

# Ritzen bringt «Erleichterung»

**Selbstverletzung** Es geschieht im Geheimen. Es ist oft ein Hilferuf, aber kein Suizidversuch. Selbstverletzendes Verhalten stellt Angehörige, Psychologen und Ärzte vor viele Fragen.

**Gabriele Spiller**

Es ist ein Thema, das für viele schwer zu verstehen – und schwer zu ertragen – ist. Die Betroffenen ritzen oder stechen sich in die Haut, brennen sich Zigarettenkippen ein oder bostitchen sich in den Körper. Das zwanghafte Verlangen, sich selbst zu verletzen, ist verbreiteter, als man gemeinhin denkt: Studien aus dem deutschsprachigen Raum gehen davon aus, dass sich rund zehn Prozent in ihrem Leben mehrfach bewusst selbst verletzen. Und in der Regel beginnt dieses Verhalten in der Pubertät.

«Meine Tochter war 14, als sie wegen schulischen Stresses in ein Loch gefallen ist.» So beginnt das Gespräch mit einer Mutter aus Winterthur. Die Heranwachsende entwickelte Angststörungen. Dass sie sich mit einer Schere an den Armen ritzte, war eine typische Selbstverletzung. «Man hat einen Schock», sagt die Mutter, «man weiss gar nicht, wie man damit umgehen soll.» Die Mutter handelte und gründete eine Elterngruppe im Selbsthilfzentrum Winterthur. Der Kreis «Teenager in Krise» trifft sich, inzwischen unter einer anderen Leitung, alle drei Wochen zum Gespräch.

## Ein Gefühl der Machtlosigkeit

Diese Mutter berichtet von ihrer Angst: «Pubertierende sitzen natürlich viel in ihrem Zimmer, man geht herum und möchte hineinschauen, was sie jetzt tut.» Rasierklängen werden höher im Badezimmer versteckt – ohne Erfolg. Die Tochter ritzt sich auch mit Scherben. «Sie hat es meist gemacht, wenn ich nicht da war», sagt sie über die heute 18-Jährige. «Es kam mir manchmal auch wie ein Machtspiel vor, die Selbstverletzung.» Das Mädchen war damals in psychologischer Behandlung und ist es bis heute, unter anderem wegen Borderline-Persönlichkeitsstörungen und manisch-depressiver Erkrankung.

Im Gespräch fällt immer wieder der Begriff «machtlos»: machtlos gegenüber der Tochter, machtlos gegenüber den Psych-



Meist verletzen sich junge Frauen am nicht dominanten, demnach linken Oberarm. Foto: Valérie Chételat

iatern, die ihre Therapien durchführen, und machtlos gegenüber den Bemerkungen aus dem persönlichen Umfeld. So sollte es der kleine Bruder nicht erfahren, aber mit der Zeit habe er es mitbekommen. «Sie hat auch Geschenke zerstört, die sie bekommen hat, und sich sogar das Gesicht und die Brust aufgeritzt.»

Die Motivationen für Selbstverletzungen sind vielfältig. Am häufigsten geht es um Affektregulation; damit wird eine als unerträglich empfundene Anspannung aufgelöst. Viele Jugendliche beschreiben, wie es ihnen Ruhe verschafft, das Blut fliesen zu sehen. Andere suchen den Kick; sie wollen wissen, wie sich das anfühlt.

Im geschilderten Fall überwiegt die Selbstbestrafung. «Sie hat sich eine Glatze rasiert, wo sie doch wunderschöne lange Haare hatte», sagt die Mutter. Gescheiterte erste Beziehungen zu Jungen seien der Treiber gewe-

## «Winterthur dürfte bei Selbstverletzungen im Schweizer Mittel liegen.»

**Stephan Kupferschmid**  
Chefarzt der  
Adoleszentenpsychiatrie

sen. «Wenn ein Freund Schluss gemacht hat, hat sie sich geritzt. Sie genügt nicht – deshalb musste sie sich selbst bestrafen.» Gleichzeitig, auch das ist bezeichnend, habe sie die Schnittverletzungen unter der Kleidung versteckt.

Es wird deutlich, was nicht suizidale selbstverletzende Verhaltensweisen (NSSV) vom Suizid unterscheiden: Ein Selbstmörder möchte alle Gefühle beenden, ein Selbstverletzender

möchte sich besser fühlen. Letztere sind in der Mehrheit Mädchen, während die vollzogenen Suizide einen deutlich höheren Männeranteil haben.

So sind auch in der Skillsgruppe von Marco Maffezzoni überwiegend junge Frauen von 14 bis 18 Jahren. Der Psychologe der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich arbeitet im Ambulatorium Winterthur. In zehn Sitzungen lernen die Jugendlichen dort «alternative Verhaltensweisen»; das heisst Stresstoleranz, den Umgang mit Gefühlen, soziale Kompetenzen sowie Achtsamkeit.

## Viel mehr Anfragen während der Pandemie

«Man redet nicht über die Probleme, die man hat, sondern darüber, wie man sie angeht und bestenfalls löst», sagt Maffezzoni. Beispielsweise üben die Ju-

gendlichen in Rollenspielen, wie sie sich durchsetzen können, wie sie Nein sagen, Kritik äussern und Wünsche anbringen können.

Seine Teilnehmerinnen sind alle ambulante Patienten, die begleitend in einer Psychotherapie bei einer fallführenden Therapeutin sind. Manche haben eine stationäre Behandlung hinter sich. Bei den anderen geht es darum, eine solche zu verhindern. Es gebe positive Effekte aus der Skillsgruppe, sagt er auf die Frage nach dem Erfolg. Die Skillsgruppe könne helfen, aber dies hänge von weiteren Faktoren ab. Dabei bejaht er, dass die Pandemie eine deutliche Zunahme von Anfragen ausgelöst hat.

Sein Kollege Stephan Kupferschmid, Chefarzt der Adoleszentenpsychiatrie der Integrierten Psychiatrie Winterthur-Zürcher Unterland (IPW), bestätigt das und bezieht sich auf Corona-bezogene Studien, wonach die Lebensqualität bei Jugendlichen

abnehme und Angststörungen und Depressionen zunehmen – damit steige auch die Wahrscheinlichkeit für selbstverletzendes Verhalten.

Die Skillsgruppe der IPW richtet sich an Jugendliche, die sich gelegentlich selbst verletzen. «Winterthur dürfte dabei im Schweizer Mittel liegen», schätzt Kupferschmid, zumindest sei der Kanton Zürich im Mittelfeld. Schwierige Trennungen, Scheidungssituationen und Gewalt innerhalb der Familie würden das Verhalten fördern. «Das zieht sich durch alle Bevölkerungsschichten, mit und ohne Migrationshintergrund», sagt er.

In der stationären Hilfe gebe es eine therapeutische Begleitung, die im Alltag unterstützt. Zwölf Jugendliche lebten in Doppelzimmern in einer Gemeinschaft, gingen gemeinsam in die Schule und in die Gruppentherapie. Oft komme es vor, dass jemand nicht einschlafen könne und im Wachliegen eine Gedanken spirale entwickle. «Zu Hause käme es dann vielleicht zur Selbstverletzung. Unsere Bezugspersonen sind jedoch abends da und arbeiten an solchen Situationen.»

Dabei kommt ein weiterer Aspekt ins Spiel: «Zur Behandlung der Grundstörung, zum Beispiel einer Depression, sind die Jugendlichen nicht nur in einer Psychotherapie. Viele von ihnen nehmen auch Medikamente ein», sagt Marco Maffezzoni über seine Skillsgruppenteilnehmerinnen. Oftmals handelt es sich dabei um Antidepressiva, eventuell zusätzlich um Antipsychotika zur Anspannungskontrolle.

Es ist nachvollziehbar, wie komplex eine solche Situation auf eine betroffene Mutter wirken muss. «Man fühlt sich als Angehörige immer etwas draussen gelassen», sagt die Winterthurerin – und ein weiteres Mal: «Wir sind machtlos.» Über die Abläufe in der Klinik und den Einsatz von Medikamenten habe sie nicht alles erfahren, ist ihre Ansicht. Schliesslich – und das komme erschwerend hinzu – seien die Jugendlichen mit 18 erwachsen, und dann müsse mit den Eltern nicht mehr gesprochen werden.

## Grosser Zulauf bei Corona-Gruppen

**Selbsthilfzentrum** Die Pandemie schlägt derzeit vielen Menschen auf die Psyche. Die Selbsthilfzentren haben schon früh mit Corona-spezifischen Gruppen reagiert, in denen über Ängste, Verluste und die Folgen der Pandemie geredet wird.

Während des ersten Lockdown im Frühling blieb das Telefon im Selbsthilfzentrum Winterthur meistens stumm. Der grosse Ansturm kam kurz danach: «In den ersten Wochen wurden wir überschwemmt mit Anfragen», sagt die Leiterin Claudine Frey. Die Selbsthilfzentren der Schweiz spannten schon zu Beginn der Pandemie zusammen und stellten nationale Onlineangebote auf die Beine.

Über Video tauschen sich Betroffene aus dem ganzen Land über Einsamkeit, berufliche Existenzängste, ihre Trauer um Angehörige oder die gesundheitlichen Langzeitfolgen ihrer Co-



Claudine Frey, Leiterin des Selbsthilfzentrums Winterthur. Archivfoto: Marc Dahinden

vid-19-Erkrankung aus. In den ersten Tagen meldeten sich rund 200 Interessierte. Schliesslich nahmen aber nur etwa 25 wirklich an einer Selbsthilfgruppe zu den physischen und psychischen Folgen der Corona-Krise teil. «Für viele Menschen ist es trotz riesigem Bedürfnis nach Kontakt und Austausch eine grosse Hürde, mit völlig Fremden über ihre Probleme zu reden», erklärt Frey.

## Nähe auch per Video

Sie beobachtet aber auch, dass der anfängliche Widerstand gegen die Onlinetreffen bröckelt. So wagten die Mitglieder

zweier neuer Gruppen zu sexuellem Missbrauch und Traumafolgestörungen den Onlinestart: «Wir hätten nie gedacht, dass beim ersten Treffen und per Video eine solche Nähe möglich ist», hätten die Teilnehmerinnen danach gesagt. Während der zweiten Welle seien die Anfragen besser verteilt: «Das könnte aber auch daran liegen, dass dieser Lockdown weniger absolut ist als der erste», so Frey.

Auch das Selbsthilfzentrum Winterthur hat zwei Corona-Gruppen initiiert. Die Gruppe «Ängste und Verunsicherung im Alltag» richtet sich an Menschen, die sich etwa kaum noch aus

dem Haus trauen. Das Interesse an dieser Gruppe ist seit Beginn des zweiten Lockdown massiv gestiegen und es musste gar eine Warteliste angelegt werden. Man tauscht sich darüber aus, wie der Alltag trotz allem bewältigt und die psychische Stabilität erhalten werden kann.

Erst im Aufbau ist die Gruppe «Jung & Corona steht im Weg». Hier sollen Junge darüber reden können, wie sich Corona auf Schule und Job auswirkt, und wie die Pandemie dem Zusammensein mit Freunden im Weg steht.

**Delia Bachmann**