

Was ist SVV nicht?

SVV ist keine Marotte. Es ist nichts, was man nach Belieben tun und wieder lassen kann. Es ist auch kein Mittel um Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen oder „cool“ zu erscheinen. Selbstverletzendes Verhalten ist erst recht kein Ausdruck für die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Szene, Gothic beispielsweise, zu satanistischen Sekten oder ähnlichem.

Stärkere Selbstverletzungen werden häufig als Selbstmordversuch missverstanden, was sie aber nicht sind.

Wann beginnt SVV?

SVV beginnt typischerweise zwischen dem 12. und 17. Lebensjahr, also in der Pubertät. Diese Entwicklungsphase ist zum einen von radikalen Hormonumstellungen geprägt. Zum anderen wird der Mensch selbständig, das heißt, er muss sein eigenes Leben einrichten, stellt alte Werte in Frage und muss neue für sich definieren. Das seelische Gleichgewicht geht gerade in diesem Lebensabschnitt leichter verloren, und es kommt oft zu depressiven Phasen, Ängsten und einer gestörten Selbstwahrnehmung mit Minderwertigkeitsgefühlen und Selbsthass.

Wer ist gefährdet?

Statistisch gesehen leiden vor allem Mädchen und junge Frauen an selbstverletzendem Verhalten. Es sind aber auch junge Männer und ältere Erwachsene betroffen. Der Anteil der autoaggressiven Menschen in Deutschland wird auf ein Prozent der Bevölkerung geschätzt, das entspricht 800.000 Personen.

SVV geht häufig mit Depressionen oder Essstörungen einher oder tritt als Folge von Traumatisierungen in der Kindheit, wie Vernachlässigung oder sexuellem Missbrauch, auf. Misserfolge, Versagensängste und Selbsthass können konkrete Auslöser sein.

Selbstverletzendes Verhalten ist an keine soziale Schicht gebunden und kann in jeder Familie oder Beziehung auftreten. Die Betroffenen sind meist besonders sensibel und selbstkritisch, nicht selten sind sie überdurchschnittlich begabt.

Woran erkennt man SVV?

Selbstverletzungen treten in verschiedenen Formen auf. Typische Verletzungen sind Schnitte und Verbrennungen. Betroffen sind besonders die Arme und die Beine. Neben frischen Verletzungen existieren meist ältere Wunden und Narben.

Selbstverletzungen werden als Zeichen der persönlichen Schwäche erlebt, und die Betroffenen schämen sich dafür. Daraus folgt, dass die Wunden und Narben meist unter der Kleidung versteckt werden und nach außen nicht sichtbar sind. Die autoaggressiven Handlungen geschehen in der Regel heimlich.