



Website www.verrueckt-na-und.de, Fact/Tatsachen: Sprechende Wunden

<http://www.verrueckt-na-und.de/selbstverletzendes-verhalten.html>

Eine Mutprobe?

Schocker für die Mitmenschen?

"Man sollte das alles nicht so ernst nehmen, die wollen doch nur auf sich aufmerksam machen."

Seelenkratzer: Wie ein Eisberg im Meer

Du siehst nur die äußeren Verletzungen oder Narben an den Armen oder Beinen. Sie ragen heraus, befremden, machen Angst wie der Eisberg aus dem Meer. Was sich unter der Meeresoberfläche vom Eisberg verbirgt, bleibt verborgen.

Wieso verletzen sich Menschen, zumeist Mädchen und junge Frauen, selbst?

- um die unerträgliche innere Leere zu unterbrechen und sich wieder spüren zu können.
- um sich von innerem Druck und innerer Anspannung zu entlasten.
- um das innere Chaos zu ordnen und die Kontrolle darüber zu gewinnen.
- um den inneren Schmerz sichtbar zu machen.
- um sich selbst zu bestrafen, weil man sich hasst.
- um sich nicht umzubringen.
- um überhaupt wahrgenommen zu werden.
- oder um es einfach mal auszuprobieren.

Wer sich selbst verletzt

- hat oft körperliche und sexuelle Gewalt erfahren.
- lebt häufig in schwierigen Familienverhältnissen.
- fühlt sich fast immer ungeliebt, vernachlässigt und wertlos.
- erlebt oft intensive unerklärliche Gefühlsschwankungen.
- hat große Angst, verlassen zu werden.
- fühlt sich innerlich einfach leer.

Was Dir helfen kann!

- mit Menschen zu sprechen, denen Du vertraust
- sichere und gute Beziehungen zu Menschen, die Du magst
- einen weniger schädlichen Ersatz suchen, um sich wieder zu spüren, z.B. Eisbeutel kneten, Chilischoten kauen, sich beim Sport auspowern

Wenn Du Dich häufig selbst verletzt, solltest Du Dir Hilfe suchen! Am besten bei einem Psychologen oder Psychiater.

P.S.:

Das Selbstverletzen ist wie ein Ventil, um die unerträglichen Gefühle los zu werden. Panik, Drohungen und Vorwürfe machen alles nur noch schlimmer!

Hilfreich:

www.rotelinien.de

www.verstecktescham.de

www.respect.de/themen/ritzen.php

www.medienprojekt-wuppertal.de/v_100.php

(Lebenszeichen – ein Film über selbstverletzendes und selbstschädigendes Verhalten, 2007, 100 Min, Doppel-DVD, freigegeben ab 12 Jahren.)

Mehr Infos und Hilfsangebote findest Du in unserer Linkliste.