



# Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery

VON JACKIE GOODMAN & JANIS WHITLOCK, DEUTSCHE ÜBERSETZUNG: PAUL PLENER

## Für wen ist das?

Für Freunde von  
Betroffenen mit  
selbstverletzendem  
Verhalten

## Worum geht es ?

Selbstverletzendes  
Verhalten bei Deiner  
Freundin/ Deinem  
Freund ansprechen

Wie man  
einer/einem  
Freund/in hilft

Was man tun kann  
wenn Dein/e  
Freund/in Hilfe  
zurückweist oder  
wütend wird

Mit Eltern umgehen

Freunden helfen, die  
selbstständig leben

Was man erwarten  
kann, wenn man sich  
Hilfe sucht

Was man nicht  
machen sollte

Wie sehr sollte man  
sich einlassen?

## Wie kann ich einer Freundin/ einem Freund helfen, die/ der sich selbst verletzt?

### Ich denke, dass sich mein/e Freund/in möglicherweise selbst verletzt, aber ich bin nicht sicher. Wie soll ich es ansprechen?

Es ist eine schwierige Situation anzunehmen, aber nicht sicher zu wissen, dass ein/e Freund/in sich selber verletzt. Freunde machen sich häufig Gedanken darüber, wie man ein unangenehmes Thema im Gespräch ansprechen kann. Man riskiert möglicherweise, dass die/ der Freund/in ärgerlich wird oder sich zurückzieht, oder man glaubt das Vertrauen der/des Freund/in zu brechen. Dennoch ist es wichtig sich daran zu erinnern, dass man als Freund/in eine wichtige Rolle spielen kann um den Betroffenen die Hilfe zukommen zu lassen, die sie brauchen.

Denke daran, dass es nicht helfen wird das Thema zu ignorieren. Hier sind einige wichtige Punkte, die Du bedenken solltest:

- **Fürchte Dich nicht davor zu reden.** Studien haben gezeigt, dass Betroffene, die sich selbst verletzen sich häufig wünschen, dass jemand das Thema anspricht- auch wenn es ungemütlich ist. Auch wenn Dein/e Freund/in zunächst wütend reagiert oder sich zurückzieht, ist es wichtig die Möglichkeit zur Kommunikation anzubieten.
- **Nimm Dir Zeit für ein privates Gespräch mit Deiner Freundin/ Deinem Freund.** Führe ein solches Gespräch nicht in einer sozialen Situation (wie z.B. in der Schule) oder an einem Ort mit vielen Ablenkungen
  - **Zeige „respektvolle Neugier“** indem Du Deine/n Freund/in dazu einlädst frei über ihre Erfahrungen zu sprechen. Du

kannst das tun, indem Du Fragen stellst, wie z.B.: „Wie hilft Dir das selbstverletzende Verhalten dabei Dich besser zu fühlen?“, oder: „Gibt es Dinge, die bei Dir selbstverletzendes Verhalten auslösen?“ Dies ermöglicht nicht nur Deiner Freundin/ Deinem Freund über sein Verhältnis zu selbstverletzendem Verhalten zu sprechen, während Du aufmerksam zuhörst, es kann Dir auch helfen zu verstehen, was sie/er gerade durchmacht und gibt Dir Informationen über die Rolle, die selbst-

*“Zu diesem Zeitpunkt wollte ich nicht, dass irgendjemand Bescheid weiß [dass ich mich schneide]. Ich wollte, dass die Leute denken, dass ich alle Tassen im Schrank habe und dass sie nicht denken, dass ich verrückt bin. Wenn ich zurückblicke wünschte ich mir, dass es jemand möglich gewesen wäre zu sehen, wie sehr es innerlich geschmerzt hat und jemand mit mir darüber gesprochen hätte.“*

*- Aus einem Interview*

verletzendes Verhalten im Leben Deiner Freundin/ Deines Freundes spielt.

- **Teile Deine Besorgnis mit Deiner Freundin/ Deinem Freund** indem Du ihm/ihr mitteilst, was Du bemerkt hast und worüber Du Dir Sorgen machst. Lass Deine/n Freund/in wissen, dass Du es gerne hättest, dass sie/ er mit Dir spricht, damit Du ihr/ ihm helfen kannst. Teile mit ihr/ ihm auch in welchen Momenten Du Dir besonders Gedanken über das selbstverletzende Verhalten Deiner Freundin/ Deines Freundes gemacht hast.

- **Verstehe, dass Du Deine/n Freund/in nicht dazu bringen kannst sich selbst zu verletzen**, nur indem Du über selbstverletzendes Verhalten sprichst. Auch wenn Du selbstverletzendes Verhalten bei Deiner Freundin/ Deinem Freund anspricht und er/sie verletzt sich gar nicht selbst, wird sie/ er nicht damit beginnen, nur weil Du es angesprochen hast. **Erinnere Deine/n Freund/in auch daran, dass sie/ er in Zukunft kommen kann, falls er/sie ein Problem hat und das Du versuchen wirst ihr/ ihm dabei zu helfen.**
- **Lass Deine/n Freund/in wissen, dass Du sie/ ihn nicht verurteilen wirst.** Es ist aber auch wichtig nicht mitleidsvoll zu reagieren, da auch dieses Verhalten als Abwertung empfunden werden kann. Sei einfühlsam und offen- **hör zu und versuche zu verstehen.**
- **Versprich nicht Geheimnisse bezüglich des selbstverletzenden Verhaltens für Dich zu bewahren und versprich nicht, dass Du keinem etwas verraten wirst, der Dir helfen kann Deiner Freundin/ Deinem Freund zu einer Therapie zu helfen.** Solche Versprechen können Dich in eine schwierige Lage bringen.
- Wenn Dein/e Freund/in immer noch nicht mit Dir reden will, **vermittele ihr/ihm, dass sie/er zu Dir kommen kann, sobald sie/er dazu bereit ist.** Ermutige Deine/n Freund/in mit jemand anderem zu sprechen, wenn sie/er nicht mit Dir sprechen will.

### Wie kann ich meiner Freundin/ meinem Freund am Besten helfen?

- **Sei für Deine/n Freund/in da, wenn sie/er Dich zum Reden braucht.** Du willst, dass Dein/e Freund/in weiß, dass Du sie/ihn unterstützt. Je klarer Du die Art und Weise festlegst, mit der Du Deiner Freundin/ Deinem Freund helfen kannst, umso hilfreicher und beständiger wirst Du sein. Du wirst auch feststellen, dass wenn Du klare, beständige und vorhersehbare Grenzen bezüglich Deiner Verfügbarkeit setzt, dieses Vorgehen das Gefühl manipuliert oder überwältigt zu werden vermeiden kann.
- **Informiere Dich über selbstverletzendes Verhalten.** Je mehr Du weißt, umso besser wirst Du ausgestattet sein um Deiner Freundin/ Deinem Freund helfen zu können. Du hast schon den ersten Schritt gemacht, indem Du auf diese Internet Seite gekommen bist! Versuche auch andere Seiten, etwa <http://www.crpsib.com>, [www.rotelinien.de](http://www.rotelinien.de), [www.rotetraenen.de](http://www.rotetraenen.de)
- **Ermutige Deine/n Freund/in dazu mit seinen/ihren Eltern, einem Lehrer, einem Schulpsychologen oder einem vertrauten Erwachsenen zu sprechen.** Du kannst auch anbieten mit Deiner Freundin/Deinem Freund

mitzugehen um Hilfe zu bekommen oder mit jemandem für sie/ihn zu sprechen.

- **Hilf Deiner Freundin/ Deinem Freund Alternativen zu selbstverletzendem Verhalten zu finden.** Du kannst selbst wirkungsvolle Dinge entdeckene oder Du kannst auf: <http://www.crpsib.com/userfiles/File/Coping-stress%20management%20REV.pdf> gehen.
- **Unterstütze positive Schritte.** Alles was Dein/e Freund/in unternimmt um Hilfe zu bekommen, solltest Du positiv verstärken, etwa indem Du sagst: "Ich bin froh, dass Du Dir bei jemandem Hilfe geholt hast."
- **Unternimm weiter normale Aktivitäten mit ihm/ihr.** Lass Dein Wissen um das selbstverletzende Verhalten nicht die Art und Weise ändern, wie Du mit Deiner Freundin/ Deinem Freund umgehst- das würde nur dazu führen, dass sie/ er sich keine Hilfe sucht.

### Was soll ich tun, wenn mein/e Freund/in mich bittet es niemanden zu sagen oder meine Hilfe zurückweist?

Dein/e Freund/in bittet Dich vielleicht ihr/sein selbstverletzendes Verhalten für Dich zu behalten. Erkläre ihr/ihm, dass dies für Dich sehr schwierig ist und das es viel wichtiger ist, dass sie/er Hilfe bekommt. Sage ihr/ihm, dass sie/er es verdient hat sich besser zu fühlen. Manchmal schämen sich Menschen dafür, dass sie sich selbst verletzen und deshalb wollen sie nicht, dass irgendjemand davon weiß. Erkläre Deiner Freundin/ Deinem Freund, dass es Menschen gibt, die ihr/ihm helfen können, ohne sie/ihn zu verurteilen. Wenn Dein/e Freund/in Deine Hilfe zurückweist, **erinnere Dich daran, dass Du nicht versagt hast!** Sei geduldig. Manchmal sind Menschen noch nicht bereit Hilfe anzunehmen. **Man kann niemanden dazu zwingen aufzuhören.** Hilf Deiner Freundin/ Deinem Freund zu verstehen, wie wichtig es ist, das sie/er Hilfe bekommt und ermutige sie/ihn mit jemandem zu sprechen.

### Was soll ich tun, wenn mein/e Freund/in wütend wird oder aufhört mit mir zu sprechen?

Die Furcht davor das Vertrauen zu brechen, eine/n Freund/in wütend zu machen oder sie/ihn zu verlieren ist ein häufiges Hindernis, wenn man sich darum bemüht Hilfe für eine/n Freund/in zu organisieren. Es ist wirklich wichtig zu wissen, dass selbst wenn Dein/e Freund/in wütend auf Dich ist, ihre/seine Sicherheit ist wichtiger als ihre/seine Privatsphäre oder die Wut, die sie/er auf Dich haben. In jedem Gespräch, dass wir geführt haben, in dem



### Ein Beispiel dafür was Du sagen kannst:

„Ich mache mir Sorgen um Dich. Ich habe die Narben auf Deinem Arm gesehen und ich denke, dass Du Dich vielleicht selbst verletzt. Wenn Du es machst, will ich, dass Du weißt, dass Du mit mir darüber reden kannst. Wenn Du nicht mit mir darüber reden willst, hoffe ich, dass wir jemanden anderen finden dem Du vertraust.“

eine Person einem vertrauenswürdigen Erwachsenen vom selbstverletzenden Verhalten einer Freundin/ eines Freundes erzählt hat, war die Person, die sich selbst verletzt hat am Ende froh darüber- auch wenn sie/er zuerst wütend auf den Freund war.

### Was mache ich, wenn mein/e Freund/in bei seinen Eltern oder anderen Erziehungsberechtigten wohnt?

Wenn Dein/e Freund/in noch bei seinen Eltern oder anderen Erziehungspersonen wohnt, kannst Du darüber nachdenken, mit ihren/seinen Eltern über Deine Bedenken zu sprechen. Wenn Du Dich damit nicht wohl fühlst, sprich mit einem Erwachsenen, dem Du vertraust (vielleicht jemanden in der Schule) und bitte diese Person um Hilfe für Deine/n Freund/in. Bitte diesen Erwachsenen, dass er die Angelegenheit mit allergrößter Diskretion behandeln soll.

### Was soll ich machen, wenn mein/e Freund/in alleine lebt?

Wenn Dein/e Freund/in alleine lebt, z.B. in einem Studentenheim, kannst Du Dich bei der psychologischen Beratungsstelle erkundigen. Denke daran, dass Du auch wenn Du nicht das Geheimnis Deiner Freundin/ Deines

Freundes preisgeben willst, immer mit einem Psychologen oder Berater darüber reden kannst, wie Dich belastet denn zu wissen, dass sich ein/e Freund/in selbst verletzt, kann belastend sein. Wenn Du denkst, dass die Situation ernst ist (vielleicht sogar lebensgefährlich), besorge Deiner

Freundin/ Deinem Freund **SOFORTIGE** Hilfe. Du hintergehst Deine/n Freund/in nicht, wenn Du ihr/ihm die Hilfe besorgst, die sie/er braucht.

Interviewer: „**Was waren Deine Reaktionen, als es Deine Freundin herausgefunden hat?**“

Befragte: „Zuerst hatte ich Angst... Ich denke ich war bis zu einem gewissen Grade auch erleichtert, da ich wusste das ich selbst die Kontrolle verloren hatte.“

### Was kann ich erwarten, wenn ich Hilfe für meine/n Freund/in suche?

Viele Institutionen haben ein bestimmtes Vorgehen für den Umgang mit selbstverletzendem Verhalten. So wird häufig zuerst ermittelt, ob auch eine Selbstmordgefahr besteht. **Selbstverletzendes Verhalten allein ist nicht unbedingt ein Anzeichen auf eine Selbstmordgefährdung.** Sollte eine akute Selbstmordgefahr bestehen, will man jedoch sichergehen, dass man Deiner Freundin/ Deinem Freund sofort hilft. Sollte keine Suizidgefahr bestehen, wird man Möglichkeiten besprechen, wie Du mit Deiner Freundin/ Deinem Freund reden kannst und sie/ihn dazu ermutigen kannst selbst Hilfe zu suchen.

### Was sollte ich nicht machen, wenn ich einer Freundin/ einem Freund helfe?

- **Nimm deren Verhalten nie persönlich.**
- **Stelle kein Ultimatum.** Du musst Deine/n Freund/in unterstützen und ihr/ihm nicht das Gefühl geben sie/ihn unter Druck zu setzen. Sag z.B. NICHT: *“Wenn Du nicht aufhörst Dich selbst zu verletzen, bin ich nicht mehr dein/e Freund/in.“*
- **Vermeide Deiner Freundin/ Deinem Freund Scham- oder Schuldgefühle zu machen** oder ihn bezüglich seiner Einstellungen und Handlungen zu verurteilen. Vermeide anklagende „Du“ Sätze wie: *„Du musst doch nur aufhören Dich zu Schneiden.“*, oder: *„Du verhältst Dich unverantwortlich.“* Verwende stattdessen „Ich-Botschaften“. Zum Beispiel: *“Ich mache mir Sorgen, dass Du Dich schwer verletzen könntest.“*
- **Vermeide einfache Lösungen anzubieten.** Zum Beispiel: *“Wenn Du einfach aufhören würdest, wäre alles in Ordnung!“*
- **Mache Dich nicht lustig.** Nimm Deine/n Freund/in ernst und respektiere ihre/seine Gefühle.
- **Verstärke nicht ungewollt das Verhalten.** Manche Menschen glauben, dass selbstverletzendes Verhalten etwas Mystisches oder Besonderes ist. Lass Deinen Freund nicht in dem Glauben, dass es ein Zeichen für Stärke, Rebellion, Punk Style oder einfach ein Teil seiner Identität ist.
- **Ärgere Dich nicht, wenn Dein/e Freund/in die Dinge nicht so machen will, wie Du sie für richtig hältst.**

**Benutze „Ich-Botschaften“, wie etwa:**  
*„Ich mache mir Sorgen, dass Du Dich schwer verletzen könntest.“*



## Wie sehr soll ich mich einlassen?

- Einem Freund zu helfen, der etwas so Schwerwiegendes wie selbstverletzendes Verhalten durchmacht, kann auch Dich sehr mitnehmen. Nimm nicht die Last des Anderen auf Deine Schultern und fühle Dich nicht verantwortlich für das Verhalten einer/eines Anderen.
- Sei Dir gegenüber ehrlich, was Deine eigenen Grenzen angeht, innerhalb derer Du Deiner Freundin/ Deinem Freund helfen kannst. Es ist wichtig, dass Du merkst, wenn es zuviel für Dich wird. Achte darauf, dass Du auch Zeit für Dich hast. Gib auf Dich acht und erlaube nicht, dass Dich die Situation Deiner Freundin/ Deines Freundes „hinunterzieht“.
- Wenn Du das Gefühl hast, dass die Situation für Dich zu intensiv oder überwältigend wird, gönne Dir eine Pause. Erkläre Deiner Freundin/ Deinem Freund, dass Du ihm auf die bestmögliche Art helfen können willst, dass Du aber dazu gerade auf Dich selbst aufpassen musst.
- Sich eine Pause zu nehmen heißt nicht, dass man ein/e schlechte/r Freund/in ist.

---

## Verwendete Quellen

- Center for Young Women's Health—Children's Hospital Boston*  
<http://www.youngwomenshealth.org/si.html>
- LifeSigns: Self Injury Guidance and Support Network*  
<http://www.selfharm.org/others/index.html>
- Mental Health Manual Blog*  
<http://mentalhealthmanual.blogspot.com/2007/03/families-and-friends-self-harm.html>
- Mpower: Musicians for Mental Health*  
<http://www.mpoweryouth.org/411Cutting.htm>
- National Eating Disorders Association*  
[http://www.nationaleatingdisorders.org/p.asp?WebPage\\_ID=319&Profile\\_ID=41174](http://www.nationaleatingdisorders.org/p.asp?WebPage_ID=319&Profile_ID=41174)
- National Self Harm Network*  
<http://www.nshn.co.uk/facts.html>
- Nillumbik Community Health Service*  
<http://www.nchs.org.au/Docs/Self-Harm%20Project%20Report.pdf>
- Reach Out*  
<http://www.reachout.com.au/default.asp?ti=843>
- Rethink*  
[http://www.rethink.org/living\\_with\\_mental\\_illness/coping\\_in\\_a\\_crisis/suicide\\_self\\_harm/self\\_harming/help\\_for\\_self.html](http://www.rethink.org/living_with_mental_illness/coping_in_a_crisis/suicide_self_harm/self_harming/help_for_self.html)
- Secret Shame*  
<http://www.selfharm.net/>
- Teens Health*  
[http://www.kidshealth.org/teen/your\\_mind/problems/friend\\_cuts.html](http://www.kidshealth.org/teen/your_mind/problems/friend_cuts.html)
- Villanova University Counseling Center*  
<http://www.villanova.edu/studentlife/counselingcenter/infosheets/>
- Walsh, B. W. (2005). Treating self-injury: A practical guide. New York: Guilford Press.*  
[http://www.guilford.com/cgi-bin/cartscript.cgi?page=pr/walsh5.htm&dir=pp/paci&cart\\_id=302989.28193>](http://www.guilford.com/cgi-bin/cartscript.cgi?page=pr/walsh5.htm&dir=pp/paci&cart_id=302989.28193>)
- Young People & Self-Harm—National Children's Bureau*  
<http://www.selfharm.org.uk/default.aspa>

**This research was supported by the Cornell University Agricultural Experiment Station federal formula funds, received from Cooperative State Research, Education and Extension Service, U.S. Department of Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.**

