

Selbstverletzung bei Teenagern und jungen Menschen

Ein Leitfaden für alle, die mit Jugendlichen arbeiten — Sensibilität, Wahrnehmen, Unterstützung

Sensibilität in einem gemeinsamen Raum

Eine Person, die sich selbst verletzt, ist oft jeden Tag direkt in unserer Nähe — in einer Gruppe, bei einem Training, in einem gemeinsamen Raum. Die Anzeichen sind oft deutlich sichtbar, doch wir schauen weg: Es fühlt sich unangenehm und beängstigend an, „das geht mich nichts an“.

Aufmerksamkeit ist bereits Unterstützung. Wahrzunehmen, sich nicht zu erschrecken und präsent zu bleiben, ist manchmal wichtiger als die „richtigen“ Worte.

Das Wesentliche

Selbstverletzung ist jede absichtliche Selbstverletzung oder Selbstvergiftung. Meistens ist sie eine **Möglichkeit, mit unerträglichen Emotionen umzugehen** — keine „Manipulation“ oder „Aufmerksamkeitssuche“. Sie ist in der Regel **nicht dasselbe wie ein Suizidversuch**, erhöht jedoch das Risiko — daher werden Suizidgedanken immer gesondert überprüft. Häufigkeit: Mindestens einer von zehn Teenagern hat sich mindestens einmal selbst verletzt; der Höhepunkt liegt im Alter von 12–14 Jahren, und in jüngerem Alter kommt dies häufiger bei Mädchen vor.

Wahrnehmen: Worauf ist zu achten

Unerklärliche Schnitte, Verbrennungen oder blaue Flecken; lange Ärmel bei warmem Wetter, Vermeidung des Umziehens in Gegenwart anderer. Unspezifisch: Isolation, ein Rückgang von Stimmung und Aktivität, Reizbarkeit/Aggression, übermäßige Selbstbeschuldigung. *Dieselben Anzeichen können auf Missbrauch hindeuten — schließen Sie dies nicht aus.*

Wie das Gespräch begonnen werden kann (konkrete Formulierungen)

Unter vier Augen, ruhig, ohne Schockreaktion oder Belehrung. Fragen Sie direkt und freundlich:

„Es scheint, als wäre es gerade wirklich schwer für dich. Was tut weh?“

„Ich möchte verstehen, was dich dazu bringt, dir selbst wehtun zu wollen?“

„Manchmal tun Menschen das, um mit sehr starken Gefühlen umzugehen. Könnte das auch bei dir der Fall sein?“

Erkennen Sie die Funktion an („Ich verstehe, dass dir das gerade hilft, damit umzugehen“), versprechen Sie jedoch keine vollständige Vertraulichkeit.

Das Ausmaß der Besorgnis einschätzen — und das Suizidrisiko überprüfen

4 Fragen: 1) Suizidgedanken? 2) Ein Plan? 3) Zugang zu Mitteln? 4) Frühere Versuche?

Selbstverletzung ohne Suizidgedanken — **niedriges/mittleres** Niveau (Unterstützung vor Ort).

Suizidgedanken oder -absicht — **hoch**: Handeln Sie wie bei einer suizidalen Krise (siehe Gatekeeper-Leitfaden); bei akuter Gefahr — 112/110.

Was zu tun ist / was NICHT zu tun ist

Tun: zuhören und Emotionen anerkennen; eine*n Psycholog*in einbeziehen; bei einer Wunde oder dem Verdacht auf eine Überdosierung — Erste Hilfe und 112; nach dem Prinzip der eingeschränkten Vertraulichkeit arbeiten und Eltern/Sorgeberechtigte einbeziehen, wenn dies angemessen und sicher ist; dabei helfen, den Zugang zu gefährlichen Mitteln zu verringern.

Nicht tun: nicht in Panik geraten oder beschämen; nicht verlangen: „Versprich, dass du das nie wieder tust“; keine Ultimaten stellen; nicht abtun oder ignorieren; die Situation nicht vor der Gruppe offenlegen.

Sicherere Möglichkeiten, damit umzugehen (aktualisiert)

Nicht mehr empfohlen: Schmerz-/Schock-„Alternativen“ — Eis, ein Gummiband am Handgelenk, heißes Wachs, Schlagen: Evidenzübersichten haben ihre Wirksamkeit nicht bestätigt, und häufig handelt es sich um dieselbe Selbstverletzung in einer anderen Form.

Stattdessen: den Drang hinauszögern (10 Minuten warten, dann weitere 10); die Emotion benennen; 5-4-3-2-1-Erdung; langsames Atmen mit längerem Ausatmen; Bewegung / ein Spaziergang / Sport; Zeit mit einem Haustier; Kreativität (Zeichnen, Schreiben); ein warmes Bad, Musik; sich an eine vertraute Person wenden.

Wohin weiterverweisen

TelefonSeelsorge — 0800 1110111 / 0800 1110222 oder 116 123 (rund um die Uhr, anonym).
Für Teenager: Nummer gegen Kummer 116 111, JugendNotmail (jugendnotmail.de), krisenchat (krisenchat.de). Akute Gefahr oder Verdacht auf Überdosierung — 112. Die vollständige Liste befindet sich im Abschnitt „Unterstützungsangebote“.

[U25] Deutschland ist die spezialisierte Online-Suizidpräventionsberatung für unter 25-Jährige; aktuelle Informationen unter u25-deutschland.de.

Basierend auf der Schulung zur Prävention von Selbstverletzung (Akershus Universitätskrankenhaus (Ahus) / Zentrum für psychische Gesundheit an der NaUKMA / NGO „Words Help“, 2024), unter Einbeziehung von Aktualisierungen aus evidenzbasierten Leitlinien (NICE NG225, 2022). Kontakte für Deutschland am 20. Juli 2026 überprüft; die Erreichbarkeitszeiten der Hilfsangebote sollten vor der Veröffentlichung überprüft werden.