

Dagmar Preiß

## **Prävention und Beratung für Mädchen bei selbstverletzendem Verhalten**

*Vortrag zur ajs-Tagung am 18. Juni 2008 „Prävention und Hilfskonzepte bei Selbstverletzendem Verhalten“*

### **1. Einleitung**

Vor einigen Jahren tauchte erstmals das Thema Selbstverletzendes Verhalten im MädchenGesundheitsLaden auf. Das Mädchen sich selbst verletzen war zwar nicht neu, wurde bis dahin aber vorwiegend im Kontext stationärer Unterbringungen erlebt und beschrieben. „Ganz normale“ Mädchen schienen nur in Ausnahmen betroffen zu sein. Das Erscheinungsbild hat sich zwischenzeitlich gründlich gewandelt. Im MädchenGesundheitsLaden erleben wir die unterschiedlichsten Ausprägungen selbstverletzenden Verhaltens, Mädchengruppen, die sich gemeinschaftlich selbst verletzen, Mädchen die dies im Kontext mit anderen Störungen (vorwiegend Ess-Störungen) beschreiben bis hin zu Mädchen, die ihr Verhalten als suchartig beschreiben und ausschließlich mit diesem Symptom unsere Beratungsstelle aufsuchen.

Im Jahr **2007** führte der MGL e.V. 412 Beratungen durch. 15% der Mädchen gaben als Anlass für die Erstberatung SVV an, weitere 4% Depressive Verstimmungen. (28% der Mädchen hatten einen Migrationshintergrund).

### **2. Prävention**

Große Erwartungen und Hoffnungen von Gesellschaft liegen seit jeher auf der Prävention. Traditionsgemäß werden bei Präventionsmaßnahmen die Schule und die offene Jugendarbeit angesprochen, um die Prävalenzrate zu verringern bzw. SVV erst gar nicht entstehen zu lassen.

Hierin liegt zum einen eine große Wertschätzung dieser Institutionen und Berufsfelder, andererseits wird ihnen damit aber auch eine hohe Verantwortung übertragen. PädagogInnen, die im Bereich Prävention arbeiten, sind sich schnell bewusst, in welchem Spannungsfeld sie sich bewegen. Auf der einen Seite bestehen hohe Erwartungen, andererseits werden sehr schnell Grenzen spürbar, da es einige gewichtige Faktoren insbesondere beim selbstverletzenden Verhalten gibt (z.B. Familie, Peers), die zwar zur Entstehung von SVV beitragen, auf die man aber in der konkreten Arbeit kaum Einfluss hat.

Ich ermuntere Sie an dieser Stelle, trotz dieser Widrigkeit mit Engagement und realistischen Enthusiasmus die Präventionsarbeit voran zu treiben. Prävention mit Jugendlichen ist spannend und macht Spaß, auch wenn die „großen“ Erfolge erst zeitlich versetzt sichtbar werden.

Der Begriff Prävention bedeutet im eigentlichen Wortsinn Vorbeugung und meint auf unseren Bereich bezogen die Verhinderung von selbstschädigendem Verhalten.

Im Mittelpunkt aktueller Präventionskonzepte im Bereich Suchtprävention und Gesundheitsförderung – darunter fällt meiner Meinung nach der Bereich selbstverletzendes Verhalten -, stehen die Ursachen des Risikoverhaltens. Ins Blickfeld rückt damit auch die Korrespondenz von Risikoverhalten und den individuellen Lebenslagen, d.h. Risikoverhalten wird auch als Bewältigungsversuch für belastende Lebenslagen verstanden.

#### **Zentrale Präventionsthemen des MädchenGesundheitsLadens bzgl. SVV sind:**

- Aktivierung und Förderung von Lebenskompetenz
- Resilienz fördern
- Kohärenzgefühl stärken

#### **Aktivierung und Förderung von Lebenskompetenz**

Aktivierung und Förderung von Lebenskompetenz sollte ein integraler Bestandteil der gesamten Erziehung sein, die bereits im Kindesalter einsetzt und nicht mit dem Jugendalter aufhört. Sie setzt an der konkreten Lebenswelt an und bezieht den Alltag, die Schule, die Familiensituation, die Clique und FreundInnen mit ein.

#### **Resilienz fördern**

Schutzfaktoren, die in der Person der Betroffenen liegen, das bedeutet, bei Resilienz handelt es sich um individuelle Schutzfaktoren. Dazu zählen

- Kognitive Ressourcen
- Individuelle soziale Kompetenzen, Interesse und Aufmerksamkeit für andere Personen, Umwelt und Natur.
- Selbstsicherheit und Selbstachtung

### **Kohärenzgefühl stärken**

Kohärenz ist das Gefühl, dass es Zusammenhang und Sinn im Leben gibt, dass das Leben nicht einem unbeeinflussbaren Schicksal unterworfen ist.

Geistige Haltung:

Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet, auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen.

Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung meines Lebens, meiner aktuellen Probleme mobilisieren kann.

Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekt, für die es sich zu engagieren lohnt.

Dieses Präventionskonzept arbeitet ganzheitlich, d.h. es versucht die spezifische Sinnhaftigkeit des (jugendlichen) Verhaltens zu verstehen und aktiviert den Selbstschutz, also eine durchweg positive Herangehensweise.

### **2.1. Konkrete Themen der Prävention:**

- Stärkung der Persönlichkeit und Selbstvertrauen
- Aufbau einer positiven Geschlechtsidentität
  
- Wahrnehmen und äußern von Bedürfnissen und Wünschen
- Umgang mit Gefühlen
  
- Kommunikationsfähigkeit
- Konfliktfähigkeit und Problemlösefähigkeit
  
- Produktiver Umgang mit Wut und Aggression
- Angemessene Selbstbehauptung
  
- Entspannung
- Selbstkontrolle
- Initiationsrituale/ Vermittlung sinnstiftender Erfahrung

#### ***Stärkung der Persönlichkeit und Selbstvertrauen***

- Stärkung von Selbstwert („So wie du bist, ist es in Ordnung, unabhängig von Leistung und Fähigkeiten.“)

#### ***Aufbau einer positiven Geschlechtsidentität***

- Positive RM hinsichtlich der körperlichen Entwicklung
- Keine Abwertung der körperlichen Erscheinung auch nicht bei sehr jungen Mädchen

#### ***Wahrnehmen und äußern von Bedürfnissen und Wünschen***

- Wünsche und Träume entdecken und differenziert wahrnehmen, um sie adäquat zu befriedigen und nicht auf Ersatzbefriedigungen zurückzugreifen.
- Kompetenzstärkung hinsichtlich eigenen Wünsche und Wünsche, Ansprüche und Anforderungen von außen.

### ***Umgang mit Gefühlen***

- Kompetenzstärkung vor allem im Umgang mit kulturunspezifischen Emotionen (Ekel, Trauer, Aggression, Angst, Überraschung, Hoffnung, Freude)

### ***Konfliktfähigkeit und Problemlösefähigkeit***

Mädchen streben nach selbstbewusste Kommunikationsformen in Konflikten, denn Konflikte gehören zum Leben und zu Beziehungen dazu. Sie lassen Beziehungen lebendig werden, wenn die Bereitschaft zu einer konstruktiven Auseinandersetzung bei den Beteiligten vorhanden ist. **Die Fähigkeit mit Konflikten konstruktiv umzugehen, sie konstruktiv zu lösen kann und sollte erlernt werden.** Mädchen brauchen hier die Unterstützung, **eigene Zielvorstellungen zu entwickeln und diese nach Außen zu tragen**, um dann in der Auseinandersetzung mit dem Gegenüber eine für sie akzeptable Lösung zu finden.

**Erprobung von verschiedenen Lösungsmöglichkeiten in Konflikten.**

### ***Umgang mit Wut und Aggression***

Wichtig in diesem Zusammenhang ist ein produktiver Umgang mit Wut und Aggression. Wut und Aggression zählen genauso wie Hoffnung, Freude etc. zum Gefühlsrepertoire eines jeden Menschen und sie zählen zu den sieben kulturunspezifischen Emotionen (Ekel, Trauer, Aggression, Angst, Überraschung, Hoffnung, Freude). Wut und Aggression haben in unserer Gesellschaft einen negativen Stellenwert und werden schnell mit Destruktivität und Unkontrolliertheit in Verbindung gesetzt. Ein positiven Umgang gibt es weder gesellschaftlich noch individuell, was Mädchen in einem besonderen Maße trifft, da ihnen der Ausdruck dieser Gefühle gemäß einer immer noch greifenden geschlechtsspezifischen Sozialisation kaum zugestanden werden. Mädchen, die solche Gefühlsausbrüche zeigen, gelten schnell als auffällig und werden entsprechend sanktioniert.

Die Folge hiervon ist, dass Mädchen ihre eigene aggressiven Gefühle unterdrücken und wenig kompetent mit ihren Gefühlsfacetten in diesem Bereich umgehen können. Sie haben Defizite im Umgang mit der eigenen Wut und Aggression und Defizite im Umgang mit der Wut und Aggression anderer.

(Viele Mädchen/junge Frauen, die sich selbst verletzen, geben an, dass sie keinerlei Wut- oder Ärgergefühle kennen. Sie scheinen für die Betroffenen so bedrohlich zu sein, dass sie nicht gespürt werden oder gar auf direktem Weg geäußert werden dürfen. Erklären kann man sich dies damit, dass diese Mädchen in ihrer Kindheit diese Gefühle als existentiell bedrohlich erleben haben, weil sie häufig mit direkter und indirekter Gewalt verbunden waren.)

***Mädchen brauchen Räume, in denen sie ihre Wut unzensiert zum Ausdruck bringen können, in denen eine produktive Auseinandersetzung mit diesen Gefühlen stattfinden kann und in denen ihre Kompetenz im Umgang mit der eigenen Wut und Aggression gefördert wird.***

Zudem ist es wichtig, Mädchen ein **Forum zu bieten, um sich über Gewalterlebnisse** in einer für sie befriedigenden und ausreichenden Form auszutauschen. Insbesondere bei jüngeren Mädchen erleben wir, dass das Bedürfnis, über Gewalterfahrungen und den damit verbundenen Gefühlen von Wut, Beschämung, Empörung und Ohnmacht zu berichten enorm groß ist. Hierbei geht es nicht nur um den Austausch, genauso wichtig sind Rückmeldungen, Erfahrungen und Lösungsvorschlägen von anderen Mädchen und Erwachsenen.

### ***angemessene Selbstbehauptung***

Als positiver Aspekt von Aggression die eigenen Ziele in einer für andere angemessenen Art anstreben oder durchsetzen.

### **Selbstkontrolle**

Im Sinne einer willentlichen Lenkung des Verhaltens ist v. a. wichtig das ansonsten impulsive Verhalten zu unterbrechen oder zu verzögern.

### **Entspannung**

Die Wahrnehmung der eigenen Anspannung wird als Warnsignal für eine Bedrohung interpretiert, was die Bereitschaft zu autoaggressiven Handlungen erhöht.

- Entspannungstechniken ausprobieren
- Methoden zum Stressabbau kennen lernen

### **Initiationsrituale**

Haben Symbolcharakter und markieren Veränderungen im Leben. Abschied von der Kindheit, Anerkennung und Würdigung des Lebensalters, ritualisierte Aufnahme in die Erwachsenenwelt. Wenig kollektive Erfahrungen, vieles geschieht für Jugendliche in Eigenregie (z.B. GruppenSVV, Selbststigmatisierung).

## **2.2. Prävention im Beziehungstext**

Steht man mit Mädchen und Jungen in einem engeren Beziehungskontext und lebt ein Stück Alltag mit ihnen, ist folgendes Verhalten zusätzlich hilfreich:

- Sich als Gesprächspartner/in anbieten aber nicht aufdrängen
- Interesse an der Person und dem was sie tut zeigen
- Hilfe anbieten, wenn sie glauben gebraucht zu werden
- Diskutieren
- Entscheidungen treffen, diese und deren Findung plausibel machen
- Konsequenz, beinhaltet auch „Berechenbarkeit“ für Mädchen
- Verhandeln, Zugeständnisse machen, Erklären
- Eigenen Raum zugestehen, im wörtlichen und übertragenem Sinne
- Eigene Entscheidungen zugestehen, Verantwortung
- Akzeptanz der Grenzen, die die Mädchen ziehen
- Regeln gemeinsam aufstellen und wenn möglich auf ein Minimum reduzieren
- Neuaushandeln der Regeln und Grenzen, die von den Mädchen hinterfragt werden
- Generationsgrenzen einhalten.

## **3. Beratung von Mädchen mit selbstverletzenden Verhalten**

Längere Beratungsprozesse im MGL sind in der Regel in 3 Phasen unterteilt.

### **1. Phase (Umfasst 3-5 Sitzungen)**

#### **Aufgaben für das Mädchen:**

- Vertrauen in Einrichtung und Pädagogin/ Therapeutin fassen
- Klären, welche Art der Unterstützung sich das Mädchen wünscht
- Ziele für sich definieren

Zielformulierungen von Mädchen (14-16 Jahre) aus den letzten Wochen („Mehr Freiheit“/ „Mehr Vertrauen von meinen Eltern“/ „Ich möchte weniger Stress zu Hause haben“/ „Mehr Freundinnen und Freunde“/ „ich will von Zu Hause ausziehen“/ „....dass es aufhört“).

#### **Aufgabe des MGL:**

- Beziehung herstellen und festigen
- Ressourcen eruieren (soziale und individuelle)
- Symptomeinschätzung

- Zielvereinbarung treffen

In der 1. Phase ist die **Ambivalenz** bei Mädchen mit SVV am größten. Zum einen ist der Anteil der Mädchen, die bei dieser Symptomatik über eine Kontaktperson bei uns angemeldet werden, relativ hoch. Viele dieser Mädchen wollen ihr selbstverletzendes Verhalten nicht aufgeben. Sie erleben es zu diesem Zeitpunkt vorrangig als **aktiven Bewältigungsversuch** ihrer Lebenssituation (Ich verletze mich selbst, damit ich keinen Selbstmordversuch machen muss"); manche empfinden es als „cool“. Andererseits gibt es diejenigen Mädchen, die sich für ihr Verhalten enorm schämen und mit dieser **Scham** sehr sprachlos sind. (Ansprechen des SVV nicht möglich).

Ein besondere Herausforderung sind diejenigen Mädchen, die aggressiv und **autoaggressiv** sind, da diese in der Kommunikation oftmals keine angemessene Mitte finden (Aufsässigkeit versus Schweigen).

Manche hören mit dem 1. Beratungstermin mit der offenen Selbstverletzung auf oder zu Beratungsbeginn schon aufgehört haben und ganz viel Unterstützung bei der Suche nach Handlungsalternativen einfordern (häufiger bei Mädchen, zu den Image SVV nicht mehr passt).

## 2. Phase

- Stabilisierung
- Ausprobieren von Entspannungstechniken
- Arbeit an den konkreten Zielen der Mädchen
- Auseinandersetzung mit Dynamik und Funktion des SVV

### Dynamik und Funktion des SVV

Man kann davon ausgehen, dass das gezeigte Verhalten sinnvoll ist; es geht also darum, gemeinsam mit den Betroffenen den Sinn zu entschlüsseln. Insofern handelt es sich um einen Bewältigungsversuch und kann als Selbstfürsorge und Ressource angesehen werden.

Verschiedene Funktionen können unterschieden werden:

### Intrapsychische Aspekte

#### 1. Bewältigung von Gefühlen

- sich selbst zu spüren
- Selbstbestrafung,
- den inneren Schmerz lindern/ nicht spüren
- Druck abbauen
- sich einzigartig zu fühlen (narzisstischer Gewinn)

#### 2. Stressbewältigung

- Spannungen abzubauen,
- Ordnung in das Chaos bringen
- Sicherheit und Selbstkontrolle erlangen ("Ich bestimme, was geschieht"),

### Interpersonelle Aspekte

meinen die beziehungsgestaltende Wirkung des SVV. Es dient dazu

- Gefühle mitzuteilen
- Nähe und Distanz zu regulieren, evtl. auch, um sich mit einer Gruppe zu identifizieren oder Zuwendungen des Betreuungsteams zu erkämpfen
- Appell und Hilferuf

## 3. Phase (Abschlussphase)

- 
- Zielüberprüfung
  - Rückfallprophylaxe
  - Gegenseitige Rückmeldungen
  - Mindestens ein Nachschautermin nach 3 Monaten

Bei Symptomatik SVV gibt es Mädchen, die eine sogenannte **Interimsberatung** in Anspruch nehmen, das heißt sie brechen die Beratung nach einigen Sitzungen ab und setzen aus. Diese Mädchen kommen einige Wochen oder Monate später wieder in Beratung und es kann sein, dass sich dies Vorgehen noch einige Male wiederholt.

**Kontakt:**

[d.preiss@maedchengesundheitsladen.de](mailto:d.preiss@maedchengesundheitsladen.de)