



Zentralinstitut für
Seelische Gesundheit

Landesstiftung
des öffentlichen Rechts

Selbstverletzendes Verhalten und Borderline-Störung –

Was ist das?

KURZ-RATGEBER FÜR LEHRKRÄFTE



Dieser Ratgeber gibt Ihnen Informationen und Hilfestellungen im Umgang mit Schülerinnen und Schülern, die selbstverletzende Verhaltensweisen oder Anzeichen einer Borderline-Störung zeigen.

Selbstverletzendes Verhalten kann verschiedene Ursachen haben. Tritt es wiederholt auf, kann es ein ernstzunehmendes Zeichen einer zugrundeliegenden psychischen Erkrankung sein: der Borderline-Störung.

Die Schule ist ein Ort, an dem Selbstverletzungen erstmalig erkannt werden können und ein Zugang zu professioneller Hilfe geschaffen werden kann.

Je früher betroffene Schülerinnen und Schüler eine Therapie erhalten, umso besser gelingt es, selbstverletzendes Verhalten oder eine Borderline-Störung zu bewältigen.

forolia.com / © lassedesignen

Inhalt

Selbstverletzendes Verhalten	5
Borderline-Störung	8
Merkmale der Borderline-Störung	9
Ursachen und Auswirkungen der Borderline-Störung	15
Beratung und Behandlung	17
Was Sie als Lehrkraft tun können	19
Wo Sie Hilfe finden	23
Literatur	23

Selbstverletzendes Verhalten

- ▶ Schnittverletzungen, Verbrennungen, Schlagen oder Verätzungen
- ▶ Beginnt meist im frühen Jugendalter: tritt um das 12./13. Lebensjahr zum ersten Mal auf, kommt zwischen dem 15. und 16. Lebensjahr am häufigsten vor.
- ▶ Etwa 25-35 % der Jugendlichen verletzen sich zumindest einmal in ihrem Leben absichtlich selbst.
- ▶ Etwa 4 % verletzen sich wiederholt.
- ▶ Mädchen sind deutlich häufiger betroffen als Jungen: Verhältnis ca. 8:1.

Meist erfolgt die Selbstverletzung durch Schnitte mit scharfen oder spitzen Gegenständen wie Messern, Rasierklingen oder Nadeln vorwiegend an Armen und Beinen sowie im Bereich von Brust und Bauch.

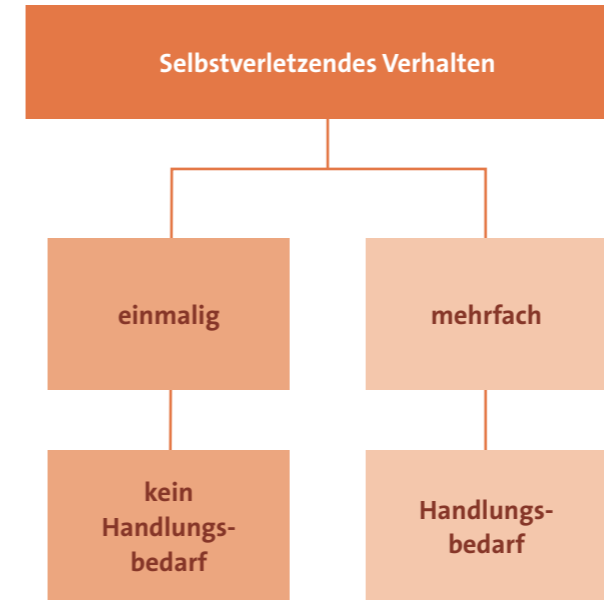
Mögliche Ursachen:

- ▶ Mutproben in der Clique
- ▶ Nachahmen von Verhalten
- ▶ schwerwiegende Störungen der Emotionsregulation



folia.com / © Anja Greiner-Adam

Vorgehen bei selbstverletzendem Verhalten



Kein Handlungsbedarf bei einmaliger Selbstverletzung

Schülerinnen und Schüler, die ausprobieren wollen, wie es sich anfühlt, sich selbst zu verletzen, lassen dies wieder sein.

Wiederholte Selbstverletzungen sollten ernst genommen werden: Es besteht Handlungsbedarf!

Schülerinnen und Schüler, die entdecken, dass Selbstverletzung eine Funktion für sie hat, verletzen sich weiter. Dies ist ein Anzeichen dafür, dass es den betroffenen Schülern nicht gut geht. Häufig liegt eine Störung der Emotionsregulation zugrunde. Ihre Hauptmotivation für selbstverletzendes Verhalten ist die damit verbundene Beendigung von Hochanspannung und unerträglichen intensiven Gefühlen.

Die häufigste psychische Störung, die im Zusammenhang mit selbstverletzendem Verhalten anzutreffen ist, ist die Borderline-Störung.

Borderline-Störung

Die Borderline-Störung ist eine psychische Störung, die von einem Kinder- und Jugendpsychiater oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten anhand von festgelegten Diagnosekriterien gestellt wird. Der „Kern“ ist immer eine Störung der Gefühlsregulation.

Personen mit einer Borderline-Störung

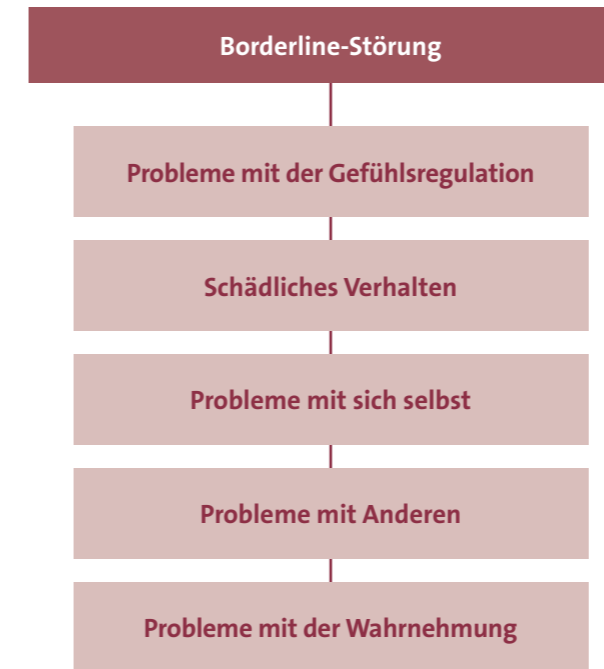
- ▶ sind sensibler als andere
→ Gefühle werden sehr rasch ausgelöst,
- ▶ erleben intensiver als andere
→ Gefühle werden als sehr stark erlebt,
- ▶ stehen länger „unter Strom“
→ Gefühle halten länger an als bei anderen.

Woran liegt das?

Forschungsergebnisse zeigen, dass bei Personen mit Borderline-Störungen das Zusammenwirken der Nervenzellen, die im Gehirn für die Steuerung der Gefühle zuständig sind, verändert ist. Das kann angeboren sein oder auch ganz früh erworben werden – also noch während der Schwangerschaft oder in der Kindheit. Daher werden Gefühle rascher, stärker und länger erlebt.

- ▶ Etwa 5 % der Jugendlichen in Deutschland leiden unter der Borderline-Störung.
- ▶ Mädchen und Jungen sind gleich häufig betroffen, wobei Mädchen eher therapeutische Hilfe annehmen.
- ▶ Die Erkrankung beginnt meistens im Jugendalter.
- ▶ Die Borderline-Störung kann leichter und schwerer ausgeprägt sein.
- ▶ Nicht jede/r Jugendliche zeigt genau dieselben Symptome in derselben Ausprägung.

Merkmale der Borderline-Störung



Probleme mit der Gefühlsregulation

Plötzliche, extreme und lange andauernde Gefühle

- ▶ Eine Kleinigkeit (z. B. ein Wort, eine Geste) kann ausreichen, um sich plötzlich schlecht zu fühlen.
- ▶ Die Gründe für die Gefühle zu erkennen, ist häufig schwierig.
- ▶ Es fühlt sich an, als ob die Gefühle „aus dem Nichts“ kommen.
- ▶ Die unangenehmen Gefühle dauern länger an als bei gesunden Personen.

„Gefühls-Wirrwarr“

- ▶ Es fällt schwer, Gefühle zu benennen und zu unterscheiden.
- ▶ Werden sehr starke Gefühle empfunden, ist auch das Denken stark beeinträchtigt.
- ▶ Oft setzt ein „Schwarz-Weiß-Denken“ ein.

Hochspannung

- ▶ Starke Anspannung begleitet die Gefühle.
- ▶ Wird oft als unerträglich und quälend erlebt.

Probleme mit sich selbst

Unzufriedenheit

Jugendliche mit einer Borderline-Störung

- ▶ sind oft sehr unzufrieden mit sich selbst,
- ▶ erleben sich z. B. als nicht liebenswert oder als nicht klug genug,
- ▶ lehnen ihren Körper ab,
- ▶ hassen sich manchmal sogar selbst,
- ▶ trauen sich selbst wenig zu,
- ▶ haben selbstabwertende Gedanken.

Gleichzeitig sind sie streng mit sich und erwarten oft viel mehr von sich als von anderen.

Unsicherheit darüber, wie und wer man ist

Viele Jugendliche haben kein klares Bild davon, was sie mögen oder wer sie eigentlich sind, was sie für Eigenschaften haben oder was sie als Person ausmacht. Sie haben das starke Gefühl, „anders“ als andere zu sein, auch wenn sie oft nicht genau sagen können, was an ihnen anders ist. Dadurch entwickeln sich oft Gefühle von Einsamkeit, innerer Leere oder Langeweile.

Probleme mit Anderen

Unsicherheit

Jugendliche mit einer Borderline-Störung sind meist mitfühlende und empfindsame Menschen.

Aber sie

- ▶ haben Schwierigkeiten, die Gefühle anderer richtig einzuschätzen und auch wie ihr Verhalten auf andere wirkt,
- ▶ beziehen Dinge auf sich, die gar nichts mit ihnen zu tun haben.

→ Sie fühlen sich häufig falsch verstanden.

→ Gefühle von Enttäuschung und Kränkung entstehen.

Im Umgang mit anderen sind sie vorsichtig und haben Probleme, anderen zu vertrauen.

Angst, alleine zu sein

- ▶ Hinter der Sorge, nicht genügend gemocht zu werden, steht oft die Angst, allein zu sein.
- ▶ Trotz des Wunsches nach viel Zuwendung fällt es oft schwer, Nähe mit einem Menschen länger aufrechtzuerhalten.
- ▶ Die eigentlich gewünschte enge Beziehung wird plötzlich als beengend und belastend erlebt.
- ▶ Eine Kleinigkeit kann ausreichen, um sich nicht mehr geliebt zu fühlen.
- ▶ Die vorherige Zuneigung kann plötzlich in abweisendes Verhalten kippen.



Probleme mit der Wahrnehmung

Veränderte Wahrnehmung

Jugendliche mit einer Borderline-Störung kennen oft Zustände, in denen sie eine veränderte Wahrnehmung von der Umwelt und von sich selbst haben: Raum, Zeit und der eigene Körper werden nicht mehr so wahrgenommen, wie sie wirklich sind.

Diese Zustände treten vor allem bei starkem Stress und Hochspannung auf.

Alles wirkt unwirklich:

- ▶ Farben können verblassen oder sehr stark werden.
- ▶ Geräusche klingen wie von weit her.
- ▶ Man fühlt sich „losgelöst“ von seinem Körper.

Schädliches Verhalten

Selbstverletzung

Direkte Formen:

- ▶ Sich in die Haut „ritzen“ oder schneiden
- ▶ Mit der Faust oder dem Kopf an die Wand schlagen

Indirekte Formen:

- ▶ Alkohol- oder Drogenkonsum
- ▶ Ess- und Brechanfälle
- ▶ „Hochrisikoverhalten“, z. B. Balancieren auf einem hohen Brückengeländer

Gründe für Selbstverletzungen

- ▶ Wunsch, unangenehme Gefühle und Anspannungen loszuwerden
- ▶ Sich zu bestrafen
- ▶ Seinen Körper zu spüren

Die Entlastung während oder kurz nach der Selbstverletzung führt dazu, dass diese wiederholt durchgeführt werden. Nicht selten wird der Effekt der kurzfristigen Entlastung mit der Zeit geringer. Folge: Die Selbstverletzungen müssen schwerwiegender sein, um einen entlastenden Effekt zu spüren.

Suizidalität

Mit Suizidalität ist alles Denken und Handeln gemeint, das den eigenen Tod anstrebt. Suizidversuche bei Jugendlichen mit einer Borderline-Störung sind gar nicht so selten.

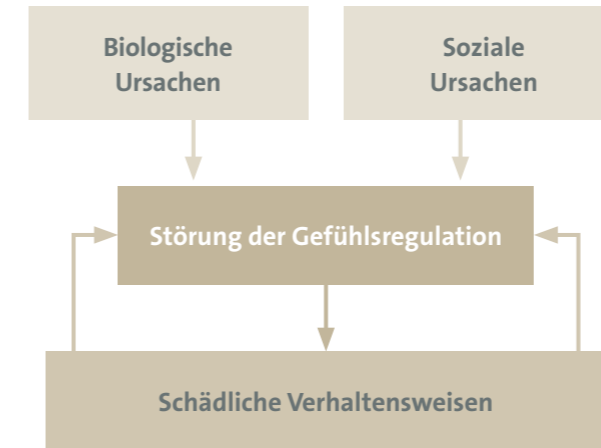
Viele Jugendliche mit einer Borderline-Störung haben zeitweise das Gefühl, mit ihren Problemen nicht mehr klarzukommen. In solchen Momenten kann der Gedanke aufkommen, gar nicht mehr leben zu wollen. Suizidgedanken wirken dann kurzfristig sehr entlastend.

Mit der Zeit automatisiert sich dieser Prozess: Immer wenn es schwierig wird, kommen automatisch Suizidgedanken.

Wenn ein/e Jugendliche/r nicht mehr zusichern kann, suizidale Gedanken nicht in Handlungen umzusetzen, ist die vorübergehende Aufnahme auf einer geschützten Station einer kinder- und jugendpsychiatrischen Klinik nötig.

Ursachen und Auswirkungen der Borderline-Störung

Es gibt nicht die eine Ursache für die Borderline-Störung! Verschiedene biologische und soziale Faktoren tragen zur Entstehung der Erkrankung bei.



Biologische Ursachen

Gefühle und Verhalten werden vom Gehirn gesteuert. Verschiedene Hirnbereiche und Botenstoffe haben dabei unterschiedliche Aufgaben. Kommt es in einem dieser Bereiche zu Abweichungen, kann dies zu einer besonderen Empfindlichkeit im Gefühlsbereich führen: Man reagiert empfindsamer auf Reize und lässt sich leichter von Gefühlen beeinflussen.

→ **Das Gehirn ist weniger gut darin, Gefühle automatisch zu regulieren und Verhalten zu steuern.**

Die Erkrankung an sich wird nicht vererbt. Was vererbt werden kann, ist vielmehr die emotionale Empfindlichkeit.

Soziale Ursachen

Belastende Einflüsse aus dem Umfeld, in dem jemand aufwächst und lebt, sind soziale Ursachen der Borderline-Störung.

Große Bedeutung: Schwierigkeiten in der Familie

- ▶ Viel Streit
- ▶ Das Kind wurde nicht beachtet oder seine Gefühle nicht ernst genommen
- ▶ Schlimme Erlebnisse und Gewalterfahrungen, z. B. sexueller und körperlicher Missbrauch

Gleichaltrige

Gleichaltrige spielen ebenfalls eine bedeutende Rolle. Empfindsame und unsichere Kinder verhalten sich oft ungewollt so, dass sie bereits in der Grundschule gemobbt und zum Außenseiter werden.

Störung der Gefühlsregulation

Das Zusammenspiel von biologischen und sozialen Ursachen führt dazu, dass die Gefühlsregulation gestört wird. Biologische und soziale Ursachen müssen dabei nicht gleich stark ausgeprägt sein.

Die Störung der Gefühlsregulation ist das Hauptmerkmal der Borderline-Störung. Die meisten anderen Probleme hängen damit zusammen!

Schädliche Verhaltensweisen

Die Störung der Gefühlsregulation fördert das Erleben hoher innerer Anspannung. Selbstschädigendes Verhalten ist als ein (misslungener) Versuch zu sehen, Gefühle und Anspannungen abzuschwächen bzw. zu regulieren.

Beratung und Behandlung

Zunächst wird der/die Psychiater/in oder Psychotherapeut/in genau nach dem Grund für Selbstverletzungen fragen. Er/Sie wird versuchen, eine Diagnose zu stellen und diese mit dem/der Schüler/in zu besprechen. Falls eine behandlungsbedürftige Störung vorliegt, gibt es verschiedene Formen der Behandlung.

Das Therapieprogramm nennt sich DBT-A – Dialektisch-Behaviorale Therapie für Adoleszente (= Jugendliche). Es ist eine Therapieform, die genau auf die Bedürfnisse von jugendlichen Borderline-Betroffenen zielt. Diese Behandlung ist wissenschaftlich nachweislich wirksam.



istockphoto.com / © Steve Debenport

Was Sie als Lehrkraft tun können

Die Schule sollte ein Ort sein, an dem Selbstverletzungen erstmalig erkannt werden können und betroffene Schülerinnen und Schüler darin unterstützt werden, einen Zugang zu professioneller Hilfe, insbesondere Therapie, zu finden.

Achten Sie auf Anzeichen von selbstverletzendem Verhalten. Kommen Selbstverletzungen mehrfach vor, dann schauen Sie nicht weg, sondern handeln Sie! Treten Sie in Kontakt mit den betroffenen Schülerinnen und Schülern. Sie können sie gut darin unterstützen, Hilfe anzunehmen.

Anzeichen von selbstverletzendem Verhalten

Sie sind als Lehrkräfte wichtige Bezugspersonen Ihrer Schülerinnen und Schüler. Verschiedene Auffälligkeiten können darauf hindeuten, dass sich eine Schülerin oder ein Schüler selbst verletzt:

- ▶ Häufige Kratzer, Schnitte, Wunden, Narben oder Verbrennungen
- ▶ Tragen unpassender Kleidung (z. B. langärmelige Pullover, lange Hosen im Sommer), um Wunden zu verdecken
- ▶ Vermeiden von Sport- und Schwimmunterricht, um Wunden nicht zu zeigen
- ▶ Ungewöhnlich langer und häufiger Aufenthalt an isolierten Plätzen oder auf der Toilette
- ▶ Anfertigen von Zeichnungen oder Texten zu selbstverletzendem Verhalten
- ▶ Mitführen von Rasierklingen, Nadeln oder Messer

Ferner können sich weitere Verhaltensauffälligkeiten einstellen:

- ▶ Riskantes Verhalten
- ▶ Der Wunsch, nicht mehr leben zu wollen
- ▶ Heftige Wutanfälle
- ▶ Essstörungen
- ▶ Unregelmäßiger Schulbesuch
- ▶ Sozialer Rückzug
- ▶ Gesteigerter Alkohol- oder Drogenkonsum

Kontakt aufnehmen

- ▶ Bitten Sie die Schülerin oder den Schüler zu einem vertraulichen Gespräch.
- ▶ Begegnen Sie ihr/ihm respektvoll, ruhig und unterstützend.
- ▶ Vermitteln Sie, dass Sie ihr/sein Verhalten ernst nehmen, bereit sind, zuzuhören und sich für die genaueren Begleitumstände interessieren, ohne sie/ihn zu bewerten.
- ▶ Fragen Sie, ob sie/er Selbstverletzungen einsetzt, um besser mit ihren/seinen Gefühlen umgehen zu können oder um unangenehme Anspannungszustände zu beenden.

- ▶ Erklären Sie der Schülerin/dem Schüler, dass selbstverletzendes Verhalten gar nicht so selten vorkommt und dass es entsprechende Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten gibt.
- ▶ Ermutigen Sie die Schülerin/den Schüler, einen Termin bei einem Kinder- und Jugendpsychiater, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder einer kinder- und jugendpsychiatrischen Ambulanz zu vereinbaren.
- ▶ Reden Sie mit der Schülerin/dem Schüler über mögliche Ängste vor einem solchen Termin. Bleiben Sie weiter im Gesprächskontakt mit ihr/ihm.
- ▶ Fragen Sie nach, ob sie/er den Termin wahrgenommen hat. Falls dies nicht der Fall ist, sprechen Sie erneut über ihre/seine Ängste, vor einem solchen Termin.

Schweigepflicht

Versichern Sie der Schülerin/dem Schüler, dass Sie nicht mit anderen über ihr/sein Verhalten sprechen werden.

Ausnahmen hiervon bestehen bei schweren wiederholten Selbstverletzungen oder beim Vorliegen von Suizidalität. Hier sollte Kontakt zu den Sorgeberechtigten aufgenommen werden. Bei Verdacht auf akute Suizidalität veranlassen Sie bitte eine unmittelbare psychiatrische Vorstellung entweder bei einem niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychiater oder beim diensthabenden Psychiater der pflichtversorgenden Kinder- und Jugendpsychiatrie. Der Psychiater wird abklären, ob eine vorübergehende Aufnahme auf einer geschützten Station einer Kinder- und Jugendpsychiatrie notwendig ist.



istockphoto.com / © Eugenio Marongiu

Wo Sie Hilfe finden

In den Gelben Seiten oder bei den Ärztekammern finden Sie Adressen von

- ▶ Fachärzten für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie,
- ▶ Fachärzten für Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeuten,
- ▶ Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie.

Hochschulambulanz für Adoleszente

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI),
Patientenservice: Telefon 0621 1703 2850.

Im Rahmen der Hochschulambulanz für Adoleszente wird Diagnostik, ambulante Therapie und der Zugang zur teil- oder vollstationären Therapie im Adoleszentenzentrum des ZI angeboten.

Dachverband Dialektisch Behaviorale Therapie DDBT e.V.
www.dachverband-dbt.de

Auf der Website des DDBT findet sich eine Übersicht zu zertifizierten Behandlungsangeboten im deutschsprachigen Bereich.

Literatur

Bohus, M. & Reicherzer, M. (2012). Ratgeber Borderline-Störung. Göttingen: Hogrefe: Ein Ratgeber für Erwachsene.

Plener, P. L. et al. (2012). Umgang mit nicht-suizidalem selbstverletzendem Verhalten (NSSV) im schulischen Kontext. *Kindheit und Entwicklung*, 21 (1), 16–22. Göttingen: Hogrefe.

Wewetzer, G. & Bohus, M. (2016). Borderline-Störung im Jugendalter. Göttingen: Hogrefe: Ein Ratgeber für Jugendliche und Eltern.

Copyright: ZI

Autoren:

Prof. Dr. Martin Bohus

Dipl.-Psych. Claudia Trasselli

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit

J 5 · 68159 Mannheim

Telefon: 0621 1703-0

Stand 03/2018 · Titelfoto: istockphoto.com / © Martin Dimitrov · Rückseite: istockphoto.com / © tolgart

