

Warum kann man nicht einfach aufhören?

Selbstverletzendes Verhalten hat Suchtcharakter. Der Unterschied zu anderen, bekannten Süchten liegt darin, dass die Suchtstoffe durch die Verletzungen vom Körper selber gebildet werden und nicht von außen zugeführt werden müssen.

Die freigesetzten Stoffe sind Endorphine, auch „Glückshormone“ genannt. Sie bauen den inneren Druck ab und verdrängen für kurze Zeit die vorhandenen Ängste und Nöte. Mit der Zeit können die Selbstverletzungen häufiger und heftiger auftreten. Es entsteht schon früh eine körperliche und seelische Abhängigkeit, die ein abruptes Aufhören ohne Hilfe nahezu unmöglich macht.

Wo findet man Hilfe?

Um von SVV loszukommen, ist fast immer eine professionelle Betreuung notwendig. Beratungsstellen, Psychologen und Kliniken bieten konkrete Hilfe durch Beratung und verschiedene Therapien an. Unterstützend können zusätzlich Medikamente verschrieben werden.

Bei den Betroffenen muss zunächst der Wille und die Bereitschaft zur Veränderung da sein, bevor angebotene Hilfe Erfolg haben kann. Sie zu einer Therapie zu drängen oder gar zu zwingen, wäre sinnlos.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter <http://www.rotelinien.de>

SVV selbstverletzendes Verhalten

SVV wird auch als Autoaggression oder umgangssprachlich als Ritzen bezeichnet.

Was ist SVV?

SVV ist ein Verhalten, bei dem sich Menschen absichtlich Verletzungen beibringen. Meist sind das Schnitte, die mit scharfen Gegenständen, beispielsweise Rasierklingen oder Scherben, verursacht werden.

Dieses Verhalten erscheint auf den ersten Blick unverständlich und unsinnig. Tatsächlich ist es eine Möglichkeit psychischen Druck vorübergehend abzubauen. Allerdings ist es ein hilfloses Verhalten, welches nur für kurze Zeit wirkt und zusätzliche Probleme schafft ohne die bereits vorhandenen zu lösen.