

## **Alternativen zu SVV**

Was kann man tun, wenn der Drang zur Selbstverletzung akut da ist?

### **sich körperlich auspowern**

- wenn möglich, raus aus der zur Zeit bedrückenden Umgebung und spazieren gehen, joggen oder rennen; dabei schreien, wenn einem danach ist
- gegen Punchingball, Matratze oder Kissen boxen
- Sport jeglicher Art betreiben
- versuchen ein Telefonbuch zu zerreißen
- intensives Weinen zulassen

### **sich aktiv ablenken**

#### **mit Beschäftigungen, die Aufmerksamkeit und Konzentration erfordern**

- Schularbeiten machen
- Hausarbeiten verrichten: aufräumen, putzen, sortieren...
- versuchen etwas Neues zu erlernen: Musikinstrument, Handarbeiten (Stricken, Patchwork) etc.
- Beschäftigung mit dem Haustier, sofern vorhanden
- laut Musik hören - direkt oder per Discman – und auf den Songtext achten
- Zufallsobjekt aussuchen und möglichst viele Verwendungszwecke dafür aufschreiben
- sich auf das Essen, Atmen etc. in seinen Einzelschritten konzentrieren

### **seine Gefühle kreativ ausdrücken**

- malen oder zeichnen
- Gedichte, Kurzgeschichten schreiben
- Tagebuch schreiben

### **direkten Kontakt zu vertrauten Leuten suchen**

- sich mit Freunden treffen zum Reden, Spazieren gehen, Einkaufen, Kochen, Film gucken
- mit Freunden telefonieren
- im Internet über Messengersysteme (ICQ ua.) mit vertrauten Menschen kommunizieren
- Briefe schreiben
- den Therapeuten oder die Telefonseelsorge anrufen
- das allein-sein vermeiden; der direkte Kontakt zu einem vertrauten Menschen ist in dieser Situation wesentlich günstiger als beispielsweise ein anonymes Forum oder Chat im Internet!

### **sich etwas Gutes tun**

- sich pflegen - baden, duschen, eincremen
- sich etwas Leckeres zu Essen gönnen
- sich ein Video/DVD ausleihen und angucken
- eine Zeitung oder ein Buch lesen

### **Ersatzhandlungen für SVV**

- Gummiband um Handgelenk legen und schnalzen lassen
- Eiswürfel auf die Haut drücken bis die Kälte schmerzt
- kalt duschen
- in eine Chillischote beißen oder etwas Tabascoße in den Mund nehmen
- LM-Farbe in heißem Wasser auflösen und damit oder mit Henna oder einem wasserlöslichen Filzschreiber Verletzungen auf die Haut malen

### **SVV vermeiden und aufschieben**

- bewusst die Gedankengänge und Situationen vermeiden, die runterziehen
- Orte meiden, die mit SVV zu tun haben (Aufbewahrung von Klängen z.B.)
- versuchen SVV zu verschieben, weil man es später immer noch tun kann „the fifteen-minute game“

### **kein Ersatz für Selbstverletzungen sind**

- Alkohol, Drogen, Tabletten
- Surfen auf SVV- oder Suizidseiten!

Die Sammlung an SVV-Alternativen geht im Wesentlichen auf die amerikanische Seite „Secret Shame“ - <http://www.palace.net/~llama/psych/injury.html> zurück und wurde durch persönliche Erfahrungen von Betroffenen ergänzt.