

Meilen Jugendberatungsstelle Samowar ist Anlaufstelle für junge Frauen, die sich selber verletzen

Schnitte gegen die innere Leere



Viele junge Frauen verletzen sich selber, um seelische Spannungen abzubauen. Dadurch geraten sie in einen selbstzerstörerischen Teufelskreis. (Key)

Viele junge Frauen verletzen sich aus seelischer Not selbst. Betroffene haben oft Schwierigkeiten, sich die nötige professionelle Hilfe zu holen.

Jacqueline Surer

«Früher war ich ein sehr fröhliches Mädchen. Doch dann kamen die schlechten Noten, Streit mit meiner Mutter, Liebeskummer. Irgendwann bin ich mit dem ganzen Stress nicht mehr klargekommen. Da habe ich angefangen, mich zu ritzen», schreibt die 13-jährige Aline in einem Internetforum für selbstverletzende Menschen. «Am Anfang war alles ganz harmlos, da habe ich mich nur mit kleinen scharfen Steinen geschnitten. Aber dann habe ich immer weiter gemacht. Heute bin ich soweit, dass ich eine Rasierklinge benutze.» – Dass sich junge Frauen und Mädchen aus seelischer Not selber verletzen, ist kein neues Phänomen. Der Fall der jungen Brasilianerin, die sich in Stettbach selber mit Schnitten in Bauch und Beine verwundete, hat dem Thema jedoch eine breite mediale Aufmerksamkeit beschert.

Menschen, die sich selber verletzen, gehen damit in der Regel nicht an die Öffentlichkeit. Sie schneiden sich im Geheimen und an versteckten Körperstellen. Die Problematik in Zahlen zu erfassen, ist wegen der hohen Dunkelziffer fast unmöglich. Einige Studien gehen davon aus, dass sich zwischen 0,3 bis 0,4 Prozent der Bevölkerung regelmässig selber Verletzungen zufügt. Betroffen sind fast ausschliesslich Frauen. In den meisten Fällen tritt das Phänomen erstmals während der Pubertät auf.

Seelische Spannungszustände

Im Samowar, der Jugendberatungsstelle des Bezirks Meilen, ist die Problematik seit gut sechs Jahren bekannt. «Junge Frauen, die sich ritzen, haben oft Mühe, mit ihren Gefühlen umzugehen, und sie leiden unter starken seelischen Spannungszuständen», erklärt Jugendberaterin Rita Steiner. «Sie verletzen sich, um Spannungen abzubauen und sich selber wieder zu spüren.» Auslöser dafür können Leistungsdruck, schmerzhaftes Loslösung vom Elternhaus, Vernachlässigung oder auch sexuelle Über-

griffe sein. In manchen Fällen spielt auch der Nachahmungsdruck innerhalb einer Gruppe eine Rolle.

Personen, die sich selber verletzen, sind nicht zwingend suizidgefährdet. Die Selbstverletzung sei vielmehr ein ernstzunehmendes Alarmsignal, sagt Rita Steiner. Ein Zeichen dafür, dass etwas nicht mehr stimmt und der Betroffene Hilfe braucht.

Über die Not sprechen

Ähnlich wie Essstörungen haben auch Selbstverletzungen einen hohen Suchtcharakter. Da das Thema schambesetzt ist, haben viele junge Frauen Mühe, sich professionelle Hilfe zu holen. Oftmals wird das Problem schliesslich in der Schule entdeckt – etwa im Turnunterricht oder im Klassenlager. Mitschülerinnen oder Lehrer, die einen Verdacht haben, sollten sich dringend an einen Schulsozialarbeiter oder eine Fachstelle wenden, rät Rita Steiner. «Für die Betroffenen ist es sehr wichtig, mit jemandem über ihre Not sprechen zu können.» Denn ohne fremde Hilfe ist es schwierig, aus dem Teufelskreis von Selbstverletzung, Selbsthass und Scham ausubrechen. Im Rahmen einer Therapie, in der es auch darum geht, gemeinsam nach Alternativen zur Selbstverletzung zu suchen, können Betroffene lernen, neues Vertrauen in sich selbst und in ihre Umwelt zu entwickeln.

Für die 13-jährige Aline ist dieser Zeitpunkt noch nicht gekommen: «Meine Lehrerin hat meine Verletzungen in der Schule bemerkt und mich darauf angesprochen. Ich habe es zugegeben, wollte aber keine Hilfe annehmen. Mir fehlt momentan die Kraft dazu.»

www.rotelinien.de

Hilfe für Betroffene und Angehörige

Hilfe für Mädchen und junge Frauen, die sich selber verletzen, und für ihre Angehörigen gibt es im Bezirk Meilen an folgenden Stellen: Jugendberatungsstelle Samowar, Meilen: www.samowar.ch; Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst Zürich: www.kjpd.unizh.ch; Jugendseelsorge Zürich: www.jugendseelsorge.ch, oder im Psychiatriezentrum Männedorf: www.schloessli.ch (jsu)