



Hier finden Jugendliche Hilfe

Bern Irgendwann wusste die heute 17-Jährige nicht mehr weiter. Sie grub ihre Fingernägel in ihre Arme, immer tiefer. Wenigstens für kurze Zeit wich der psychische einem physischen Schmerz. Solche Selbstverletzungen sind ein weitverbreitetes Phänomen. Gemäss Michael Kaess, Direktor der Berner Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, fügen sich fünf bis zehn Pro-

zent aller Jugendlichen wiederholt selbst Schaden zu. Darauf haben die Universitären Psychiatrischen Dienste nun reagiert und ein neues Ambulatorium eröffnet. Seit einem halben Jahr werden in der Stadt Bern Jugendliche behandelt, die sich selbst verletzen. Laut Kaess handelt es sich dabei um ein schweizweit einzigartiges Angebot – und es sei ein Erfolg. *mab*
Kanton Bern Seite 4

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.





Text: Marius Aschwanden
Illustration: Karin Widmer

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 13 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, den sie ab 13 im Kopf gewälzt hat, dann bliebe ihr noch gut ein Monat. Ein Monat, um sich umzubringen. Dann wird sie 18 Jahre alt. Heute freut sie sich auf ihren Geburtstag.

Angst vor Schmerzen

Welches Messer sie verwendet hätte, um sich die Pulsader aufzuschneiden, welches Seil sie genommen hätte, um sich aufzu-

hängen – «das alles wusste ich haargenau», sagt Sabine. Am Schluss habe ihr aber der Mut gefehlt. Sie hatte Angst vor den Schmerzen. «Eigentlich komisch für jemanden, der sich jahrelang selber verletzt hat.»

«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 Infobox). Im letzten

Sommer klopfen Sabine und ihre Eltern hier an die Tür.

Angefangen 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. «Für mich war mein Verhalten eine Bestrafung.» Wenn sie eine schlechte Note erhielt oder wenn sie in der Schulstunde etwas Falsches sagte. «Ich glaubte, dass ich die Schmerzen verdient hätte.»

Schwester reagierte

Mit der Zeit wurden die Verletzungen immer häufiger. «Es gab Tage, da habe ich es in jeder Pause gemacht. Ich hatte überhaupt keine Kontrolle mehr.» 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.



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. Schlimm 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 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 riet Sabine, sich beim neuen Ambulatorium der Universitären 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 Nächte

«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 liege, 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 mitten im Leben stehen. «Ich möchte auch so sein.» An die Stelle der Selbstverletzung ist nun ein extremer Internetkonsum 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 einen 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.

Endlich ein Name

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

Einmal pro Woche geht sie seither in die Einzel-, einmal in eine Gruppentherapie. «Ich war nicht mehr allein, lernte, 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 Gymers war aber auch kein bewusster Entschluss gewesen. «Ich habe mir

nie Gedanken über die Zukunft gemacht, weil ich ja überzeugt war, den 18. Geburtstag nicht zu erleben.» Da die Noten 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.

* Name geändert.

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

Sabine*, 17-jährig

Neues Ambulatorium

Das neue Ambulatorium für Risikoverhalten und Selbstschädigung (Atrisk) geht auf die Initiative von Michael Kaess, Direktor der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der UPD, 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. So könnten die Jugendlichen auch während einer Therapie in ihrem Umfeld bleiben. **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. Fünf 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 Selbst-

verletzung 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.» *mab*

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