



Ritzen – häufig nur aus Neugier

Entlastende Nachrichten für Mütter und Väter, die entdecken, dass ihr Kind sich selbst verletzt: Das sogenannte Ritzen ist nach Erfahrung der bayerischen Kinder- und Jugendpsychiater oft kein Ausdruck von schweren seelischen Problemen oder gar Selbstmordgedanken. Betroffene Eltern tun deshalb gut daran, zunächst Ruhe zu bewahren und abzuwarten, ob sich derartige Vorfälle wiederholen.

Bis zu 30 Prozent aller Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren – Mädchen häufiger als Jungen – ritzen sich. Das heißt, sie verletzen ihre Haut mit beispielsweise Messern, Rasierklingen, Glasscherben, Kronkorken oder Scheren, bis Blut fließt und eventuell sogar genäht werden muss. Am häufigsten, da am leichtesten erreichbar, werden Arme und Beine verletzt; seltener der Rumpf.

Die meisten der sich selbst verletzenden Teenager wollen nur einmal ausprobieren, wie das ist. Hinter ihrem Verhalten stecken Neugier, der Ehrgeiz, einem anderen „Ritzer“ nachzueifern oder der Wunsch, entsprechende Bilder über soziale Medien verschicken zu können. Wen solche Motive zur Selbstverletzung treiben, der belässt es meist bei ein paar Schnitten und Kratzern.

Anders die Situation von regelmäßigen Ritzern. Wer sich immer wieder selbst verletzt, signalisiert damit, dass er Dinge erlebt und Probleme hat, die ihn überfordern und mit denen er nicht umgehen kann. Welche Hilfe für solche Jugendlichen in Frage kommt, hängt vom Schweregrad ab.

Hat eine ausführliche Diagnostik die Ursachen des selbst verletzenden Verhaltens abgeklärt, sollte eine geeignete zielgerichtete psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung begonnen werden.

Den anderen, gemäßigten Ritzern tut es dagegen gut, wenn ihre selbst verursachten Verletzungen nicht zu viel Aufmerksamkeit bekommen. Dann verlieren die Schnitte und Kratzer auch für sie selbst an Reiz.

Bei Rückfragen:

Dr. med. Gudrun Rogler, Vorsitzende BKJPP-Bayern, E-Mail: Gudrun.Rogler@t-online.de

*Mehr Informationen zur Arbeit der bayerischen Kinder- und Jugendpsychiater unter
www.bkjpp-bayern.de*

