

Alternativen zu selbstverletzendem Verhalten

Bei akutem Druck, sich selbst zu verletzen, haben sich die folgenden Methoden bewährt:

- sich fragen, was hinter dem Drang steht, was damit erreicht werden soll, um dann Alternativen zu finden, dies auf anderen Wegen zu erreichen – dabei kann ein Tagebuch oder ein Gespräch helfen;
- sich andere Formen der Stimulierung gönnen (extrem laute Musik, sich auf die Bassbox legen, sich durch Bewegung erschöpfen, etwas mit heftigem Geschmack essen, sich selbst sexuell befriedigen);
- körperliche Aktivitäten jeder Art (Sport, auf ein Kissen einschlagen, Wohnung putzen);
- Ablenkung (lesen, Musik hören, Hausaufgaben machen usw.);
- sich etwas Gutes tun (was auch immer Freude bereitet);
- sich Gesellschaft suchen (Freunde einladen oder besuchen, telefonieren);
- kreatives Tun (einfach so oder auch Gefühle künstlerisch ausdrücken durch Gedichte, Geschichten, Zeichnungen, Bilder, Skulpturen, Musik machen);
- sich von Gelegenheiten und Orten, die selbstverletzendes Verhalten möglich machen, fernhalten;
- konkrete Ersatzhandlungen für selbstverletzendes Verhalten ausführen:
 - o Gummiband ums Handgelenk tragen und schnalzen lassen;
 - o Eiswürfel oder Gefrierakku solange halten, bis es schmerzt (eventuell in ein Tuch packen, so dass keine Erfrierungen auftreten);
 - o eine sehr starke Wärmecreme als Linie oder kleine Fläche auf die Haut reiben
 - o kalte Dusche oder kaltes Bad nehmen;
 - o etwas sehr Scharfes essen (Peperoni, Chilischote, Tabasco);
 - o einen kleinen Stein in den Schuh stecken und etwas gehen;
 - o sich mit Filzstiften, Henna oder anderem rote Striche auf die Haut malen;
 - o sich Teig, Hennapaste oder Ähnliches auf die Haut schmieren, trocknen lassen und abzupfen (simuliert das Öffnen von verheilenden Wunden);
 - o den Gegenstand, mit dem man sich sonst verletzen würde, benutzen, um etwas anderes zu bearbeiten (Plastikflasche zerschneiden, in ein Holzbrett ritzen, Joghurtbecher mit heißem Wasser schrumpfen lassen);
 - o sich vornehmen, 15 Minuten dem Drang zu widerstehen, sind diese um, sich das erneut 15 Minuten vornehmen, bis der Druck nachlässt, in der Zwischenzeit andere Aktivitäten suchen.

Alkohol, illegale Drogen oder Tabletten (außerhalb der eventuell verordneten medikamentösen Behandlung) sind keine geeigneten Alternativen!

Quelle: Familienalltag mit psychisch auffälligen Jugendlichen. Ein Elternratgeber. (Baierl 2008)