

ICH WEISS NICHT, WIE  
ICH EUCH DAS  
SAGEN SOLL.



Selène Pravaha

## INHALT

Prolog .....	3
Mama, Papa, ich verletze mich selbst. ....	4
Dinge, die ich mir von euch wünschen würde: .....	6
Die S.E.T. Kommunikation.....	11
Gründe für Selbstverletzendes Verhalten:.....	13
Was ich tun kann: .....	14
Was ihr tun könnt: .....	15
Skills.....	16
Die 1-2-3-4-5 Übung.....	17

## PROLOG

Dieses Heft ist eine Hilfestellung für Kinder und Jugendliche mit Problemen mit selbstverletzendem Verhalten.

Es richtet sich an die Erziehungsberechtigten der Kinder und soll aufklären und eine Hilfestellung bieten.

## MAMA, PAPA, ICH VERLETZE MICH SELBST

Und zuallererst möchte ich euch bitten, jetzt nicht sauer auf mich zu sein. Mir geht es im Moment sowieso schon nicht besonders gut, und das Letzte was ich jetzt brauchen kann ist Streit mit euch, oder dass ihr wütend seid. Und als zweite Bitte möchte ich, dass ihr auch nicht wütend auf euch selbst seid. Ihr habt nichts bei mir falsch gemacht und jetzt die Schuld bei euch oder bei mir oder jemand anderem zu suchen ändert nichts an der Situation.

Ich kann verstehen, dass ihr traurig seid, dass euch das Sorgen bereitet, oder dass ihr damit vielleicht überfordert seid. Ich bin es auch. Und das ist der Grund, warum wir jetzt darüber reden müssen.

Ich weiß, dass *Psyche* in eurer Jugend oder Kindheit noch nicht so ein großes Thema war, es kann gut sein, dass ihr selbst mal in einer schweren Zeit gesteckt habt und euch gesagt wurde, ihr sollt euch nicht so anstellen. Oder ihr habt

noch nie in so einer Situation gesteckt, wie ich im Moment. So oder so; ich möchte mich gerne an euch wenden, weil ich eure Hilfe brauche. Mir geht es nicht darum, dass ich von euch zu wenig Aufmerksamkeit bekomme, oder darum zu behaupten, dass ihr schlechte Eltern seid. Das seid ihr nämlich nicht. Psychische Krankheiten können viele Gründe haben. Die Pubertät ist außerdem auch eine wirklich schwere Zeit.

Ich weiß auch nicht alle Gründe dafür, dass ich mich so fühle. Das herauszufinden und zu ändern ist ein langer Weg und ich glaube, ich könnte eure Unterstützung brauchen.

## HIER ALSO EIN PAAR DINGE, DIE ICH MIR VON EUCH WÜNSCHEN WÜRDEN:

**1.** Bitte seid nicht sauer oder traurig wenn ihr seht, dass ich mich verletzt habe. Fragt mich stattdessen, wie es mir geht, oder ob mich etwas bedrückt. Es kann sein, dass ich nicht direkt mit euch reden will, weil mir das unangenehm ist, oder ich noch gar nicht weiß, wie ich diese Gefühle in Worte fassen soll. Also ...

**2.** Bitte respektiert meine Grenzen. Und ich weiß, dass sich das blöd anhört aus dem Mund des Kindes, dem ihr vor noch gar nicht so langer Zeit die Windeln gewechselt habt. Aber ich werde erwachsener.

**3.** Gebt mir das Gefühl, dass ich mit euch reden kann. Wenn ihr wütend oder traurig werdet, wenn es mal Probleme gibt, wenn ihr mich anschreit oder weint, dann habe ich Angst mich euch anzuvertrauen. Aber ich möchte gerne mit euch reden können.

**4.** Zwingt mich nicht, euch meine Verletzung zu zeigen. Ich bin verunsichert und das alles ist neu und komisch und fühlt sich nicht gut an. Vieles ist mir unangenehm oder peinlich. Und manchmal verstehe ich mich selbst nicht.

**5.** Lasst uns offen darüber reden.

**6.** Bitte glaubt nicht, dass ich euch damit ärgern oder verletzen will ...

Das wären so die wichtigsten Dinge. Wir können gerne darüber sprechen, was ich tun kann, damit die Situation für euch auch leichter wird. Ich kann euch anbieten, dass wir uns gemeinsam Hilfe suchen. Es gibt gute Therapeuten, oder Kliniken oder ich kann mit einem Arzt sprechen. Vielleicht bin ich bereit dazu, in eine Therapie zu gehen. Wenn nicht, dann respektiert das bitte...

Es gibt Beratungsstellen, wie z.B. *AufWind* von der Caritas, aber auch andere Hilfestellen von Sozialdiensten. Vielleicht finde ich da ein Angebot, was mir hilft, oder ihr findet ein offenes Ohr,

wenn euch die Situation über den Kopf wächst. Ein Kind mit psychischen Problemen zu haben ist auch für Eltern nicht einfach, ich verstehe das.

Wir könnten gemeinsam einige Regeln festlegen, z.B. dass ich euch immer sagen muss, wenn ich mich schlimm verletzt habe, ihr aber nicht sauer sein dürft, wenn wir ins Krankenhaus fahren müssen, oder wenn ich euch nach Verbandszeug frage. Ich weiß es nicht. Lasst uns aber auf jeden Fall darüber sprechen!

Viele Menschen denken außerdem bei Selbstverletzung an Suizid. Aber darum geht es nicht. Sich selbst zu verletzen ist eine Strategie, wie man mit Gefühlen umgehen kann, die einem über den Kopf wachsen. Wie eine Zigarette rauchen, wenn man gestresst ist, oder „Frustessen“ oder „Frustshoppen“.

Das, was biologisch eigentlich dahinter steckt ist, dass Schmerz im Gehirn Endorphine produziert und das macht, dass man sich ruhiger fühlt.

Ich möchte nicht sterben. Und sollte sich das ändern möchte ich angstfrei mit euch darüber sprechen können, damit wir Hilfe suchen können.

Als allerletztes möchte ich euch noch bitten, mich zu nichts zu zwingen. Wenn ihr mein Zimmer durchsucht und mir alle Scheren und Messer wegnehmt, dann finde ich etwas anderes. Das Wichtige ist nicht, dass ich ein Umfeld habe, in dem nichts ist, mit dem ich mich verletzen kann, sondern dass ich ein Umfeld habe, in dem ich keine Angst haben muss zu sagen, wenn es mir nicht gut geht.

Ich kann auch nicht versprechen, dass ich mich nie wieder verletze, weil ich manchmal das Gefühl habe, dass ich über alles die Kontrolle verliere. Mir hilft das dann, wieder klar zu denken.

Es gibt so viele Gründe, warum Menschen sich verletzen und ich weiß noch nicht genau wie ich diese Gefühle in Worte packen soll oder wieso

ich das eigentlich mache. Es ist schwer das zu verstehen. Ich verstehe mich selbst nicht.

Deshalb möchte ich lernen mich zu verstehen. Und es wäre schön, wenn ihr mich dabei unterstützt. Mich zum reden zwingen oder mich zu einer Therapie zwingen ist keine Unterstützung.

Fragt mich was ich brauche. Ich möchte mein Bestes geben, dass wir alle eine Lösung dafür finden. Ich finde auch, dass es so nicht weiter gehen kann.

## DIE S.E.T. KOMMUNIKATION

Eins der nützlichsten Werkzeuge im Umgang mit psychisch Kranken, insbesondere sensiblen Menschen, ist wohl die richtige Kommunikation. Ich hoffe, dass wir daran zusammen arbeiten können.

---

### SUPPORT

Drückt eine unterstützende Botschaft aus. Wichtig ist, dass die Kommunikation möglichst wertfrei und ohne Vorwürfe erfolgt.



*„Wenn ich ... sehe/ Wenn du ... tust, mache ich mir Sorgen um dich.“*

---



*„Das kannst du so nicht machen! Denk mal daran, was du anderen damit antust!“*

---

### EMPATHIE:

Drückt Mitgefühl aus. Wichtig ist der Unterschied zwischen Mitgefühl und Mitleid, denn Mitleid versetzt den Betroffenen in eine Opferrolle.

Psychisch Kranke erleben immense emotionale Schmerzen und fühlen sich bei einem Satz wie „Ich weiß, wie es dir geht“ schnell getriggert.

😊 „Du fühlst dich bestimmt schlecht.“

---

☹️ „Du tust mir leid / Ich weiß, wie es dir geht“

---

## TRUTH:

Eine wahrheitsorientierte, wertfreie Aussage über das Problem mit lösungsorientierten Tendenzen.

😊 „Das ist passiert, das sind die Folgen, das kann ich tun, was kannst du tun?“

---

☹️ „Das war scheiße! Du bist schuld! Sieh zu wie du das wieder gut machst, ich habe dir ja gesagt das geht schief!“

## GRÜNDE FÜR SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN:

- Als Strafe für sich selbst
- Als Strafe für andere (Emotionale Erpressung)
- Zum Stressabbau
- Sucht
- Um wieder etwas zu fühlen (wenn man sich taub fühlt)
- Um Gefühle zu überlagern (Wenn man zu viel fühlt)
- Als Hilferuf
- Um zu sehen dass man noch am Leben ist
- Suizid
- Aufmerksamkeit

## WAS ICH TUN KANN:

(LISTE ZUM ANKREUZEN)

- Euch immer sagen, wenn ich mich verletzt habe.
- Mir einen Therapeuten suchen.
- Mit einem Arzt darüber reden.
- Medikamente nehmen.
- Ein Selbsthilfebuch lesen.
- In eine Klinik gehen.
- Mich mit dem Thema „Skills“ beschäftigen.
- Mit euch oder meinen Freunden reden bevor es so weit kommt.
- Euch sagen, wenn es mir schlecht geht und warum.
- Sagen was ich mir wünsche oder was ich brauche.

## WAS IHR TUN KÖNNT:

(LISTE ZUM ANKREUZEN)

- Euch therapeutische Hilfe suchen, wenn ihr mit jemandem über das Thema sprechen wollt.
- Mir einen Raum geben um ehrlich zu euch sein zu können.
- Bei der Suche nach einem Arzt oder Therapeuten helfen.
- Verständnis haben.
- Die Ruhe bewahren.
- Mit mir gemeinsam an einer Lösung arbeiten.
- Ein Buch zum Thema lesen, einen Podcast hören, einen Film sehen.
- Akzeptieren, dass es psychische Krankheiten gibt.
- Euch nicht die Schuld geben, mir nicht die Schuld geben.

## WAS SIND SKILLS?

In der Verhaltenstherapie lernt man verschiedene Sachen kennen, die man machen kann statt sich selbst zu verletzen. Dazu zählen Sachen, die weh tun oder unangenehm sind, aber keine Wunden verursachen, wie:

- Chillibonbons lutschen
- Finalgon-Verband (Verband mit Wärmesalbe)
- Igenbälle (Akupressurbälle)
- Stachelmatten (Akupressurmatten)
- Akupressurringe
- TENS-Gerät (Reizstrom-Therapie Gerät)
- und vieles mehr.

Aber auch Dinge die ablenken wie:

- Nägel lackieren
- Mit Freunden reden
- Einen Brief schreiben
- Sport treiben
- Musik hören
- Malen

Oder Methoden wie diese hier:

## DIE 5-4-3-2-1 ÜBUNG

Für Entspannung und Fokussierung auf das Hier und Jetzt.

1. Nimm eine angenehme Position ein und such dir einen Punkt im Raum, auf dem du deinen Blick ruhen lassen. Atme einige Male tief ein und aus.
2. Zähle nun - laut oder in Gedanken - fünf Dinge auf, die du gerade sehen kannst (z.B. ich sehe den Tisch, ich sehe die Lampe, usw.).
3. Wenn du fünf Dinge aufgezählt hast, die du sehen kannst, lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was du hören kannst und zähle auch hier fünf Dinge auf (z.B. Ich höre die Vögel zwitschern, ich höre ein Auto vorbeifahren, usw.).
4. Danach lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was du spüren kannst und nenne fünf

Dinge, die du gerade spürst (z.B. ich spüre meine Füße auf dem Boden, ich spüre meine Hose auf der Haut, usw.).

5. Wiederhole die Schritte 2, 3 und 4, diesmal mit jeweils vier Dingen, die du sehen, hören und spüren kannst. Dann geht es weiter mit drei Dingen, zwei Dingen und schließlich mit jeweils einer Wahrnehmung je Kategorie (Sehen, Hören, Spüren).

- ENDE -

Hört euren Kindern zu, wenn sie etwas sagen.

Für Fragen oder Ähnlichem wendet euch an einen Therapeuten, oder schreibt mir an: [selenepravaha@gmail.com](mailto:selenepravaha@gmail.com)

# 5 MINUTEN RATGEBER FÜR ELTERN.

Worte für die, die noch keine Worte finden.

