

Tipps vom Doc

Was tun, wenn mein Kind sich selbst verletzt?

Ein schwieriges, belastendes Thema: selbstverletzendes Verhalten bzw. Ritzen. Vom Doc gibt's dazu das Wichtigste in Kürze. Für alle, die mehr lesen möchten, folgt ein Link zu einem Interview, das der Kinder- und Jugendpsychiater Frank Köhnlein dem Schweizer Elternmagazin „Fritz und Fränzi“ gegeben hat.

Das Wichtigste in Kürze:

Warum ritzen sich Jugendliche? Das kann man nicht pauschal sagen, aber es gibt ein paar Hauptfaktoren, die sich benennen lassen: Sehr oft fühlen die Jugendlichen einen riesigen emotionalen Stress und Druck und das Ritzen bringt ihnen Erleichterung. Auch sehr oft steckt eine große Selbstwertproblematik dahinter, das Ritzen ist also eine Art Selbstbestrafung. Zudem kann so ein Verhalten auch einen stark appellativen, also auffordernden Charakter nach dem Motto „Schaut her, ich bin in Not, ich brauche Hilfe!“

Deswegen ist es extrem wichtig, dass wir Erwachsene und Eltern diese Zeichen ernstnehmen. Das heißt: Wenn wir sehen, dass unser Kind hier ein relevantes Thema hat, dann

müssen wir mit dem Kind, mit der Jugendlichen darüber sprechen. Dieses Sprechen sollte immer wertschätzend sein. Wir sollten unsere Sorge zum Ausdruck bringen und sollten nicht mit Vorwürfen oder wilden Floskeln um die Ecke kommen und so Dinge sagen wie „Was machst denn du da? Schau dir mal deinen Arm an! Alles voller Narben!“ Das wissen die Jugendlichen selbst. Wir müssen uns klar machen: Die Jugendliche, die sich ritzt (es sind meistens Mädchen), hat in dem Moment keine bessere Lösung. Das Ritzen stellt das dar, was sie braucht – auch wenn es für uns Erwachsene unfassbar belastend und unverständlich ist.

Also: wertschätzend ansprechen, Sorgen zum Ausdruck bringen, keine Vorwürfe machen. Und natürlich, das ist ganz wichtig, Kontakt zum Kinderarzt / zur Kinderärztin aufnehmen und abklären, inwiefern Therapiebedarf vorhanden ist und wie der gegebenenfalls aussehen kann.

Hier der Link zum Interview:

www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit/selbstverletzungen-nichts-entspannt-wie-der-schmerz/