

## **Geleitwort 8**

### **Annäherung an ein heikles Thema 11**

**Gefühlschaos bei Eltern 14**

**Auswirkungen auf die ganze Familie 16**

**Informationsmangel in Schulen und Jugendtreffs 19**

### **Ängste und Vorurteile 22**

**Vereinfachungen und Einstellungen 23**

**Wenn Stereotype zu Ausgrenzung führen 24**

**Verinnerlichung der zugeschriebenen Merkmale 28**

**Stereotype infrage stellen und ersetzen 30**

### **Was ist Selbstverletzendes Verhalten? 34**

**Ist Selbstverletzendes Verhalten eine Krankheit oder ein Symptom? 35**

**Diagnose »nichtsuizidales Selbstverletzendes Verhalten« 37**

**Suizidgedanken oder -absichten 41**

**Wie viele Jugendliche verletzen sich selbst? 45**

**Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen 47**

**Erleben von Stress 48**

**Kohärenzgefühl 50**

### **Wer braucht welche Hilfe und wann? 55**

**Rituale und Körperschmuck – kulturelle Aspekte 55**

**Körpermodifikationen 56**

**Körperbezogene repetitive Verhaltensstörungen 57**

**Welche Art von Hilfe wünschen sich betroffene**

**Jugendliche? 61**

**Reden und Zuhören 63**

**Verbindung zu anderen Erwachsenen 64**

<i>Formale Organisationen</i>	<b>65</b>
<i>Stigma reduzieren und Vertraulichkeit wahren</i>	<b>66</b>
<i>Familiärer Kontext</i>	<b>67</b>
<b>Meine eigene Rolle</b>	<b>69</b>
<i>Wann darf, sollte oder muss ich mich »einmischen«?</i>	<b>70</b>
<i>Was können Eltern und Familien tun?</i>	<b>73</b>
<b>Zusätzliche Aufgaben von Lehr- und Fachpersonen</b>	<b>75</b>
<i>Institutionelle Maßnahmen</i>	<b>76</b>
<i>Was können Sie selbst tun?</i>	<b>79</b>
<i>Nachahmungseffekte</i>	<b>81</b>
<i>Diskussion: Bedecken oder nicht?</i>	<b>82</b>
<b>Sich selbst Unterstützung suchen</b>	<b>83</b>
<b>Welche Hilfsangebote gibt es?</b>	<b>88</b>
<i>Welche Behandlungsvarianten gibt es?</i>	<b>88</b>
<i>Worum geht es in der Psychotherapie?</i>	<b>90</b>
<b>Was ist bei der Suche nach einem Therapieangebot wichtig?</b>	<b>93</b>
<b>Therapieformen</b>	<b>95</b>
<i>Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)</i>	<b>96</b>
<i>Kognitive Verhaltenstherapie</i>	<b>97</b>
<i>Schematherapie</i>	<b>98</b>
<i>Mentalisierungsbasierte Therapie</i>	<b>99</b>
<i>Pharmakotherapie (Medikamente)</i>	<b>100</b>
<b>Einbezug von Bezugspersonen in die Therapie</b>	<b>100</b>
<b>Selbsthilfe</b>	<b>102</b>
<b>Notfalltelefon</b>	<b>106</b>
<b>(Familien-)Beratungsstellen</b>	<b>107</b>
<b>Kollegiale Beratung und konsiliarische Unterstützung</b>	<b>110</b>

**Beratung und Unterstützung: Adressen und Links 112****In der Schweiz 112***Für Erwachsene 112**Für Jugendliche 113***In Deutschland 114***Für Erwachsene 114**Für Jugendliche 115***In Österreich 115***Für Erwachsene 115**Für Jugendliche 116***Selbsthilfe 117****Projekte und Antistigma-Arbeit 118****Zum Nach- oder Weiterlesen 119****Verwendete Literatur 122**