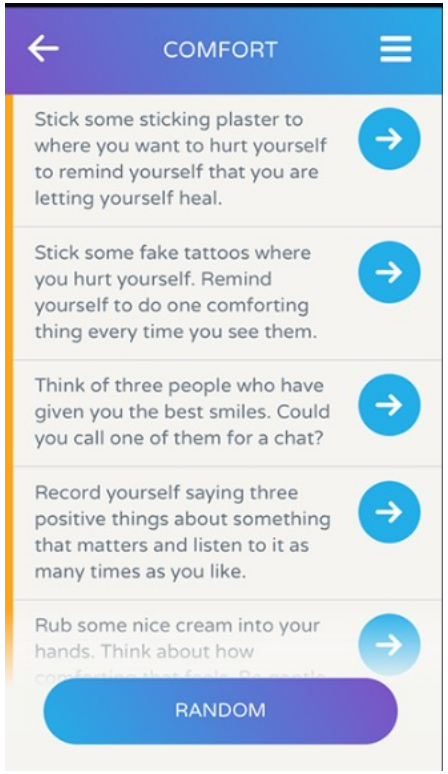


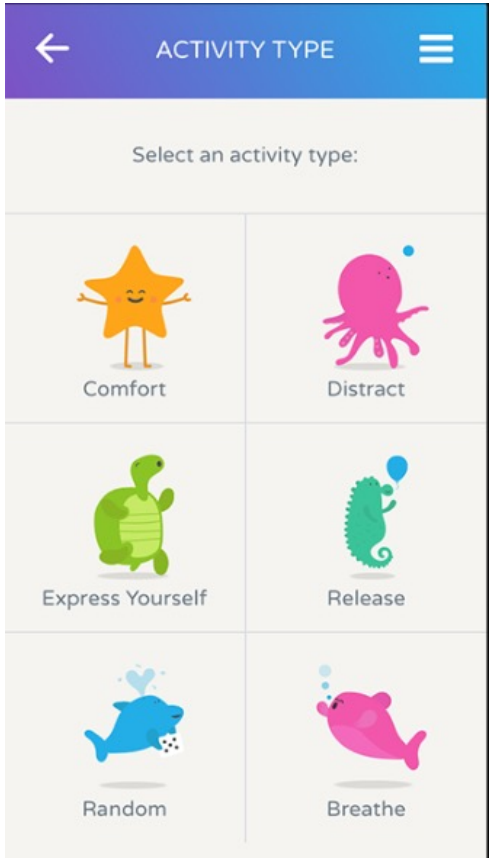
Persönliche Skillsliste

Calm Harm APP (https://calmharm.co.uk/)

About Calm Harm

The urge to self-harm is like a wave.
It feels the most powerful when you start wanting to do it.
Learn to ride the wave with the free Calm Harm app using these activities:
Comfort, Distract, Express Yourself, Release, Random and Breathe.
When you ride the wave, the urge to self-harm will fade.

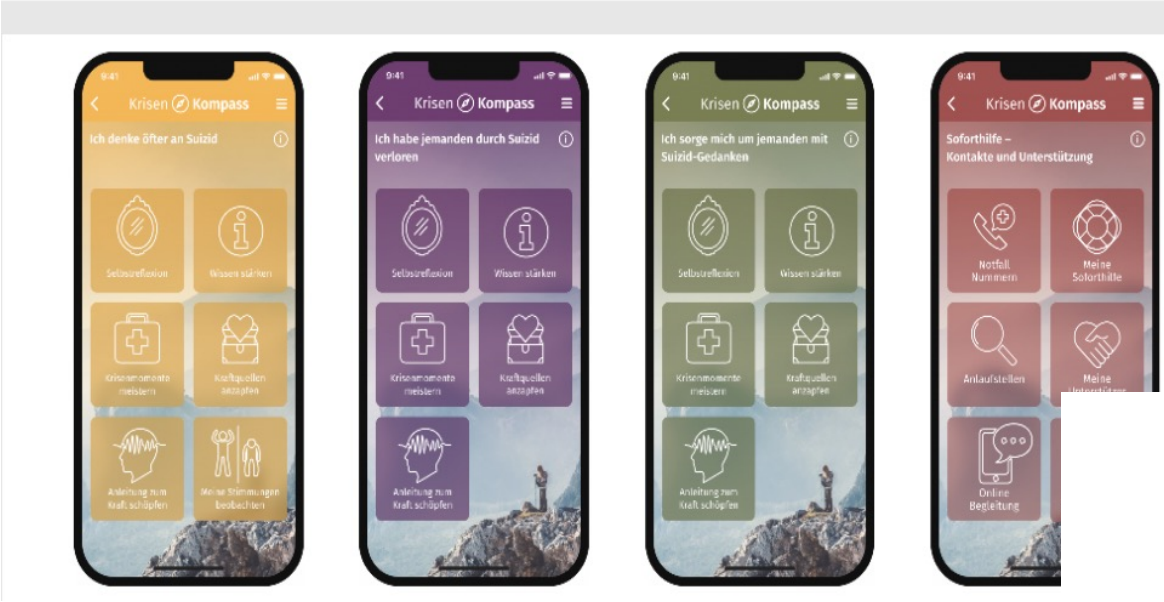




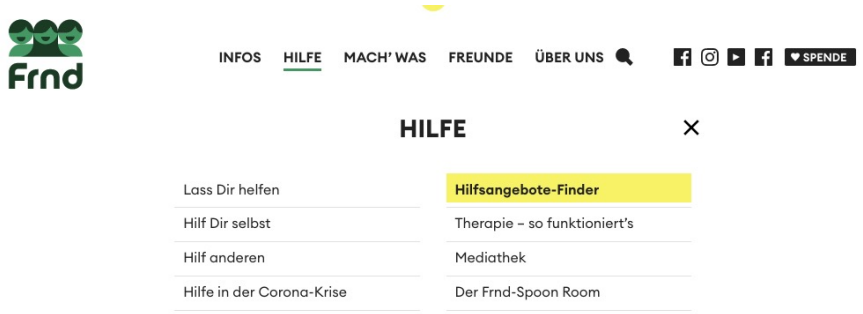
TelefonSeelsorge

App KrisenKompass

https://www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/



www.frnd.de



UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Behandlung NSSV

- Es gibt unterschiedliche wirksame Therapieformen zur Behandlung von NSSV
- Viele Betroffene suchen sich keine professionelle Hilfe auf – **Hoffnung vermitteln!**
- Niederschwellige Angebote (z.B. Online-Hilfen, Telefonseelsorge, Nummer gegen Kummer etc.)

Fazit

- NSSV im Jugendalter weit verbreitet
- Geht mit einer Vielzahl psychischer Probleme einher
- Oft begleitende Suizidalität
- Häufigste Funktion: Umgang mit Emotionen
- Ansteckungsgefahr
- Evaluierte Psychotherapieverfahren liegen vor
  - Online Hilfe www.star-projekt.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

in-albon@uni-landau.de

Twitter: @InAlbonTina

STAR
SELF-INJURY · TREATMENT ASSESSMENT RECOVERY

www.star-projekt.de

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU