

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 zum Beispiel 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 und/oder auf mehrere unterschiedliche Arten. Die meisten brauchen Unterstützung, um damit aufhören zu können. Wenige schaffen es aus eigenem Antrieb.

WARUM TUN MENSCHEN DAS?

Bei SVV kann es darum gehen,
→ sich selbst zu spüren
→ innere Spannungen abzubauen
→ seelische Schmerzen mit körperlichem Schmerz zu überdecken
→ "Kontrolle" über das Gefühlschaos zu gewinnen
→ sich selbst zu bestrafen
→ Wut, Trauer und Ängste auszudrücken

Mögliche Gründe für SVV sind erlebte körperliche oder sexualisierte Gewalt, schwierige Familienverhältnisse, heftige, unkontrollierbare Gefühlsschwankungen, Depressionen, Angst vor Verlassenwerden, Gefühle von Wertlosigkeit, Leere oder fehlender Zuneigung.

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 der Druck wieder ansteigt, beginnt der Kreislauf von vorne.

Im Gehirn wirkt selbstverletzendes Verhalten ähnlich wie eine Droge. Bei der Verletzung werden Glückshormone freigesetzt und der Körper verlangt immer wieder danach.

Betroffene können Entzugserscheinungen entwickeln und es fällt ihnen schwer, damit aufzuhören.

Wichtig ist, die Betroffenen ernst zu nehmen und sie für ihr Verhalten nicht zu verurteilen.

WER TUT DAS?

Etwa 20 Prozent aller Jugendlichen hat sich schon einmal absichtlich selbst verletzt, vier Prozent davon verletzen sich öfter oder regelmäßig.

Der Drang zum Selbstverletzen entwickelt sich oft unter großem Stress oder in Zeiten von Veränderungen, wie zum Beispiel 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*seine Situation.
- Höre zu, wenn die Person reden möchte.
- Verurteile sie nicht für das, was sie tut.
- Biete an, gemeinsam eine Beratungsstelle oder ärztliches Fachpersonal aufzusuchen.
- Akzeptiere, wenn sie/er 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 betroffenen Person kein enges Verhältnis, dann versuche, eine Vertrauensperson zu finden. Diese Person kann dann das Ansprechen übernehmen.

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.

XTRA-TIPP FÜR NOCH MEHR INFOS

Ruf uns an, schreib uns per Signal-Messenger, per E-Mail oder komm bei uns vorbei: Bei allen Fragen für dich da!

WIENXTRA-Jugendinfo

1., Babenbergerstraße 1/Ecke Burgring

☎ 01 909 4000 84100

📞 0699 156 84100

jugendinfowien@wienxtra.at

jugendinfowien.at

📷 frish_wienxtra

📺 frishwienxtra

Was dir kurzfristig helfen kann:

Lege dir eine Skills-Liste an mit Dingen, die du statt dem SVV tun kannst, z. B.:

- Freund*innen anrufen, allein sein vermeiden
- eine Beratungsstelle anrufen, z. B. Rat auf Draht
- Kreative Tätigkeiten wie Schreiben, Malen oder Musik machen
- Umgebung wechseln, rausgehen, Sport machen, sich auspowern
- Gummibänder gegen die Haut schnalzen lassen
- kalt duschen
- Eiswürfel in den Mund nehmen oder auf die Haut drücken
- Chilischoten kauen oder etwas anderes Scharfes essen
- Gegen Matratze oder Kissen boxen
- SVV immer wieder um 15 Minuten verschieben

HIER KANNST DU DICH ZU SVV BERATEN LASSEN:

FEM – Frauengesundheitszentrum Klinik Floridsdorf

☎ 01 277 00 5600

21., Brünner Straße 68/A3/Top 14

fem.at

neue Öffnungszeiten:

Mo bis Do, 9:00–16:00;

Fr, nach wie vor 9:00–12:00

FEM Süd – Frauengesundheitszentrum Klinik Favoriten

☎ 01 60191 5201

10., Kundratstraße 3

fem.at (→ Fem Süd)

Mo, 9:00–14:00; Di bis Do, 9:00–16:00;

Fr, 9:00–12:00

MEN – Männergesundheitszentrum

Klinik Favoriten

☎ 01 60191 5454

10., Kundratstraße 3

men-center.at

Mo, Di, Do, 9:00–16:00; Mi, 9:00–13:00;

Fr, 9:00–12:00

Rat auf Draht

☎ 147 (rund um die Uhr)

rataufdraht.at

Sozialpsychiatrischer Notdienst des PSD

☎ 01/313 30 (rund um die Uhr)

psd-wien.at

Medieninhaber & Hersteller:

Verein WIENXTRA in Kooperation mit

Stadt Wien – Bildung und Jugend

Redaktion: Viki Weißgerber, Sarah Jagfeld

Grafik: Stefan Rauter

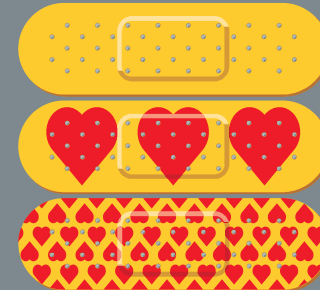
Verlags- und Herstellungsort: Wien

November 2025

WIENXTRA

🌐 JUGENDINFOWIEN.AT

#JUGEND



SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN



Stadt
Wien

die schnelle Info
für junge Leute