



Wo finde ich Hilfe?

# Selbst ver letzung



## **Liebe Eltern und Jugendliche, sehr geehrte Fachkräfte,**

Nürnberger Beratungsstellen und die Suchtprävention der Stadt Nürnberg haben die Erfahrung gemacht, dass in den letzten Jahren die Nachfrage von Betroffenen, Eltern sowie pädagogischen Fachkräften wie Lehrerinnen und Lehrern, Erzieherinnen und Erziehern zum Thema „Selbstverletzungen“ stark gestiegen ist.

Verschiedene Dienststellen der Stadt Nürnberg, die Beratungsstellen der freien Träger sowie Vereine und Selbsthilfegruppen haben sich deshalb zur besseren Koordination der Prävention und Beratung zu einem Arbeitskreis zusammengeschlossen. Die Erfahrung mit Betroffenen, deren Angehörigen und Multiplikatoren aus Kindertagesstätten, Schulen und Freizeiteinrichtungen hat der Arbeitskreis zum Anlass genommen, die wichtigsten Fragen und Inhalte zum Thema „Selbstschädigendes Verhalten“ darzustellen. Hier werden Beratungs- und Anlaufstellen genannt.

Ich freue mich besonders über die trägerübergreifende Kooperation zur Verbesserung der Beratungsvielfalt. Dieses Faltblatt bietet Jugendlichen, Eltern und Fachkräften eine übersichtliche und praktische Hilfestellung.

**Dr. Kerstin Schröder**

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien – Jugendamt

## Was ist eigentlich Selbstverletzung?

**Selbstschädigendes Verhalten** ist in allen Kulturen ein bekanntes Phänomen. Kulturspezifisch kommt es in ganz unterschiedlichen Formen zum Vorschein. Meist handelt es sich um gesellschaftlich akzeptierte Formen der Selbstschädigung, die auffallend häufig im Kontext von kulturellen und religiösen Ritualen stehen. Oft werden Selbstschädigungen vorgenommen, um den herrschenden Schönheitsnormen zu entsprechen. In unserer Kultur existieren gesellschaftlich weitgehend akzeptierte Formen von Selbstverletzungen wie zum Beispiel Piercen, Pickel quetschen, Extremsport, Alkohol und Nikotin.

**Selbstverletzendes und selbstzerstörerisches Verhalten (SVV)** umfasst eine Fülle unterschiedlicher Auffälligkeiten, deren Gemeinsamkeit die **Beschädigung des eigenen Körpers**, insbesondere der Haut, ist.

Menschen, die sich in einer Krise befinden, geben ihrer Umwelt ein Zeichen ihrer Bedürftigkeit. SVV kann als ein Ruf nach Hilfe verstanden werden.

Wie viele Menschen sich selbst verletzen, ist nicht eindeutig geklärt. Je nach Untersuchung schwanken die Angaben zwischen 0,75 % und 2,5 %, wobei alle Untersuchungen von einer hohen Dunkelziffer ausgehen. Die Tendenz ist steigend. Der Großteil davon sind Mädchen und junge Frauen unter 25 Jahren. Bis zur Vorpubertät sind allerdings mehr Jungen betroffen.

## Wie kann Selbstverletzung erklärt/ verstanden werden?



Es gibt keinen monokausalen Erklärungsansatz für SVV. Vielmehr wird von einem multikausalen Ursachenzusammenhang ausgegangen, der gesellschaftliche, soziokulturelle, familiäre und innerpsychische Faktoren beinhaltet. Die Betroffenen haben oftmals eine schwierige Kindheit mit traumatischen Erlebnissen hinter sich, die sie bis zum Zeitpunkt der Selbstverletzung nicht angemessen bearbeiten konnten.

Es gibt aber auch Betroffene, die aus scheinbar ganz normalen Familien kommen. Auffällig ist hier, dass in diesen Familien ein **hoher Druck herrscht**, und zwar nicht nur im Leistungsbereich, sondern auch der Druck, eine **perfekte Familie** zu sein.

Viele junge Menschen, die sich selbst verletzen, geben an, dass sie **keinerlei Wut- oder Ärgergefühle** kennen. Sie scheinen für die Betroffenen so bedrohlich zu sein, dass sie nicht gespürt werden oder gar auf direktem Weg geäußert werden dürfen. Die Wut und Verzweiflung werden deshalb völlig unterdrückt und können dann impulshaft gegen den eigenen Körper hervorbrechen. Die **Wut wird gegen das eigene Selbst, den eigenen Körper gerichtet**, damit sie auf diese Weise nicht völlig außer Kontrolle gerät und spürbar wird.

Verbunden mit der Unfähigkeit, Aggression zu empfinden und direkt zum Ausdruck zu bringen, ist oft das Gefühl, überhaupt **keine eigenen Wünsche und Bedürfnisse** zu haben. Die Betroffenen beschreiben häufig, dass sich ihr Leben wie „unter einer Glasglocke“ anfühlt.

# Welche Arten von selbstverletzendem Verhalten werden angewandt?

---

**Es gibt verschiedene Formen der Selbstverletzungen. Häufig werden mehrere von einer Person angewandt.**

**Zu den häufigsten Formen zählen:**

- Aufschneiden der Haut
- Aufkratzen/Aufritzen (sog. Ritzen) der Haut
- Wiederholtes „Kopfschlagen“  
(entweder mit den eigenen Händen gegen den Kopf oder mit dem Kopf an Gegenstände)
- Ins-Gesicht-Schlagen
- In-die-Augen-Bohren
- Beißen in erreichbare Körperpartien, auch Abbeißen von Fingerkuppen und Zerkauen der Innenseite von Wangen oder Lippen
- Verbrühungen mittels heißem Wasser/  
Verbrennungen mit Zigaretten
- Verhinderung der Wundheilung

## Wie kann auf junge Menschen zugegangen werden, die sich selbst verletzen?

In manchen Fällen sind sich betroffene Menschen ihrer Probleme gar nicht bewusst. Sie fühlen sich unverstanden, weil es nach außen so aussieht, als ob sie ein ganz normales Leben führten und eigentlich gar keine Probleme haben dürften. Es tut besonders weh, in dieser Situation Äußerungen wie „**Was willst du denn schon für Probleme haben?**“ zu hören. Damit wird der Versuch des Betroffenen, sich jemandem anzuvertrauen, sofort zunichte gemacht. Es ist ohnehin sehr schwer, sich jemandem anzuvertrauen, da selbstverletzendes Verhalten ein gesellschaftliches Tabuthema ist.

**Vermieden werden sollen vorschnelle Tröstung, Ermahnungen, Ratschläge erteilen, belehren, herunterspielen des Problems, unter Druck setzen, nachforschen, ausfragen und analysieren.**

**Als hilfreich im Umgang mit den Betroffenen haben sich folgende Grundsätze erwiesen:**

- Ich nehme den anderen, wie sie oder er ist
- Ich fange dort an, wo die Betroffene oder der Betroffene steht
- Ich zeige, dass ich mit der oder dem Betroffenen Kontakt aufnehmen möchte
- Ich verzichte auf argumentierendes Diskutieren (Ja, aber...)
- Ich nehme die in mir ausgelösten Gefühle wahr – worauf weisen sie mich hin?
- Ich verzichte auf das Anlegen eigener Wertmaßstäbe

- 
- Ich orientiere mich an den Bedürfnissen der Jugendlichen
  - Ich übernehme die Wortwahl für das Verhalten, die der junge Mensch verwendet (zum Beispiel Ritzen) und versehe sein Verhalten nicht mit einem Etikett (zum Beispiel Selbstverstümmelung)

Immens wichtig ist, sich mit anderen Kolleginnen und Kollegen/Partnerinnen und Partnern auszutauschen und gemeinsam zu überlegen, wie Betroffene unterstützt werden können.

Bei Kindern und Jugendlichen erscheint es sinnvoll, die Eltern mit ein zu beziehen.

**Eltern, Lehrkräfte, Erzieher, andere pädagogische Fachkräfte, Freunde und Verwandte sind mit der tief verankerten Problematik von selbstverletzendem Verhalten meist überfordert; sie müssen darauf achten, sich emotional selbst zu schützen.**

Sie sollten auf jeden Fall den jungen Menschen/die Eltern dahingehend beraten, sich Hilfe in einer Beratungsstelle zu holen oder selbst die Beratungsstelle aufzusuchen.

# Welche Beratungs- und Hilfsangebote finde ich wo in Nürnberg?

---

Im Folgenden erfahren Sie unter den jeweiligen fettgedruckten Stichworten, welche Angebote derzeit in Nürnberg bestehen. Hinter den Nummern verbergen sich die Einrichtungen, die auf den nächsten Seiten angeführt sind.

---

## Grundsätzliche Informationen

Telefonische Beratung

**Nr. 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12**

**Nr. 3** in Akutsituationen unter  
Telefon 09 11 / 3 98 28 00

**Nr. 6** täglich zwischen 12–14 Uhr unter  
Telefon 09 11 / 2 31-55 87

**Nr. 9** unter Telefon 0 18 05 / 19 12 12 nur bei  
ärztlicher Hilfe, bei einem akuten Ereignis

---

## Impressum

### Herausgegeben von der Stadt Nürnberg:

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien – Jugendamt

Präventive Kinder- und Jugendhilfe, Suchtprävention

Frau Rumrich, Am Plärrer 10, 90429 Nürnberg

[www.suchtpraevention.nuernberg.de](http://www.suchtpraevention.nuernberg.de)

[www.jugendamt.nuernberg.de](http://www.jugendamt.nuernberg.de)

Copyright: Stadt Nürnberg

**Grafik:** Maja Fischer, [www.majagrafik.de](http://www.majagrafik.de)

**Druck:** City Druck Tischner & Hoppe, Eberhardshofstraße 17,  
90429 Nürnberg

Dezember 2018 (3.000 Stück)

Wir bedanken uns für die fachliche Unterstützung bei Herrn Jelko, Dr. Herlitz, dem Arbeitskreis Essstörungen Nürnberg sowie für die freundliche Überlassung einiger Textbausteine beim Mädchen-gesundheitsladen aus Stuttgart.



## Weitere Beratungs- und Hilfsangebote

---

### **Beratung für Kinder und Jugendliche**

**Nr. 1, 4, 6, 7, 10, 11, 12**

**Nr. 1** Alter so früh wie möglich

**Nr. 2** nur für Mädchen

**Nr. 3** in Akutsituationen unter  
Telefon 09 11 / 3 98 28 00

---

### **Beratung für Erwachsene**

**Nr. 1, 11** wenn es sich um junge Erwachsene  
oder Eltern handelt

**Nr. 2** nur für Frauen

**Nr. 3** für Eltern, in Akutsituationen unter  
Telefon 09 11 / 3 98 28 00

**Nr. 4, 7, 8, 10**

**Nr. 6** wenn Kinder betroffen sind

---

### **Angehörigenarbeit**

**Nr. 1, 4, 7, 8, 11, 12**

**Nr. 3** für ambulante und stationäre Patienten,  
in Akutsituationen unter  
Telefon 09 11 / 3 98 28 00

**Nr. 6** für Eltern betroffener Kinder

---

### **Angeleitete Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche**

**Nr. 1, 6, 7**

---

### **Therapie für Kinder und Jugendliche**

**Nr. 1, 3, 6, 7**

**Nr. 9** Vermittlung von Therapieplätzen unter  
Telefon 0 18 05 / 80 96 80

---

### **Therapieberatung nur für Mädchen und Frauen**

**Nr. 2**

---

### **Therapie für Erwachsene**

**Nr. 1, 7, 9**

---

### **Fortbildungen**

**Nr. 1, 3, 4, 5, 6, 12**

---

# Weitere Beratungs- und Hilfsangebote

## Vorträge

Nr. 1, 3, 4, 6, 7, 12

## Fallsupervision

Nr. 1, 3, 7, 12

Nr. 6 nur für städtische Einrichtungen

## Beratungsangebote für Lehrerinnen und Lehrer

Nr. 1, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12

## Beratungsangebote für Erzieherinnen und Erzieher

Nr. 1, 3, 4, 5, 7, 11, 12

## Überregionale Angebote für Fachberatungen und Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Nr. 3, 4, 12

## Präventive Angebote für Grund- und Hauptschulen

Nr. 3

## Elternabende

Nr. 1, 3, 6, 7, 12

## Beratung und Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen im Selbsthilfebereich

Nr. 8, 12

## Muttersprachliche Beratung

### Welche Sprache?

Nr. 1 russisch, polnisch, französisch, englisch

Nr. 4 russisch, türkisch

Nr. 6 englisch

Nr. 7 türkisch, spanisch, englisch (wenn Kinder oder Jugendliche betroffen sind)

Nr. 11 russisch

## Onlineberatung

[www.25-nuernberg.de](http://www.25-nuernberg.de)

[www.junoma.de](http://www.junoma.de)

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

[www.rotelinien.de](http://www.rotelinien.de)

# Einrichtungen



- 1. Caritasverband Nürnberg. e.V.**  
Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Frau Schürgers  
auch für russisch, polnisch, französisch und englisch  
sprechende Mitbürgerinnen und Mitbürger  
Tucherstraße 15 · 90403 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 2 35 42 4 1  
[www.caritas-nuernberg.de](http://www.caritas-nuernberg.de)
- 2. FMGZ Frauen & Mädchen  
Gesundheitszentrum Nürnberg e.V.**  
Frau Willuweit, Frau Mägdefrau  
Fürther Straße 154 · 90429 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 32 82 62  
[www.fmgz-nuernberg.de](http://www.fmgz-nuernberg.de)
- 3. Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik  
und Psychotherapie im Kindes- und  
Jugendalter – Ambulanz**  
Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1 · 90419 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 3 98 28 00  
[www.klinikum-nuernberg.de](http://www.klinikum-nuernberg.de)
- 4. Krisendienst Mittelfranken**  
Hessestraße 10 · 90443 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 4 24 85 50  
Krisenhilfe in russischer Sprache: 09 11 / 42 48 55-20  
Krisenhilfe in türkischer Sprache: 09 11 / 42 48 55-60  
[www.krisendienst-mittelfranken.de](http://www.krisendienst-mittelfranken.de)
- 5. Stadt Nürnberg · Amt für Kinder, Jugendliche  
und Familien – Jugendamt  
Präventive Kinder- und Jugendhilfe**  
Frau Rumrich  
Dietzstraße 4 · 90443 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 2 31-55 81  
[www.suchtpraevention.nuernberg.de](http://www.suchtpraevention.nuernberg.de)
- 6. Erziehungs- und Familienberatungsstellen  
des Jugendamts der Stadt Nürnberg**  
auch für englisch sprechende Mitbürger  
Fürreuthweg 95                      Telefon 09 11 / 64 40 94

# Einrichtungen

Johannisstraße 58      Telefon 09 11 / 2 31-38 86  
Telefon 09 11 / 2 31-38 87  
Schoppershofstraße 25      Telefon 09 11 / 2 31-29 85  
Telefon 09 11 / 2 31-33 85  
Philipp-Koerber-Weg 2      Telefon 09 11 / 2 31-23 05 0  
Rat und Hilfetelefon      Telefon 09 11 / 2 31-55 87  
Täglich von 12 bis 14 Uhr  
[www.erziehungsberatung.nuernberg.de](http://www.erziehungsberatung.nuernberg.de)

## **7. Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung der Stadtmission Nürnberg e.V.**

Beratungssprachen: deutsch, türkisch, spanisch, englisch  
Rieterstraße 23 · 90408 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 35 24 00  
[www.eb-stadtmission-nuernberg.de](http://www.eb-stadtmission-nuernberg.de)

## **8. Kiss Nürnberg.Fürth.Erlangen**

Am Plärrer 15 · 90443 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 2 34 94 49  
[www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de)

## **9. Kassenärztliche Vereinigung Bayern**

Psychotherapie Koordinationsstelle  
Telefon 0 18 05 / 80 96 80  
[www.kvb.de](http://www.kvb.de)

## **10. Stadt Nürnberg – Allgemeiner Sozialdienst**

Dietzstraße 4 · 90443 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 2 31-26 86 · [www.asd.nuernberg.de](http://www.asd.nuernberg.de)

## **11. Caritasverband für die Diözese Eichstätt e.V. Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**

Giesbertsstraße 67 b · 90473 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 8 00 11 09  
[www.erziehungsberatung-nuernberg-sued.de](http://www.erziehungsberatung-nuernberg-sued.de)

## **12. BorderlineTrialog Kontakt- und Informationsstelle**

Hessestraße 10, 90 429 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 42 48 55 40  
[www.borderlinetrialog.de](http://www.borderlinetrialog.de)