



INFOS UND HILFEN ZUM THEMA RITZEN

"Auto-aggressives" oder "selbstverletzendes Verhalten" (SVV) nennen Psychologen es, wenn Menschen sich absichtlich Wunden zufügen.

Insgesamt nehmen psychische Störungen bei Jugendlichen zu - das hat der aktuelle Jugendsurvey ergeben, eine Studie des Deutschen Jugendinstituts.

➔ Betroffen sind hauptsächlich Mädchen zwischen 12 und 15 Jahren

➔ mögliche Hinter - Gründe:

- Trennung der Eltern
- Probleme mit der Familie oder dem Freund
- Mobbing in der Schule
- sexueller Missbrauch

➤ Bestrafung aus Wut auf sich selbst

➤ Sehnsucht nach der Endorphin-Ausschüttung, die beim Schneiden entsteht

➤ Wunsch nach Aufmerksamkeit

Nach dem Ritzen spüren die meisten Erleichterung.

Der aufgestaute Druck lässt nach: Ritzen als Lösungsweg erlernt --> **Sucht**



ALTERNATIVEN oder „ Was man gegen Ritzen machen kann“:

- Ein Gummiband um das Handgelenk spannen und bei Bedarf daran ziehen, sodass es beim Zurückschnalzen auf das Handgelenk schlägt
- Einen Eiswürfel an die Stelle drücken, an der man sich eigentlich ritzen wollte
- eiskalt duschen
- gegen einen Boxsack, Polster oder Kissen prügeln
- Chili, Tabasco, Sambal, Oelek oder etwas anderes sehr Scharfes essen
- Kissen gegen die Wand werfen
- wertlose Dinge zerstören (Zeitung zerreißen, Äste zerbrechen)
- eine Brausetablette im Mund zergehen lassen
- mit einer guten Freundin oder einem guten Freund reden bzw. telefonieren
- Gedanken und Gefühle auf ein Blatt niederschreiben und es anschließend verbrennen
- Konzentrationsübungen (z.B. tief ein und ausatmen und sich nur auf die Atmung konzentrieren oder sich einen wunderschönen Ort vorstellen)
- Rote Striche mit wasserlöslichen Filzstiften auf die Haut malen, anstatt zu schneiden
- Musik hören und/ oder tanzen
- Möglichst nicht alleine sein (einen Freund besuchen, einkaufen, spazieren gehen)
- Eine Sportart suchen, bei der man den inneren Stress abbauen kann
- Wenn es möglich ist, weinen -wenn die Tränen erst einmal raus sind, fühlt man sich besser
- Gefühle mitteilen, anstatt sie zu schlucken oder sie für sich zu behalten
- Igelball, Softball, Wutball oder ähnliches zusammendrücken
- Fingernagel in die Handfläche drücken
- Eine Liste schreiben mit Gründen, warum man zu Schneiden aufhören wird. Immer wenn der Drang verspürt wird, sich selber zu verletzen, die Liste lesen als Erinnerung daran, warum es jetzt nicht getan werden sollte. Wenn man kurz davor ist sich zu verletzen, nachdenken: Warum mache ich das? Möchte ich es wirklich? Hilft es mir? Was werden die Folgen sein? Möchte ich mit diesen Folgen leben?