

# Workshop Selbstverletzung

Haus der Berge Berchtesgaden

# Vorstellung

## Frau Kerstin Hermann-Weigl

Erzieherin, Kinder und Jugend Psychotherapeutin,  
Traumatherapeutin

Konis- Konzepte individueller Sozialpädagogik  
ambulante Jugendhilfen, Projekte an Schulen

## Frau Magdalena Garbe

B.A. Psychologie und mentale Gesundheit, Ausbildung  
Erlebnispädagogik

Konis - Konzepte individueller Sozialpädagogik  
ambulante Jugendhilfen, Projekte an Schulen

# Projekt „Einschnitt“

## **Zielgruppe:**

Schüler\_innen mit Auffälligkeiten/Störungen des Sozialverhaltens, die:

- Selbstverletzendes Verhalten (z.B. Ritzen) zeigen
- an depressiven Episoden oder Verstimmungen leiden
- Suizidale Äußerungen treffen
- die eigenen Bedürfnisse nur eingeschränkt wahrnehmen können
- die keinen oder nur wenig Wert im Leben erkennen können
- meist einen niedrigen Selbstwert beschreiben
- in belastenden Situationen keine angemessenen Handlungsalternativen abrufen können

# Projekt „Einschnitt“

## Methoden:

### Workshops

- Film (betroffene Personen)
- Reflexion Film
- Emotionsspiel (Glück, Liebe, Trauer, Schmerz)
- Stimmungsbild

### Beratungsangebot

- Erarbeitung Lösungsmöglichkeiten & Handlungsalternativen
  - Einzelgespräche
  - Wahrnehmungsschulung
  - Erarbeitung von Ressourcen, Talenten, Stärken
- ggf. Weitervermittlung an Fachstellen

# Projekt „Einschnitt

→ Film

# Pubertät

- charakterisiert durch biologische, psychische und soziale Veränderungen
- Prävalenz gravierender psychischer Störungen ca. 10%
- Introversive Störungen(Esstörungen, Depression, soziale Ängstlichkeit) → häufiger bei Mädchen
- Extroversive Störungen(Störungen im Sozialverhalten)  
→ häufiger bei Jungen

# Risikofaktoren psychischer Störungen in Adoleszenz

- Psychische Erkrankung der/s Jugendlichen
- Psychische Erkrankung d. Eltern
- Trennung der Eltern
- Missbrauch und oder Misshandlung
- Aggressivität und Impulsivität
- Geringer Selbstwert
- Ängste
- Trauma (PTBS)
- Borderline-Persönlichkeitsstörung

# Selbstverletzendes Verhalten

= nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten ist eine absichtliche, direkte Zerstörung oder Veränderung des Körpergewebes ohne suizidale Absicht

## **Beispiele**

- Schneiden/Ritzen
- Kratzen/Kneifen
- Beißen
- Stechen
- Schlagen
- Wunden Aufkratzen
- Verbrennen



# Funktionen von selbstverletzendem Verhalten

- Druck und innere Anspannung abbauen
- Ängste bewältigen
- Stress reduzieren
- Konflikte ertragen
- Kontrolle über sich und seinen Körper ausüben
- sich selbst bestrafen
- starke Gefühle bewältigen
- sich spüren
- Verdrängung traumatischer Erinnerungen
- innere Leere fühlen
- starke Stimmungswechsel aushalten können
- Aufmerksamkeit

**? Hilferuf oder Modeerscheinung?**