

Was kannst Du tun?

Skills können im Umgang mit schwierigen Gefühlen, Stress und Druck helfen:

Körperbezogene Skills, z.B. bei innerer Leere oder Taubheit: Starke Sinnesreize (kalt duschen, Igelball kneten, Chili kauen, ...), Entspannung (Achtsamkeitsübungen, bewusst atmen, Meditation, ...)

Verhaltensbezogene Skills, z.B. bei Wut oder Unruhe: Sport treiben, laut Musik hören, auf Boxsack/Kissen schlagen, ...

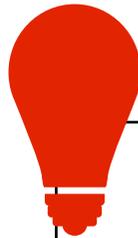
Gedankenbezogene Skills, z.B. bei Traurigkeit oder negativen Bewertungen: Ablenkung (Kreuzworträtsel, rückwärts zählen), negative Gedanken unterbrechen, ...

Du kannst Skills, die Dir besonders helfen in einen kleinen **Notfallkoffer** packen z.B. Brause, Igelball, Gummibänder, Chilipulver, ...

Dann bist du immer gewappnet!

Du machst dir Sorgen um ein/eine FreundIn?

Lass Dich nicht anstecken, gehe auf die Betroffene Person zu und teile Deine Sorge mit, Vermeide Vorwürfe und holt euch professionelle Hilfe!



Merke:

NSSV ist eine psychische Störung, die behandelbar ist!

→ suche Dir professionelle Hilfe!

Schulsozialarbeiterin Kathrin

Nordheim-Schmid

nordheim@mls-marburg.de

06421 928427

**Kinder- und Jugendlichen-
Psychotherapie-Ambulanz Marburg**

Gutenbergstraße 29, 35037 Marburg

06421 2825096

Nummer gegen Kummer

mo-sa 14:00-20:00

116111



Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Nicht-Suizidales Selbstverletzendes Verhalten

→ jede Form von selbstverletzendem Verhalten, ohne die Absicht sich das Leben zu nehmen

- Wie häufig ist NSSV?
- Was kennzeichnet NSSV?
- Warum verletzen sich Menschen selbst?
- Was kannst du tun?
- Hilfe

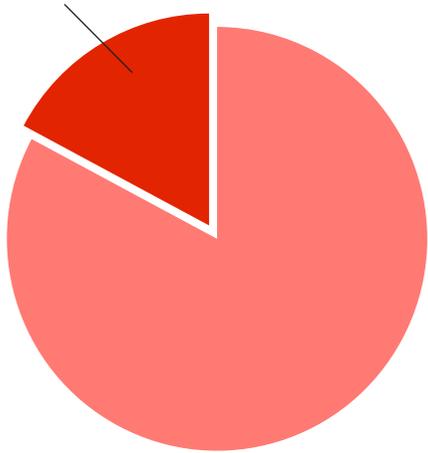
Philipps-Universität Marburg
Fachbereich Psychologie
Ein Projekt der Living Library
Neiloufar Asaadi
Sophia J. Huber
Marietta Südkamp



Wie häufig ist NSSV?

17,2% der Jugendlichen erfüllen mindestens einmal im Leben die Kriterien für NSSV

→ **das ist fast jede/r 5. Jugendliche/r!**



Einmaliges selbstverletzendes Verhalten kommt sogar noch häufiger vor. Laut Studien verletzen sich 36,5% der Jugendlichen in Deutschland mindestens einmal selbst. Meistens beginnt NSSV zwischen dem 12. und 14. Lebensjahr.

Was kennzeichnet NSSV?



Selbstverletzung an 5 oder mehr Tagen innerhalb des letzten Jahres



Betroffene spüren einen Druck sich selbst zu verletzen, die Selbstverletzung dient der Druckentlastung



Die Person leidet unter dem selbstverletzenden Verhalten



NSSV tritt nicht nur in Ausnahmeständen auf (z.B. unter Drogeneinfluss)

Warum verletzen sich Menschen selbst?

Es kann viele Gründe dafür geben, warum Menschen sich selbst verletzen. Hier sind einige aufgeführt:

- Entlastung von innerem Druck
- Probleme Zuhause, mit FreundInnen, mit dem/der PartnerIn ...
- Um etwas zu fühlen
- Stress, Liebeskummer
- Um sich selbst zu bestrafen
- ...

Merke:

Selbstverletzendes Verhalten geschieht, weil eine bessere Strategie mit Problemen, Stress oder Gefühlen umzugehen fehlt.



Alternative Strategien kann man aber lernen! → Skills