

# Präventive Ansätze bei selbstverletzendem Verhalten

---

Tina In-Albon

Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters



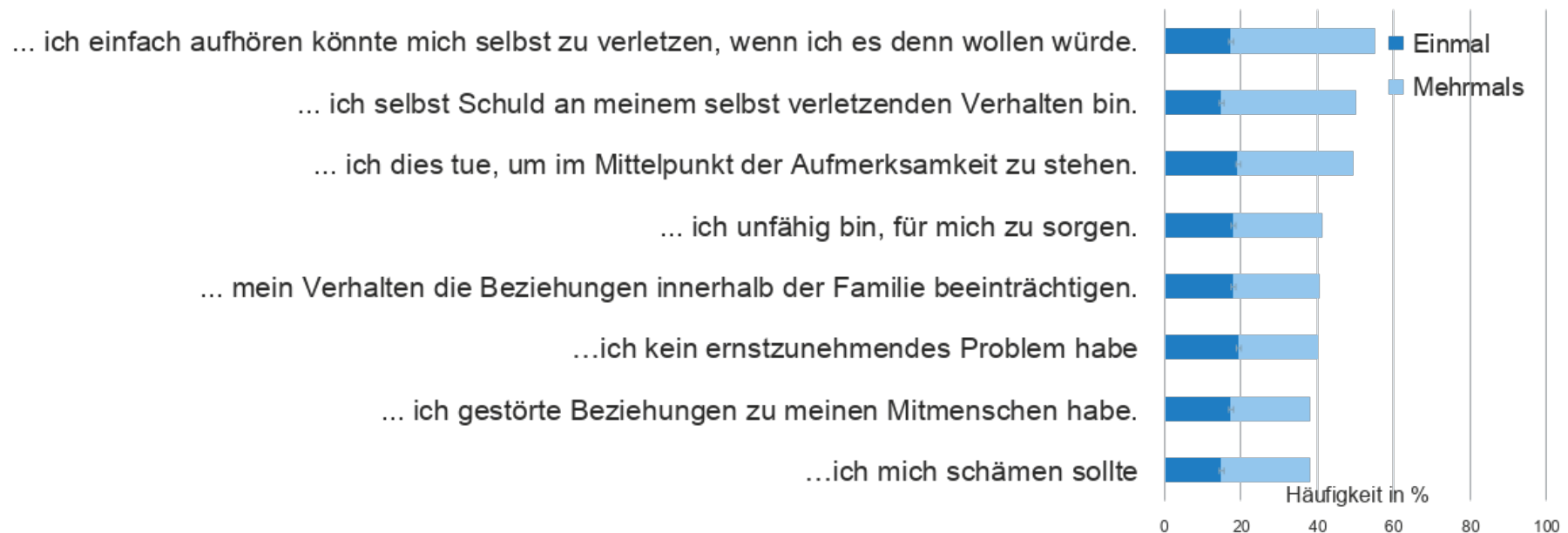


→ **Wer fragt, macht nichts falsch!**

**Gegenwärtig die einzige Möglichkeit,  
mit Gefühlen umzugehen.**

# Erlebte Stigmatisierung von Jugendlichen mit NSSV

Weil ich mich absichtlich selbst verletzte/verletzt habe, haben Menschen zu mir gesagt.....



N = 165 Jugendliche mit  
NSSV, 15-25 Jahre

Kraus, Pfeiffer, In-Albon, in Vorb.

Was ist NSSV?

~~Piercings~~

sich schlagen

~~Drogen, Alkoholkonsum~~

schneiden

~~Tattoos~~

~~Essanfälle~~

~~Ungeschützter  
Geschlechtsverkehr~~

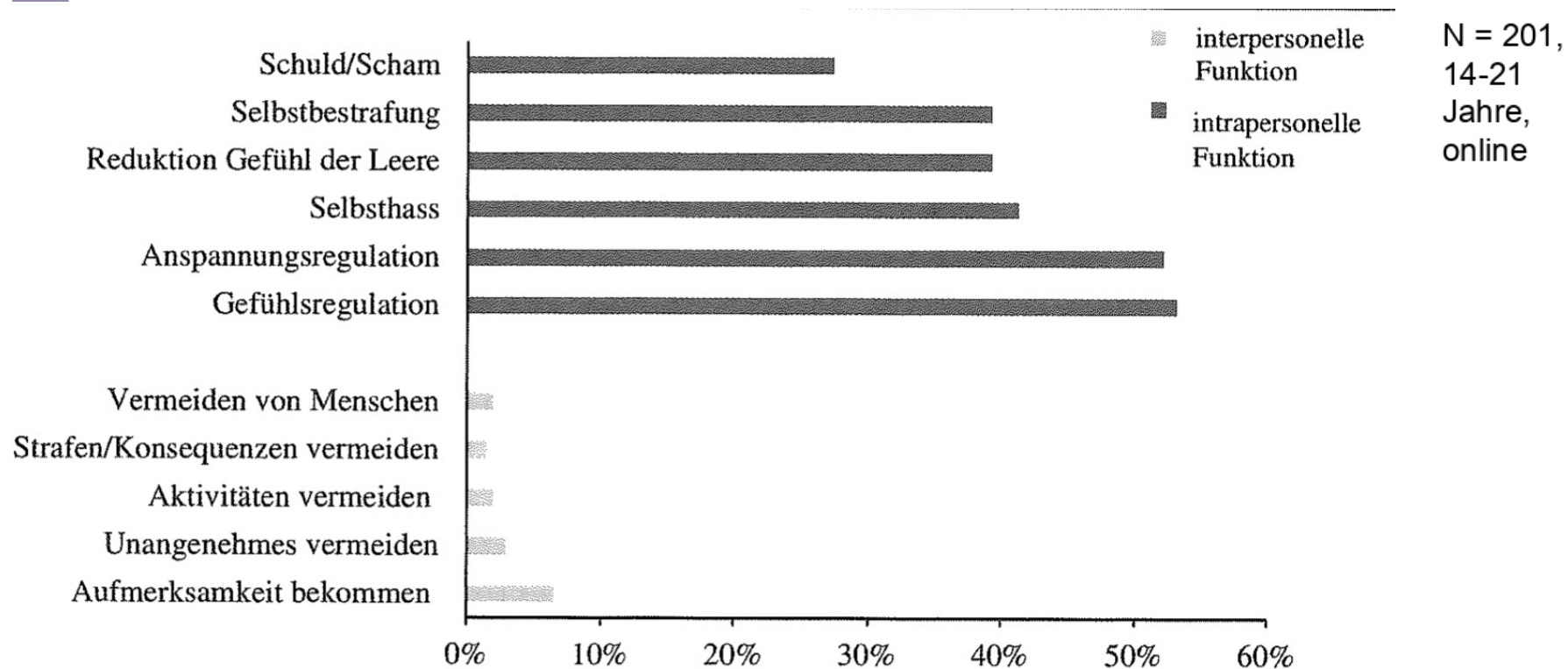
ritzen

beißen

Haut verbrennen

~~Wunde  
aufkratzen~~

# Warum? – Funktionen von selbstverletzendem Verhalten



# Wie reagieren und ansprechen?

---

Gegenwärtig die einzige Möglichkeit, mit Gefühlen umzugehen.

## **„RESPEKTVOLLE NEUGIERDE“**

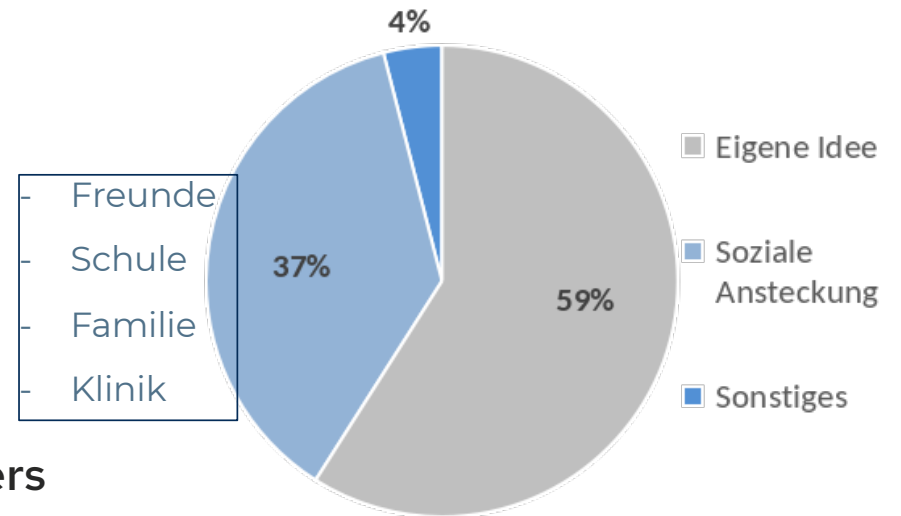
- Ruhig Ansprechen, Nachfragen, Besorgnis äußern, Hilfe anbieten, nicht urteilen
- Botschaften versuchen zu verstehen, ernst nehmen
  - Betroffene zu akzeptieren, heißt nicht, das Verhalten gut zu heißen

# Präventiv?

## > Selbstverletzendes Verhalten:

- > Risikofaktor für Suizidalität
- > Soziale Ansteckungsgefahr
  - > Keine Kommunikation über NSSV unter Peers
  - > Verdecken von Wunden und Narben
  - > Kurzfristige Beratung, Hilfe

## > Hilfestellung und Steigerung Inanspruchnahme von Hilfe



# Präventionsmöglichkeiten

- > Warnanzeichen für NSSV erkennen
  - > Häufige/mehrere Schnittwunden
  - > Lange Kleidung
  - > Kein öffentliches Umziehen
- > Soziale und emotionale Kompetenzen
  - > Kommunikationsfertigkeiten
    - > Persönlich und digital
  - > Mobbing angehen
  - > Umgang mit Emotionen und Anspannungssituationen
    - > Tägliche Selbstfürsorge: Bewegung, Ernährung, Schlaf
    - > Alternative Verhaltensweisen (Skills) (keine Ersatzhandlungen)
- > Selbstwert, Selbstwirksamkeit stärken





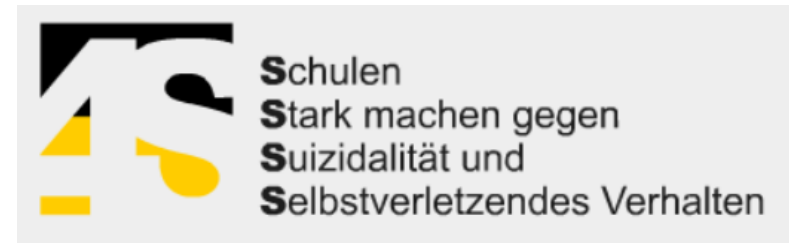
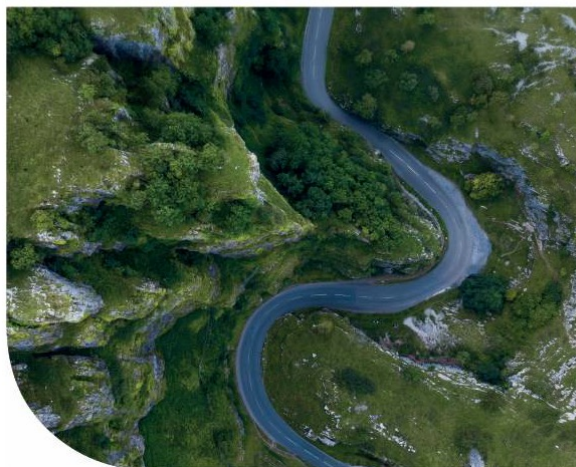
# Fortbildung zu NSSV



<https://train.star-projekt.de/>

## NSSV

Ein Leitfaden für Fachkräfte zum leitliniengerechten Umgang mit nicht-suizidalem selbstverletzendem Verhalten von Kindern und Jugendlichen



[www.projekt-4s.de](http://www.projekt-4s.de)

Selbstverletzung bei Jugendlichen  
Informationen für Lehrkräfte



### Selbstverletzung bei Jugendlichen - Informationen für Lehrkräfte

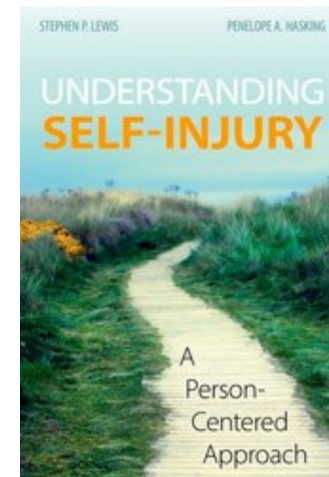
Das Video "Selbstverletzung bei Jugendlichen - Informationen für Lehrkräfte" finden Sie [hier auf YouTube](#) ...

Selbstverletzung bei Jugendlichen  
Informationen für Eltern



### Selbstverletzung bei Jugendlichen - Informationen für Eltern

Das Video "Selbstverletzung bei Jugendlichen - Informationen für Eltern" finden Sie [hier auf YouTube](#) ...





→ **Wer fragt, macht nichts falsch!**

→ **Ansprechen, Nachfragen, Unterstützung anbieten,  
Hoffnung vermitteln**

# TALK TO ME

> Präventionsprogramm für Studierende

> Online Kurs

- „Talk to me“ ist ein online Präventionsprojekt.
- Das Programm vermittelt Wissen und Verständnis für die eigene psychische Gesundheit und für die Gesundheit anderer Menschen.
- „Talk to me“ vermittelt mehr Sicherheit im Umgang mit den Themen Suizidalität und Selbstverletzung.



oder: <https://www.socisurvey.de/talktomeT1/>

[talktome@projects.rptu.de](mailto:talktome@projects.rptu.de)

## Warum braucht es das Programm?

- Viele Studierende fühlen sich gestresst.
- Psychische Probleme und selbstverletzendes Verhalten sind sehr häufig.
- Das Aufsuchen professioneller Hilfe ist dennoch selten.

## Wie ist der Ablauf?

Zur Überprüfung des Programms werden vor und nach dem Programm Fragebögen bearbeitet



„Talk to me“ bearbeitet folgende Module:

- Psychische Gesundheit im Studium
- Stressbewältigung
- Emotionsregulation
- Krisenintervention
- Studierende als Gatekeeper

## Wer kann an dem Projekt teilnehmen?

Das Programm ist für alle Studierenden frei verfügbar:

[www.edx.org/course/talk-to-me-sprich-mit-mir](http://www.edx.org/course/talk-to-me-sprich-mit-mir)

### Hinweis:

Durch die gedankliche Beschäftigung mit Suizidalität kann es zur Verschlechterung Ihrer Stimmung kommen. Sollte es in diesem Rahmen zu einer suizidalen Krise kommen, wenden Sie sich bitte an eine vertraute Person, eine Klinik für Psychiatrie in Ihrer Nähe oder jederzeit an die Polizei (110) oder den Rettungsdienst (112). Zudem kann ein Anruf bei der „Nummer gegen Kummer“ (116111 zwischen 14 und 20 Uhr) hilfreich sein.

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

Tina.in-albon@rptu.de

[www.star-projekt.de](http://www.star-projekt.de)

