

Mein Kind ritzt sich – was kann ich tun?

Martin Kaffanke

Kinder-, Jugend und Familienpsychologe

7. Dezember 2012

Kinder und Jugendliche ritzen nicht ohne Grund. Selbstverletzung ist meist ein Teil der Lösung und nicht des Problems. Mit einem offenen Ohr und unvoreingenommener Haltung (auch gegenüber dem Gedanken, dass es mit uns zu tun haben könnte) können wir die dahinterliegenden Bedürfnisse wahrnehmen und so die Beziehung zu unseren Kindern aufbauen und sie so in ihrer Entwicklung unterstützen.

Warum ritzt mein Kind?

Stellen Sie sich vor, sie haben soeben erfahren, dass ihr Kind sich ritzt. Ich würde folgende Reaktion vorschlagen:

Ernst nehmen – Druck (und Panik) vermeiden.

Vorerst wissen noch nicht genau, welche Ursachen das Ritzen unseres Kindes hat. Dennoch kann man in beinahe jedem Fall annehmen, dass es versucht damit sein Leid zu lindern. Die Fälle in denen eine Jugendliche oder ein Jugendlicher aus Spaß ritzt soll es wohl geben, viel häufiger ist aber, dass Jugendliche 'Spaß' als Ausrede formulieren um nicht auf die dahinter liegenden Probleme eingehen zu müssen. Auch kenne ich keine Fälle, bei denen Ritzen ausschließlich der Provokation dient.

Selbstverletzung ist meist eine gegen sich selbst gerichtete Aggression, die eigentlich jemand anderen gilt. Diese Aggression kann aus verschiedenen Gründen nicht gegen das eigentliche Ziel gerichtet werden, entweder weil es sich um einen nahestehenden Menschen handelt (z. B. Eltern) die der Jugendliche nicht verletzen möchte oder weil der Jugendliche schlichtweg kein Werkzeug erlernt hat, die Wut konstruktiv an die richtige Adresse zu richten.

Das ist nicht verwunderlich, da wir häufig eingeleut bekommen, dass wir ruhig bleiben sollen, uns nicht aufregen dürfen, sachlich und freundlich sein sollen.

Ritzen löst bei uns häufig Abscheu und Hilflosigkeit aus. Doch eigentlich können wir Ritzen als eine Art Bewältigungsstrategie für aktuelle Probleme ansehen und als solches auch Wertschätzen.

Ein 13-jähriges Mädchen schilderte den Vorgang so:

Schon in der Früh spüre ich einen inneren Druck, der dann tagsüber in der Schule und Zuhause verstärkt wird, bis er Abends nicht mehr

auszuhalten ist. Ich setze mich in mein Bett, hole die Rasierklinge hervor und schneide mit der rechten Hand den linken Unterarm von links nach rechts mehrmals, also 5–10 mal ein. Ich beobachte das Blut, das warm den Arm hinunterläuft. So kann der Druck entweichen und ich spüre, dass ich noch lebe.

Damit löst es ein Problem. Ihm nun zu sagen, es solle sofort damit aufhören würde bedeuten, ihm auch noch diese letzte Lösungsmöglichkeit zu nehmen. Den inneren Druck des Kindes würden wir verstärken, würden wir uns Selbstvorwürfe machen: "Was haben wir/habe ich in der Erziehung falsch gemacht?". Aussagen wie: "Das Kind macht das nur, weil es das bei Freunden oder in der Schule bei anderen gesehen hat.", wäre eine günstige Ausrede um das Problem von uns Eltern abzuschieben, wenn wir es nicht wahrhaben wollen.

Was kann ich als Mutter oder Vater tun?

Wirklich helfen können wir, indem wir unser Kind *ernst nehmen*. Das bedeutet, dass wir nach einer Verschnaufpause mitteilen, dass wir sehen, dass es leidet und dass wir helfen werden. Eine innere Haltung könnte sein: "Du ritzt, also hast du Sorgen, deshalb werde ich alles in meiner Macht stehende tun, um dir zu helfen." Ich könnte auch die Botschaft senden: "Gut, dass du geritzt hast, jetzt sehe ich, wie es dir geht und gemeinsam werden wir die Probleme bewältigen.", wobei als Probleme natürlich nicht das Ritzen, sondern die Ursachen für den inneren Druck gemeint sind. Dabei bin ich offen dafür, dass auch meine Beziehung zu meinem Kind eine der Ursachen sein könnte.

Häufig ist, dass das Kind zu diesem Zeitpunkt noch nicht vom Ritzen ablassen möchte, würde es das tun, so würde ihm jegliche Grundlage für ein bisschen innere Stabilität fehlen. Darüber würde ich mir im Moment keine besonderen Gedanken machen, es sei denn, das Kind äußert den

Mag. Martin Kaffanke ist Klinischer und Gesundheitspsychologe. Seit 2012 berät und behandelt er Kinder, Jugendliche und deren Eltern.

Wunsch, sterben zu wollen oder es hat sich ungeschickt nahe an wichtige Blutgefäße herangewagt.

Es kann auch sein, dass unsere Tochter oder unser Sohn bereits hier ein schlechtes Gewissen bekommt und verspricht, das nicht mehr machen zu wollen. Dann ist es einen Schritt weiter, worüber man sich freuen darf. Über den Berg ist er/sie allerdings noch nicht.

Wie geht's nun weiter?

Der nächste Schritt wäre in jedem Fall, Fachkräfte (Ärzte, klinische Psychologen, Psychotherapeuten oder Psychiater) heranzuziehen. Diese Personen sind ausgebildet, das tatsächliche Ausmaß des Problems abzuschätzen und werden notwendige Maßnahmen vorschlagen.

Wird das Ritzen rasch, innerhalb der ersten Monate erkannt, so können bereits 5-7 Sitzungen beim klin. Psychologen oder Psychotherapeuten (wünschenswert: mit besonderer Erfahrung im Kinder und Jugendbereich) ausreichend sein. Je nach Risikofaktoren kann die Betreuung durch Fachpersonal verlängert werden. Ein stationärer Aufenthalt in der Kinder- und Jugendpsychiatrie ist alleine aufgrund des Ritzens nicht notwendig.

Was beim Psychologen genau geschieht, kommt darauf an, was das dahinterliegende Problem ist. Einmal kann es wichtig sein, die Beziehung zwischen den Eltern und dem Kind zu reflektieren und neu her zu stellen. Ein anderes Mal

ist es das mangelnde Selbstwertgefühl oder erfahrene Leid (auch Mobbing) das dazu führt. Die Liste möglicher Ursachen ist lang.

Je nach dem, wie gut der/die Jugendliche Zugang zu seinen/ihren Gefühlen hat, diese benennen oder auch beeinflussen kann, ist die Ausgangslage sehr unterschiedlich. Als Psychologe holt man sie/ihn dann dort ab wo er/sie gerade steht.

Von dort ausgehend erlernt der/die Jugendliche, die eigenen Gefühle zu erkennen und zu beschreiben, die dahinterliegende Wut zu verstehen und Möglichkeiten, diese konstruktiv und zielgerichtet ein zu setzen, damit diese genau bei den Personen landet, denen diese Wut eigentlich gilt. Konstruktiv bedeutet hierbei, dass dies in einer Art und Weise geschieht, die nicht verletzt oder vernichtet, sondern zum Erreichen der Ziele, zur Kommunikation der Bedürfnisse des oder der Jugendlichen beiträgt.

Prognose

Schwierige Fälle ausgenommen, gehen Jugendliche gestärkt aus der Krise und entscheiden sich, andere Methoden als das Ritzen zum Bewältigen weiterer problematischer Ereignisse zu verwenden. Jugendliche selbst berichten von einem besseren Selbstwertgefühl und einer verbesserten Lebensqualität im Alltag.