

# Praxis-Info

## Selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen

Aktuelle Studien ergeben Häufigkeiten von 4- bis 14% für verschiedene Formen selbstverletzenden Verhaltens, wobei ein wesentlicher Teil der Jugendlichen nur gelegentlich Selbstverletzungsverhalten zeigt.

Von besonderer Bedeutung sind dabei gehäufte Selbstverletzungen, die auch über oberflächliches Ritzen hinausgehen können.

Die Funktion des Verhaltens ist vielfältig, dient aber häufig einer Spannungsabfuhr.

Zumeist besteht keine suizidale Gefährdung. Allerdings kann die Problematik auf die Entwicklung einer Persönlichkeitsstörung hinweisen und über die Problematik einer alterstypischen Jugendkrise hinausgehen. Häufig, aber nicht immer finden sich frühere Traumatisierungen.

Je nach diagnostischer Einschätzung sind dann auch unterschiedliche Vorgehensweisen erforderlich, die ggf. auch eine stationäre Behandlung oder aber psychopharmakologische Behandlung erforderlich machen.

Für eine Unterstützung ist vor allem auch eine ausreichende Motivation der/des Jugendlichen erforderlich.

Die dialektisch-behaviorale Therapie für Jugendliche (DBT-A) ist das erfolgreichste Therapieverfahren für Jugendliche mit einer instabilen Persönlichkeitsentwicklung und selbstschädigenden Verhaltensweisen.

Das Therapieangebot richtet sich an Jugendliche mit emotionalen Störungen, Neigung zu impulsiven Handlungen, Selbstverletzungen oder wiederholten Krisen mit Suiziddrohungen und unsicherem Selbstbild.

Ziele sind das Verringern selbstschädigender Verhaltensweisen, eine dauerhafte Verbesserung der Stimmungslage und Lebensqualität und das Erlernen von Fertigkeiten, die helfen, Krisen besser zu bewältigen.

Zusätzlich zu den Trainingsbausteinen zur Selbstachtsamkeit, Stresstoleranz, Gefühlsregulation und Verbesserung zwischenmenschlicher Fertigkeiten aus dem Therapieprogramm für Erwachsene werden jugendliche Themenbereiche gesondert beachtet.

### **Wesentliche Punkte des Programms:**

- Dauer 16 Wochen
- Kombination von Gruppentherapie und Einzeltherapie
- Möglichkeit zu telefonischen Kontakten
- Einbeziehung des sozialen Umfeldes

Vor Beginn der Behandlung erfolgt eine Verhaltensanalyse und Motivationsüberprüfung.

Die Behandlung gliedert sich in 4 Achtsamkeitssitzungen und jeweils 4 Sitzungen zu den anderen Fertigkeiten. Aufgrund dessen kann jeweils mit Beginn eines Achtsamkeitsmoduls (d. h. alle 4 Wochen) ein neuer Teilnehmer in die Gruppe aufgenommen werden. Teilnehmer des Programms erhalten ein Abschlusszertifikat.

Vor der Teilnahme wird ein gemeinsamer Vertrag abgeschlossen und Regeln für die Durchführung des Programms festgelegt.

Unsere Praxis absolviert eine Teamweiterbildung und Qualifikation in DBT-A und kooperiert dabei mit einer Jugendhilfeeinrichtung.