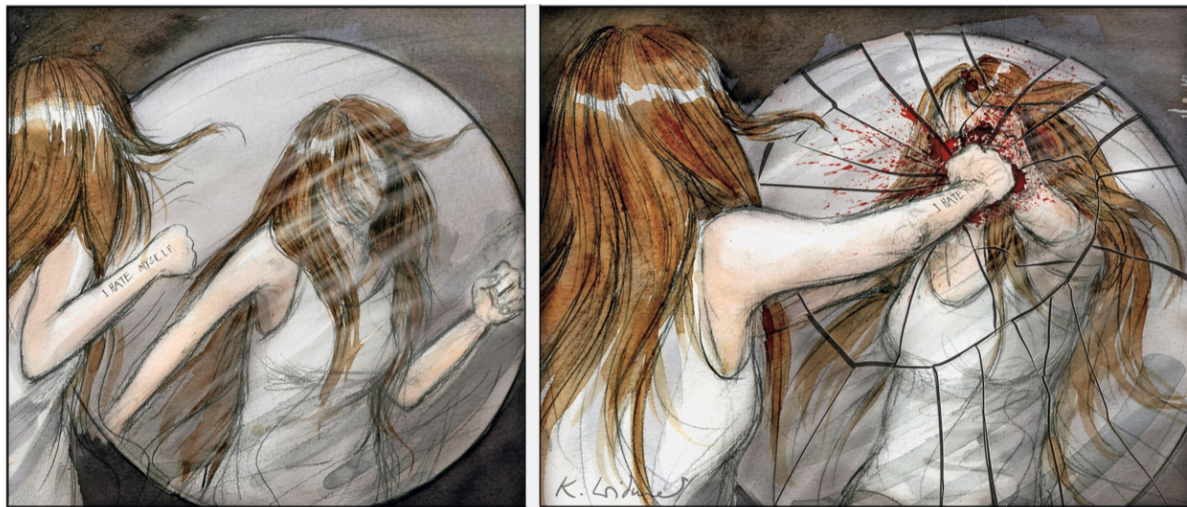


# Ausser Kontrolle

**Selbstverletzung** In der siebten Klasse begann Sabine\*, sich selbst zu verletzen. Jahrelang war sie überzeugt, dass sie vor ihrem 18. Geburtstag Suizid begehen würde. In einem Monat wird sie volljährig – und freut sich darauf.



Marius Aschwanden (Text), Karin Wimmer (Illustration)

Noch vor drei Monaten ging Sabine\* davon aus, dass sie heute nicht mehr auf dieser Welt sein würde. Weg wollte sie, einfach nur weg. Sagt es und schnippt mit den Fingern, wie bei einem Zaubertrick. Einfach weg. «Seit ich dreizehn bin, habe ich damit gerechnet, dass ich mich vor meinem 18. Geburtstag umbringen werde.» Stille.

«Eindrücklich, oder?», fragt Psychologin Andrea Hofmann nach einer Pause. Dann hebt sie die Hand und klatscht mit Sabine ab. «Umso schöner ist es, dich und deine Erfolge heute zu sehen, sagt sie. Hätte Sabine immer noch den gleichen Plan, dann bliebe ihr noch Platz ein Monat. Ein Monat, um sich umzubringen. Dann wird sie achtzehn. Heute freut sie sich auf ihren Geburtstag.

Welches Messer sie verwenden hätte, um sich die Pulsader

aufzuschneiden, welches Seil sie genommen hätte, um sich aufzuhängen – «das alles wusste ich haargenau». Am Schluss habe ihr aber der Mut gefehlt. Sie hatte Angst vor den Schmerzen. «Eigentlich komisch für jemand, der sich jahrelang selber verletzt hat», sagt Sabine.

«Nein, überhaupt nicht», erwidert Andrea Hofmann. «Leute, die sich selber Schaden zufügen, fühlen in diesem Moment vielfach kaum etwas», sagt sie. Deshalb könne es gut sein, dass auch solche Personen Angst vor Schmerzen haben.

Sabine. «Stimmt. Wenn ich mich jeweils verletzt habe, habe ich einfach nur gehandelt und überhaupt nichts gedacht oder gefühlt.»

Sabine und Andrea Hofmann sitzen an einem runden Tisch in einem schlichten Büro an der Effingerstrasse 6. Seit mittlerweile einem halben Jahr ist dort die schweizweit erste ambulante Klinik untergebracht für Jugendliche, die sich selber verletzen oder

ein anderes Risikoverhalten zeigen (siehe Kasten). Im letzten Sommer klopfen Sabine und ihre Eltern hier an die Tür.

**Jeden Tag aus Neue**

Anfangen hat ihre Geschichte in der siebten Klasse. Ihr Aussehen, ihr Verhalten, ihr ganzes Wesen, einfach alles störte die Jugendliche. «Ich mochte mich überhaupt nicht», sagt Sabine. Als es schliesslich zu viel wurde, begann sie, ihre Fingernägel in die Arme zu bohren, immer tiefer.

Den Eltern erzählte sie, es seien Kratzwunden aus dem Wald. Dies erfolgte die Eltern an, zum ersten Mal sprach man über die Probleme der Tochter.

«Ich hatte immer Angst vor der Reaktion, wenn die Eltern erfahren würden, was ich tue», sagt Sabine. Schlamm war sie dann aber nicht, die Reaktion. Doch auch die Eltern wussten nicht, wie damit umgehen. Sie hofften einfach, dass es nur eine vorübergehende Phase in der Pubertät ist – und Sabine suchte keine

Dieses Gefühl, das könne man sich gar nicht vorstellen. Mit einem Messer schnitt sie sich bloss deshalb nicht, weil sie Angst vor Blut hat. Dafür kamen irgendwann Schläge mit harten Gegenständen dazu. Und immer wieder Selbstmordgedanken.

**Schwester reagierte**

Dann kam der Tag, an dem sie definitiv weg wollte. Suizid mitten im achten Schuljahr. Es kam glücklicherweise anders. «Ich war komplett neben der Spur und sprach mit meiner Schwester darüber», sagt Sabine. Diese rief sofort die Eltern an, zum ersten Mal sprach man über die Probleme der Tochter.

«Ich hatte immer Angst vor der Reaktion, wenn die Eltern erfahren würden, was ich tue», sagt Sabine. Schlamm war sie dann aber nicht, die Reaktion. Doch auch die Eltern wussten nicht, wie damit umgehen. Sie hofften einfach, dass es nur eine vorübergehende Phase in der Pubertät ist – und Sabine suchte keine

**«Für die Eltern brach eine Welt zusammen, für mich war es eine grosse Erleichterung.»**

Sabine\*, 17-jährig

weiteren Gespräche mit ihnen. Sie wollte sie schützen.

Die Selbstverletzungen gingen nach diesem Tag weiter, auch die Suizidgedanken war sie nicht los. Erst als ihr die Klassenlehrerin Anfang Jahr einen Besuch beim Schulpsychologen empfahl, wendete sich das Blatt. Dieser rief Sabine, sich beim neuen Ambulatorium der Universitäre Psychiatrischen Dienste zu melden. Nach einigem Hin und Her ging sie dann gemeinsam mit ihren Eltern hin.

Seit drei Monaten hat sich Sabine nicht mehr selber verletzt.

**Schwierige Nichte**

«Wann warst du das letzte Mal länger am Handy, als du es sein wolltest?», fragt Andrea Hofmann.

«Gestern Abend. Ich kann nicht mehr einschlafen ohne laufende Youtube-Filme», sagt Sabine. Wenn sie im Bett liegt, wenn es dunkel sei, dann kämen die schlechten Gedanken. Gedanken über Liebeskummer oder die Zukunft.

«Früher hörte ich in solchen Momenten traurige Musik und habe mich verletzt», sagt Sabine. Heute schaut sie Filme über Personen, die eine schwierige Vergangenheit haben und jetzt mit

im Leben stehen. «Ich möchte auch so sein.» An die Stelle der Selbstverletzung ist nun ein extremer Internetskonsum getreten.

«Deine Strategie ist eigentlich gut. Du suchst positive Gefühle. Aber wir müssen erreichen, dass du auch die schlechten Gedanken zulässt», sagt Hofmann. Nur nicht um zwei Uhr morgens im Bett. Sondern irgendwann tagsüber, für eine definierte Anzahl Minuten.

Und nachts? Wenn sie nicht einschlafen könne, dann solle sie anstatt Filme schauen beispielsweise ein Podcast hören. «Der laufende Bildschirm des Smartphones aktiviert dich und fördert die unregelmässigen Schlafgewohnheiten. Das ist Gift für dein Wohlbefinden», sagt Hofmann. Geschichten hören hingegen, das sei ein gutes Mittel dafür, einschlafen zu können.

**Einfach ein Name**

Depressive Episoden, borderline-Störung und eine erhöhte Gefährdung für Internetsucht: So lautete die Diagnose, nachdem sich Sabine im Sommer habe abklären lassen. «Für die Eltern brach eine Welt zusammen, für mich war es eine grosse Erleichterung», sagt sie. Die Eltern realisieren, dass es nicht nur eine Phase ist, und Sabine, dass sie mit ihren Problemen nicht allein dastehet. Endlich hatte das, was mit ihr los ist, einen Namen.

Einmal pro Woche geht sie selber in die Einzel-, einmal in eine Gruppentherapie. «Ich war nicht mehr allein, lernen, weshalb ich so gehandelt habe.» Und wie sie anders damit umgehen kann, wenn die Gefühle sie zu überwältigen drohen. Hilfe bietet in solchen Momenten eine schlichte Kartonkiste. Darin ist quasi ihr

Überlebenskit. Saure Bonbons, Stachelbälle, Knetmasse. Mit diesen Hilfsmitteln kann Sabine Druck ablassen und Hochspannung abbauen, ohne dass sie sich verletzt.

Von einem normalen Leben, wie sie es in den Youtube-Videos sieht, ist die Jugendliche aber noch weit entfernt. Im Oktober hat sie das Gymnasium abgebrochen. «Es war einfach zu viel. Bei jeder schlechten Note habe ich mich selbst abgewertet, der Leistungsdruck war zu gross.» Der Besuch des Gymnas war aber auch kein bewusster Entschluss gewesen.

**Ein weiter Weg**

«Ich habe mir nie Gedanken über die Zukunft gemacht, weil ich ja überzeugt war, den 18. Geburtstag nicht zu erleben.» Da die Wochen gut genug waren, ging Sabine halt aufs Gymnasium. So konnte sie der Berufswahl aus dem Weg gehen. Sie erachtete diese Ja sowieso als unnötig.

Jetzt aber steht sie doch an. «Ich stelle mir vor, dass ich eine schöne Zukunft vor mir habe. Am liebsten würde ich etwas in Richtung Kunst und Gestalten machen», sagt Sabine.

«Solche Gedanken wären noch vor einigen Monaten unmöglich gewesen», sagt Andrea Hofmann. Da habe es nur ein grosses schwarzes Loch gegeben. «Ja», erwidert Sabine. Sie weiss aber auch, dass es noch ein weiter Weg ist. Trotz der neuen Perspektive sind die Ängste nicht verschwunden. «Ich fürchte mich davor, dass der Leistungsdruck in einer Lehre wieder zurückkommt.» Und dass sich dann das Erlebte wiederholen könnte.

## Neues Ambulatorium

Das neue Ambulatorium für Risikoverhalten und Selbstschädigung (ARSK) geht auf die Initiative von Michael Kaess, Direktor der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der UPZ, zurück. Der Professor und Chefarzt beschäftigt sich seit Jahren mit dieser Problematik. «Mit dem neuen Angebot wollen wir den Jugendlichen und Eltern eine möglichst niederschwellige Möglichkeit für eine Abklärung und Therapie bieten», sagt er. Kaess ist überzeugt, dass eine ambulante Umgebung dafür besser geeignet ist als ein stationäres Angebot.

Selbstverletzungen sind ein weitverbreitetes Phänomen. Gemäss Kaess hat sich jeder fünfte Jugendliche schon einmal selber Schaden zugefügt. «Im Rahmen einer vorübergehenden Krise in der Pubertät ist solches Verhalten wenig problematisch», sagt Kaess. Für bis zehn Prozent der Jugendlichen würden sich aber wiederholt und andauernd verletzen. «Bei ihnen liegt vielfach eine psychische Erkrankung zugrunde.» Deshalb sei es wichtig, dass man in jedem Fall professionelle Hilfe suche und das Verhalten abklären lasse.

Ausschlaggebend für Selbstverletzungen sei psychisches Leid. «Das Zufügen von Schmerzen führt zu einer Reduktion der inneren Anspannung. Zudem wird die Wahrnehmung verschoben: weg vom psychischen Schmerz hin zum körperlichen», sagt der Chefarzt. Die Erlösung dauere aber nur sehr kurz an, die negativen Gefühle kommen zurück. «Das führt zu einem Teufelskreis, aus dem man kaum wieder rauskommt.» Regelmässige

Selbstverletzung erhöhe auch das Suizidrisiko – dramatisch. Eltern, die bei ihren Kindern solches Verhalten feststellen, rät Kaess, nicht überzureagieren. «Man sollte versuchen, die Jugendlichen zu verstehen, und dann Hilfe suchen.» Keinesfalls sollten Eltern mit einer stärkeren Kontrolle oder einer Verharmlosung der Situation reagieren. «Das heisst die Problematik nur weiter an.» (mwb)

Eine Anmeldung im Ambulatorium erfolgt über die offene Sprechstunde am Donnerstagvormittag von 9 bis 11 Uhr.

\*Name geändert