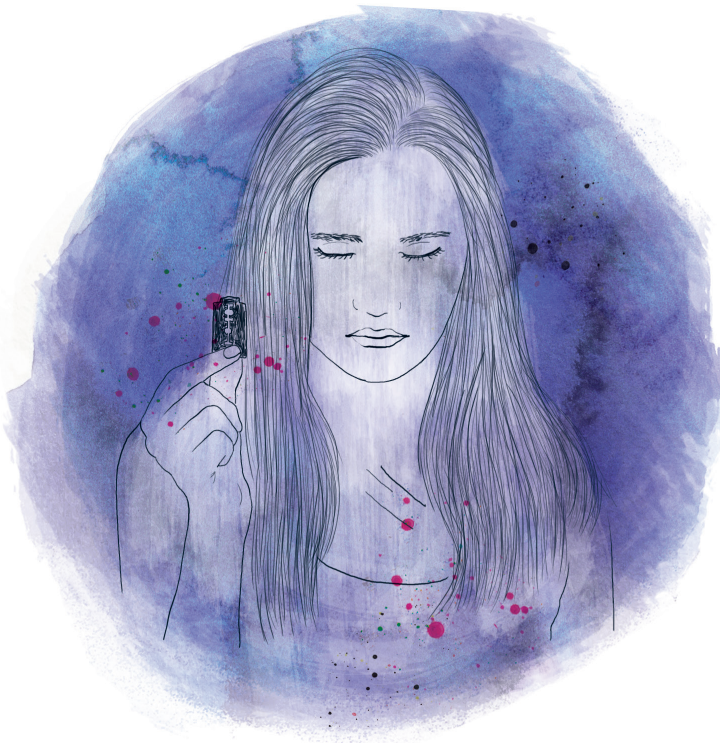


# 11–15

## „IST RITZEN GEFÄHRLICH?“

---

„In der Klasse unserer Tochter (13) ritzen sich einige Mädchen, um Frust oder andere Gefühle abzureagieren. Auch sie hat es einmal probiert, als ihr Haustier gestorben und sie verzweifelt und traurig war. Mich bedrückt dieses Verhalten sehr. Ist so etwas harmlos oder ein Warnsignal?“



**W**enn die Tochter oder der Sohn sich selbst verletzt, sind viele Eltern erst einmal schockiert und fühlen sich gleichzeitig überfordert mit der Situation. Sie fragen sich, wie sie das Verhalten ihres Kindes einordnen sollen. Ist das Verhalten noch als harmlos einzustufen oder deutet es schon auf eine psychische Erkrankung hin?

### WANN WIRD RITZEN ZUR GEFAHR?

Es gibt viele unterschiedliche Gründe für selbstverletzendes Verhalten. Nicht immer steckt eine psychische Erkrankung dahinter. Viele Jugendliche verletzen sich einmalig selbst (etwa 18 Prozent). Manche machen es aus Neugier, weil sie erfahren haben, dass der beste Freund oder die beste Freundin es schon einmal gemacht hat. Andere probieren es aus, weil es vielleicht gerade Thema in der Schulklasse oder den Medien war. Wenn selbstverletzendes Verhalten ohne suizidale Absicht, also ohne die Absicht, sich

ernsthaft etwas anzutun, einmalig auftritt, ist dies noch kein Grund zur Besorgnis.

Sollte das selbstverletzende Verhalten wiederholt gezeigt werden, ist es wichtig zu handeln. Betroffene Jugendliche haben oftmals Schwierigkeiten in der Emotions- und Stressregulation. In Spannungszuständen fügen sie sich Selbstverletzungen zu, um etwa mit starken aversiven Emotionen umzugehen. Wiederholtes nicht suizidales selbstverletzendes Verhalten tritt auch häufiger zusammen mit anderen psychischen Störungen auf, wie zum Beispiel depressiven Störungen, Angststörungen oder einer Borderline-Persönlichkeitsstörung.

### WAS KÖNNEN SIE ALS ELTERN TUN?

Eltern sollten aufmerksam werden, wenn sie Veränderungen im Verhalten ihres Kindes beobachten. Manche Jugendliche gehen zum Beispiel nicht mehr ins Schwimmbad oder tragen keine kurzärmeligen T-Shirts oder Hosen mehr, um Arme oder Beine zu verdecken, an denen die Selbstverletzungen sichtbar würden.

Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind. Versuchen Sie zu erfragen, wie häufig das selbstverletzende Verhalten vorkommt, wann, warum und wie sich Ihr Kind die Selbstverletzungen zufügt. Und schätzen Sie ab: Geht es Ihrem Kind so schlecht, dass es vielleicht nicht mehr leben möchte?

Wenn Ihr Kind wiederholt selbstverletzende Verhaltensweisen aufweist, nehmen Sie das Problem ernst und wenden sich am besten direkt an einen niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychotherapeuten oder Kinder- und Jugendpsychiater. ☺

---

**Verena Pflug** ist Kinder- und Jugendpsychotherapeutin und arbeitet am Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit (FBZ) der Ruhr-Universität Bochum.  
Illustration: Sabrina Müller, [sabinamueller.com](http://sabinamueller.com)