

Selbstverletzung bedeutet mehr als nur Wunden!

Was Sie bei einem Verdacht / einer Beobachtung tun sollten:

- Fragen Sie die Schülerin/den Schüler nach dem **aktuellen Befinden** und helfen Sie ihr/ihm, **bei Bedarf mögliche Wunden zu versorgen**.
- **Klären Sie eine mögliche Suizidabsicht ab** und haben Sie dabei keine Angst: Eine einfache Nachfrage wird keine Impulse zum Suizid auslösen. Nutzen Sie dafür Fragen wie: „Welche Gedanken gehen dir dabei durch den Kopf? Hast du schon mal an Suizid gedacht?“
- Begegnen Sie der oder dem Betroffenen mit **Ruhe und Empathie** und versuchen Sie dabei, der Person gegenüber Empathie zu zeigen, ohne das Verhalten an sich als akzeptabel zu bewerten. Das gelingt, indem Sie als Lehrkraft das selbstverletzende Verhalten als Ausdruck einer Belastung annehmen, ohne die Methode gutzuheißen.
- Versuchen Sie, Ihre **eigene Sorge zu verdeutlichen** und vermitteln Sie dabei die Bereitschaft, zuhören zu können. Wenn Sie es sich zutrauen, können Sie versuchen, die individuellen Gründe nachzuvollziehen und auf dieser Ebene einen Anknüpfungspunkt zu finden. Dazu helfen Ihnen die oben aufgeführten Funktionen.
- Fragen Sie nach, ob die Schülerin/der Schüler bereits etwas von sogenannten **„Skills“** gehört hat. Das sind **alternative Verhaltensweisen**, die angewendet werden können, um einen Ersatz zur Selbstverletzung zu finden. Beispiele dafür sind: jemanden zum Reden suchen, Eiswürfel in die Hand nehmen, sich auspowern, etwas Scharfes oder Saures essen oder riechen, Achtsamkeitsübungen ...

Selbstverletzung bedeutet mehr als nur Wunden!

5 No Go's im Umgang:

1. Verfallen Sie auf keinen Fall in einen **übertriebenen Aktionismus**. Wenn Sie hektisch werden, und überstürzt zu viele Dinge gleichzeitig angehen wollen, kann das die vorliegende Situation unter Umständen verschlimmern und Ihre Beziehungen zur Schülerin/zum Schüler gefährden.
2. **Verurteilen Sie die Betroffenen nicht**, da die Personen sich in der Regel der Destruktivität ihrer Handlungen bewusst sind und ihnen im Moment die Alternative fehlt. Versuchen Sie sich, wenn möglich, auch **Angst, Panik oder Wut nicht anmerken zu lassen**.
3. Davon, **Druckmittel zu nutzen** (z.B. die Eltern informieren) oder **ein Ultimatum zu stellen** („Wenn du es deinen Eltern bis morgen nicht gesagt hast, dann tue ich es!“), **ist dringend abzuraten**. Bieten Sie eher Ihre Hilfe für den weiteren Weg an und klären Sie über die oben genannten Fragen ab, ob es notwendig ist, die Eltern in naher Zukunft in Kenntnis zu setzen.
4. Es ist ebenfalls wichtig, die Schülerin/den Schüler **nicht vor Anderen anzusprechen**, um eine Bloßstellung zu vermeiden oder auch das Thema allgemein vor der Klasse aufzubringen, wenn sich die Betroffenen nicht bereit fühlen. Klären Sie es vorher ab!
5. **Täuschen Sie kein Verständnis vor, das Sie nicht haben** oder zu große Solidarität, da sonst kein Anlass für eine Verhaltensänderung erkennbar wird. Geben Sie eher das Signal „Ich nehme dich wahr und wir können darüber sprechen.“