



Hol dir deine 4youcard!
Auf jugendservice.at oder in einer der 14 JugendService-Infostores!

JugendService des Landes OÖ
4021 Linz, Bahnhofplatz 1 /// Telefon: 0732.665544
Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr. 09:00 - 14:00 Uhr
jugendservice@ooe.gv.at

Braunau 0664 60072 15910 /// **Eferding** 0664 60072 15911
Freistadt 0664 60072 15912 /// **Gmunden** 0664 60072 15913
Grieskirchen 0664 60072 15914 /// **Kirchdorf** 0664 60072 15915
Perg 0664 60072 15917 /// **Ried** 0664 60072 15918
Rohrbach 0664 60072 15919 /// **Schärding** 0664 60072 15920
Steyr 0664 60072 15921 /// **Vöcklabruck** 0664 60072 15923
Wels 0664 60072 15924

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, JugendService, Bahnhofplatz 1, 4021 Linz; Redaktion: JugendService des Landes OÖ., Leitung: Christian Müller, Tel. 0732.665544, jugendservice@ooe.gv.at; Fotos: iStockphoto.com, stock.adobe.com Gestaltung: Fischer; Druck: Druckerei Haider; Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

[@4youcard](https://www.instagram.com/4youcard) [/Jugendservice.at](https://www.facebook.com/Jugendservice.at)

Eine Initiative von
Landeshauptmann Thomas Stelzer
und Jugend-Landesrat
Wolfgang Hattmannsdorfer

Alles, was dich bewegt!
jugendservice.at

Wenn du selbst betroffen bist:

Es gibt keinen Grund, dich schuldig zu fühlen oder zu schämen.

Such dir eine Person, der du vertraust und die bereit ist, dir zu helfen, oder wende dich an eine Beratungsstelle.



Tipps!

Statt Ritzen kann kurzfristig helfen:

- ➔ Freund:innen anrufen, Alleinsein vermeiden
- ➔ Kreative Tätigkeiten, wie Schreiben, Malen oder Musik machen
- ➔ Umgebung wechseln, rausgehen, Sport machen, sich auspowern
- ➔ Mit rotem Filzstift Striche auf den Unterarm malen
- ➔ Kalt duschen
- ➔ Eiswürfel in den Mund nehmen oder auf die Haut drücken
- ➔ Gegen Matratze oder Kissen boxen
- ➔ Therapieketete

Überleg dir einen „Notfallkoffer“, in dem ein paar Skills (Alternativstrategien zum SVV) enthalten sind.



Beratung bei psychischen Krisen findest du hier:

➔ **Rat auf Draht**
Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung für Kinder und Jugendliche
Tel.: 147 /// www.rataufdraht.at

➔ **Telefonseelsorge**
Telefon-, E-Mail- und Chat-Beratung
Tel.: 142 /// www.telefonseelsorge.at

➔ **Krisenhilfe Oberösterreich**
Telefon- und E-Mailberatung sowie mobile Einsätze
Tel.: 0732 2177 /// www.krisenhilfeooe.at

➔ ...und bei unserer **Onlineberatung** unter:
www.jugendservice.at/onlineberatung

onlineberatung weitere Infos findest du hier:



Selbstverletzendes Verhalten

deine infos

JugendService 

jugendservice.at



Was ist selbstverletzendes Verhalten?

Wenn Menschen sich absichtlich selbst wehtun, Schmerzen oder Wunden zufügen, dann spricht man von „selbstverletzendem Verhalten“ (=SVV).

Es gibt viele verschiedene Arten des selbstverletzenden Verhaltens, wie z. B. das Ritzen der Haut oder das Verbrennen mit Zigaretten. Auch exzessives Sporteln oder das Verweigern von Essen können Formen von SVV sein.

Manche Menschen verletzen sich häufig auf mehrere unterschiedliche Arten. Die meisten brauchen Hilfe, um damit aufhören zu können.

Warum tun Menschen das?

Die Gründe für SVV können vielfältig sein: Es kann darum gehen, innere Spannungen abzubauen, sich selber zu spüren oder Schmerzen, wie z. B. Liebeskummer, zu überdecken. Für manche stellt die Selbstverletzung ein Ventil dar, um Wut, Trauer oder Ängste ausdrücken zu können.

Betroffene tun das nicht aus Spaß, weil es „in“ ist oder um andere zu ärgern.

Den Menschen geht es unmittelbar nach der Selbstverletzung meist besser. Dieses Gefühl der Erleichterung hält allerdings nur kurz an. Sobald die Betroffenen erkennen, was sie getan haben, kehren die Schuldgefühle zurück und der Kreislauf beginnt von vorne.

Da durch die Selbstverletzung so etwas wie Glücksgefühle erzeugt werden, können Betroffene nur schwer damit aufhören. Andere Strategien, um mit starken Emotionen oder belastenden Ereignissen umzugehen, sind oft nicht bekannt.

Für SVV gibt es unterschiedliche Ursachen, z. B. psychische Erkrankungen, erlebte Gewalt oder schlimme Erfahrungen in der Kindheit.

Der Drang zum Selbstverletzen entwickelt sich oft unter großem Stress oder in Zeiten von Veränderungen, wie z. B. in der Pubertät. Wird nichts dagegen unternommen, verletzen sich viele Betroffene auch im Erwachsenenalter weiter.

Wenn du SVV bemerkst:

Bedenke, dass selbstverletzendes Verhalten meist mit Gefühlen, wie Scham oder Schuld, verbunden ist.

- ➡ Sprich die betroffene Person in einem ruhigen Moment darauf an.
- ➡ Blamiere sie nicht vor anderen.
- ➡ Biete deine Hilfe an, wenn du dazu bereit bist. Zeige Verständnis für ihre Situation.
- ➡ Höre zu, wenn die Person reden möchte.
- ➡ Verurteile sie nicht für das, was sie tut.
- ➡ Akzeptiere, wenn sie nicht darüber sprechen kann oder mag.
- ➡ Bist du unsicher, wende dich an eine Beratungsstelle und lass dir Tipps geben, wie du vorgehen kannst.

Sei geduldig und denke daran: Helfen kann man erst, wenn der betroffene Mensch es selber möchte.



Besteht zur/zum Betroffenen kein enges Verhältnis, dann versuche, eine Vertrauensperson zu finden, die das Ansprechen übernehmen kann.

Teile der Inhalte wurden mit freundlicher Genehmigung von der WienXtra-Jugendinfo übernommen.

