

Selbstverletzung

Spannungsabfuhr.

Kontrolle über Gefühle.

Sich selbst spüren (Abgrenzung gegen dumpfe Leere).

Analogien zu süchtigem, autodestruktivem Verhalten.

Insgesamt nicht mehr ganz erklärbare Empfindungen.

Unüberschaubarer Raum für Außenbetrachter.

Verstehen und Nachempfinden nicht mehr möglich.

Beim Betrachter Hilflosigkeit und Ohnmacht.

Selbstverletzung als eigene Sprache (Agieren, Appell, Autodialog).

Vorbildhafter oder erklärender alternativer Umgang mit schlimmen Gefühlen.

Blutige Tränen in echte Tränen tauschen.

Korrigierende (entlastende) Erfahrung, Handlungsalternativen.

Lernen am Modell (Vorbild, Modeaspekt).

Selbstentlastung/Selbstbestrafung.

Nicht nachvollziehbarer Genuss (Gewohnheit).

Primärkennzeichen der Außenposition ist Hilflosigkeit.

Im Regelfall restriktive Reaktionen.

Versuch zu verstehen stößt ebenfalls an Grenzen.

Ursachen:

Überforderung

Parenteralisierung

Aggressivität

überhöhte, idealisierte Vorstellungen vom Leben

Trauer

unreife Mechanismen

subjektives Zukurzgekommenensein

emotionale Kontrolle

subjektive Besitzempfindung des eigenen Ichs

vergleiche Anorexia

Behandlungsmöglichkeiten:

DPT-Skills

Entspannungsphasen

Konfliktaufarbeitung

Selbstachtsamkeit

Früherkennungsmöglichkeiten

Krisenplan

Notfallkoffer mit Verhaltensskills

(Igelball, Entspannungs-/Wohlfühlelemente, Abschiedserinnerungen)

Tagebuchanalyse

Auslöserdetektion

Ressourcenförderung

Selbstversorgung

nüchterne, pragmatische Wundbehandlung
systemischer Ansatz
angemessener therapeutischer Raum
ambulante/stationäre Therapie

Multipragmatischer Ansatz (breites Therapieangebot)

Verteilung - vorwiegend Mädchen
pseudointakte Familiensysteme
hohe Rationalität, defizitäre Emotionalität
subjektive Isolation und Einsamkeit
hoher Widerstand bei gleichzeitiger existentieller Hilfesuche
Autonomieabhängigkeitskonflikt
selektive Offenheit

Symptomerhalt muss gelegentlich möglich sein.
Alternative zum Suizid.
Niederschwelligere Ansätze als Selbstverletzungsabstinenz.
Eine Klinge, Schnitte nicht zu tief.
Aushalten und Gestalten, bis eigene Motivation stabil.

Öffentlicher Umgang:

Internetforen
Therapiegruppen
Privates Umfeld?
Entlastung?/noch lernen, was man noch nicht kann!
Hilfe versus Attraktion/Faszination