

Patienteninformation

Selbstverletzungsdrang – Skills zur Kontrolle des Problems

Warum verletzt man sich selbst?

Selbstverletzendes Verhalten im Rahmen eines psychiatrischen Krankheitsbildes geschieht nicht um Aufmerksamkeit zu erlangen – es geht nicht ums „Sich-Wichtigmachen“, wie es oft den betroffenen vorgeworfen wird! Vielmehr wird mit der Selbstverletzung versucht, seelische mit Hilfe von körperlichen Schmerzen zu überdecken. Eine häufige Form der Selbstverletzung ist ein „Ritzen“ der Arme, Beine oder anderer Körperregionen.

Bei einer solchen, mit Schmerzen verbundenen Verletzung werden körpereigene „Glückshormone“, sog. Endorphine, ausgeschüttet. Dadurch wird das Schmerzempfinden insgesamt, also psychisch wie physisch, gemildert und ein Gefühl der Erleichterung kommt auf. Deshalb kann selbstverletzendes Verhalten durchaus zu einer suchtvähnlichen Bindung wie durch so manche Droge führen – man muss es immer wieder tun!

Vorsichtsmaßnahmen – was kann man vorbeugend tun?

Erschweren Sie den Zugang zu allen Gegenständen, mit denen Sie sich ernsthaft selbst verletzen können oder bewahren Sie diese nicht unmittelbar zugänglich auf (Rasierklingen, Bastelskalpell, etc.)!

Ein „Notfallkoffer“ (oder eine Notfallbox) kann bei aufkommendem Verletzungsdrang helfen: Hier kann hineingepackt werden, was bislang schon aus eigener Erfahrung zu Abmilderungen des Druckes geführt hatte (das kann sehr individuell sein, z.B. auch mal ein Foto mit einer vertrauten Person). In den Koffer sollten dann auch vorbereitete Karteikarten (oder auch dazu gehörige Utensilien – siehe unten), auf denen Möglichkeiten/Aktivitäten zur Abmilderung des Drangs notiert sind deponiert werden. **Bei aufkommendem Selbstverletzungsdrang wird dann eine (oder mehrere) Karten gezogen und der oder die „Skills“ angewendet.**

Was sind Beispiele für solche Skills?

In erster Linie müssen Sie selbst herausfinden, welche Maßnahme Ihnen den Druck bei Selbstverletzungsdrang am besten nimmt. Im Folgenden sind Beispiele für Skills als unvollständige Liste aufgeführt:

- in Chilischote beißen oder etwas sehr Scharfes (Tabasco, Wasabi, scharfen Senf) essen
- scharfen Kaugummi kauen (z.B. Zimtkaugummi)
- extrascharfe Hustenbonbons lutschen
- Eiswürfel im Mund zergehen lassen

- Eiswürfel in der Hand halten
- Kältekompressen oder Eiswürfel auf die Haut drücken bis es schmerzt (Achtung - Pausen einlegen, sonst drohen sonst Erfrierungen)
- erhitztes Kirschkernkissen auf die Haut legen
- Wärmesalbe oder -pflaster auf die Haut aufbringen (Capsaicinwirkung)
- Mundwasser/scharfe Gurgellösung in den Mund nehmen und lange darin behalten
- Brausetabletten auf der Zunge zergehen lassen
- kleine Kieselsteine in den Schuh legen und damit Gehen
- eiskaltes Duschen
- an etwas riechen, das man absolut nicht mag
- Haut mit einer Wäscheklammer quetschen
- Gummiband mit ausreichend Zug um das Handgelenk wickeln (etwas einschneidend)
- Gummiband (s.o.), immer wieder anheben und „schnappen lassen“
- Namen von engen Bezugspersonen, Freunden oder Partnern auf die Arme schreiben – soll den Schneidedruck mildern, da sonst ja die Namen beschädigt würden
- Blumen, Schmetterlinge, etc. auf die Haut malen (s.o.)
- mit Igelball mit ausreichendem Druck die Haut bearbeiten
- Stressball, Knete, etc. kraftvoll kneten
- mit einer Feder die Haut kitzeln
- alte Narben oder die Haut allgemein eincremen
- die eigene Haut massieren

Weitere Hilfen – wie kann ich auf Dauer mit der Situation zurechtkommen?

Falls bislang noch nicht geschehen sollten Sie sich unbedingt einem Arzt/einer Ärztin oder einem/einer Psychotherapeut*in anvertrauen um dort professionelle Hilfe zu bekommen. Die angesprochenen Maßnahmen können lediglich zu einer kurzfristigen Entlastung beitragen, das Grundproblem dahinter bleibt davon aber unberührt – die Skills sollen Sie vor echten Schäden, die Sie ihrem Körper zuführen könnten, bewahren.

Ihr Praxisteam Dres. Köber-Zahn-Knödler

Quellen:

[1] www.sorgen-tagebuch.de