

Inhalt

1	Einleitung	9
2	Klinisches Erscheinungsbild	13
2.1	Beschreibung	13
2.2	Nicht zum NSSV zählende selbstverletzende Verhaltensweisen .	17
2.2.1	Selbstverletzungen von Kindern im Säuglings- und Kleinkindalter	17
2.2.2	Selbstverletzungen von Kindern und Jugendlichen mit Autismusspektrumstörung	18
2.2.3	Selbstverletzungen von Kindern und Jugendlichen mit geistiger Behinderung.	19
2.2.4	Tätowierungen und Piercings	21
2.2.5	Selbstverletzungen im Rahmen von Kunstaktionen	25
2.3	Selbstverletzung und Suizid	26
2.4	Häufigkeit	30
2.5	Verlauf	31
2.5.1	Frühwarnsignale	31
2.5.2	Langzeitverlauf	33
2.6	Komorbidität	33
2.7	Diagnostische Verfahren	34
3	Selbstverletzendes Verhalten: Ein kulturhistorischer Überblick	36
3.1	Der Schutz vor weltlichem (erotischen) Begehren und Versündigung	37
3.2	Bußrituale zur Befreiung von Schuld	37
3.3	Negativer Affekt und Stress bei als existenziell erlebter Bedrohung.	40
3.4	Streben nach einem veränderten Bewusstseinszustand.	41
3.5	Selbstverletzungen im Rahmen von Kulthandlungen	41
3.6	Trauer und Verzweiflung	42
3.7	Selbstverletzendes Verhalten als Übergangsritual	43
3.8	Steigerung der eigenen Attraktivität	45

4	Selbstverletzendes Verhalten von Tieren	48
5	Erklärungsmodelle	50
5.1	Risikofaktoren	50
5.1.1	Schwierigkeiten bei Emotionsregulation und Problembewältigung	50
5.1.2	Familiäre Einflüsse	52
5.1.3	Konflikte mit Gleichaltrigen und Mobbing	60
5.1.4	Soziale Ansteckung	61
5.1.5	Einfluss von Medien	62
5.1.6	Trauma und sexueller Missbrauch	64
5.1.7	Störung der Impulskontrolle	66
5.1.8	Schlafprobleme	67
5.1.9	Psychische Störungen als Risikofaktor	68
5.2	Funktionen des nichtsuizidalen selbstverletzenden Verhaltens	69
5.2.1	Entlastung von einem nicht aushaltbaren Erregungsniveau	69
5.2.2	NSSV als Selbstfürsorge	72
5.2.3	Selbstbestrafung	73
5.2.4	Suizidprophylaxe	74
5.2.5	Wahrung der interpersonellen Grenzen und Stärkung des Kontrollerlebens	75
5.2.6	NSSV als eine nonverbale Botschaft	76
5.2.7	NSSV als »cry for change«	79
5.2.8	NSSV als Problemlösungsversuch	80
5.2.9	NSSV als Ritual	82
5.3	Aufrechterhaltung des selbstverletzenden Verhaltens	82
5.4	Neurobiologische Erklärungen	84
6	Generelle Empfehlungen für den Umgang mit selbstverletzendem Verhalten	87
6.1	»Forderungskatalog« von Menschen, die sich selbst verletzen	87
6.2	Verhalten von Personen des Umfelds bei akuten Selbstverletzungen	89
6.3	Wundreinigung und -versorgung	89
6.4	Weichen stellen während der Wundversorgung	90

6.5	Die Bill of Rights in der medizinischen und psychologisch-psychiatrischen Versorgung von Menschen, die sich selbst verletzen	91
6.5.1	Präambel	91
6.6	Ersatzhandlungen für selbstverletzendes Verhalten und rechtzeitige Unterbrechung des Erregungsaufbaus.	95
6.7	Atemübung für mehr Entspannung: Den Atem verlängern	96
6.8	Die außengerichtete Wahrnehmung fokussieren: Die 5-4-3-2-1-Übung	97
7	Therapieansätze der verschiedenen Psychotherapieverfahren	99
7.1	Vorbemerkung	99
7.2	Therapieansätze der Psychodynamischen Therapie	100
7.3	Übertragungsfokussierte Psychotherapie im Jugendalter (TEP)	101
7.4	Psychodynamic Interpersonal Therapy (PIT)	101
7.5	Therapieansätze der Verhaltenstherapie	102
7.5.1	Kognitiv-behaviorale Therapie (CBT)	102
7.5.2	Problemlösetherapie (PST, Problem Solving Therapy)	103
7.5.3	Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT für Erwachsene, DBT-A für Jugendliche)	103
7.5.4	Das Cutting-Down-Programm (CPD).	104
7.6	Mentalisierungsbasierte Therapie für Adoleszente MBT-A.	105
7.6.1	Mentalisierungsbasierte Familientherapie (MBFT)	106
7.7	Die Personal Construct Psychotherapy (PCP).	107
8	Aspekte eines systemischen Störungsverständnisses	110
9	Systemtherapeutisches Vorgehen	115
9.1	Das Erstgespräch/Förderung der Therapiemotivation	115
9.2	Fragen zur Einschätzung des NSSV	121
9.3	Hohen Stress und emotionale Belastung bewältigen	125
9.4	Das soziale Atom	131
9.5	Therapeutische Gespräche mit den Familienmitgliedern	134
9.6	Die Wahl des Settings als therapeutische Intervention	141
9.7	NSSV als Signal für einen anstehenden Entwicklungsschritt.	145

Inhalt

9.8	Das NSSV als eine Entscheidung der Jugendlichen	149
9.9	Förderung der Mentalisierungsfähigkeit	150
9.10	Exploration von Widerstand gegen Gewalt durch andere	157
9.11	Die Bedeutung von Kontroll- und Selbstwirksamkeits- erfahrungen.	160
9.12	Die Ressourcen-Timeline.	164
10	Musiktherapie	168
11	Stationäre Therapie	170
12	Medikamentöse Therapie	175
13	Selbstverletzendes Verhalten in der Schule	177
14	Selbstverletzendes Verhalten in der Jugendhilfe	180
	Literatur	183
	Jugendliteratur.	200
	Websites zum Thema NSSV	201
	Über den Autor	202