

Inhalt

Vorwort	7
1 Nichtsuizidale Selbstverletzung (NSSV) – Was ist das?	8
1.1 Wie äußert sich nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten?	8
1.2 Wer ist betroffen?	12
1.2.1 Häufigkeit von NSSV in verschiedenen Personengruppen	12
1.2.2 Die NSSV-Diagnose	14
1.3 Wie entwickelt sich das weiter?	16
1.4 Wie wirkt das auf andere?	17
1.4.1 Andere über das Verhalten informieren oder nicht?	17
1.4.2 Reaktionen von Freund:innen und Angehörigen	19
1.4.3 Reaktionen von Fremden in den sozialen Medien	21
1.4.4 Stigma und Vorurteile gegenüber NSSV	24
2 Wie entsteht nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten und warum geht es nicht von allein weg?	28
2.1 Barrieren, die von NSSV abhalten	28
2.1.1 Barriere 1: Fehlende Kenntnis über NSSV	30
2.1.2 Barriere 2: Positives Selbstbild	30
2.1.3 Barriere 3: Vermeidung von körperlichen Schmerzen	31
2.1.4 Barriere 4: Abneigung gegen NSSV-Reize	33
2.1.5 Barriere 5: Soziale Normen	34
2.2 Faktoren, die NSSV belohnend machen	34
2.2.1 Nutzen 1: Verbesserung der Stimmung	36
2.2.2 Nutzen 2: Reduktion des Drangs nach Selbstbestrafung	37
2.2.3 Nutzen 3: Stärkung der Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe	37
2.2.4 Nutzen 4: NSSV als Möglichkeit zur Kommunikation	38
2.3 Das Vier-Funktionen-Modell von NSSV	38
2.3.1 Intrapersonelle Funktionen von NSSV	39
2.3.2 Interpersonelle Funktionen von NSSV	42
2.3.3 Wie können Angehörige vermeiden, NSSV zu verstärken?	44

3	Was kann man dagegen tun?	47
3.1	Überblick über die Behandlung	47
3.2	Behandlungsleitfaden: Wie sieht die Behandlung konkret aus?	49
3.2.1	Therapiephase 0 (Vorbereitungsphase)	52
3.2.2	Therapiephase 1	52
3.2.3	Therapiephase 2	54
3.2.4	Therapiephase 3	55
3.3	Was kann ich zu meiner Behandlung beitragen?	56
3.4	Was kann ich von einer Behandlung erwarten und muss ich vielleicht etwas in meinem Leben ändern?	58
3.5	Was kann ich selbst tun?	59
Anhang		63
Zitierte Literatur		63
Weiterführende Literatur		63
Hilfreiche Online-Angebote		63