

**Geleitwort** 8

**Annäherung an ein heikles Thema** 11

Gefühlschaos bei Eltern 14

Auswirkungen auf die ganze Familie 16

Informationsmangel in Schulen und Jugendtreffs 19

**Ängste und Vorurteile** 22

Vereinfachungen und Einstellungen 23

Wenn Stereotype zu Ausgrenzung führen 24

Verinnerlichung der zugeschriebenen Merkmale 28

Stereotype infrage stellen und ersetzen 30

**Was ist Selbstverletzendes Verhalten?** 34

Ist Selbstverletzendes Verhalten eine Krankheit oder ein Symptom? 35

Diagnose »nichtsuzidales Selbstverletzendes Verhalten« 37

Suizidgedanken oder -absichten 41

Wie viele Jugendliche verletzen sich selbst? 45

Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen 47

Erleben von Stress 48

Kohärenzgefühl 50

**Wer braucht welche Hilfe und wann?** 55

Rituale und Körperschmuck – kulturelle Aspekte 55

*Körpermodifikationen* 56

**Körperbezogene repetitive Verhaltensstörungen** 57

**Welche Art von Hilfe wünschen sich betroffene**

**Jugendliche?** 61

*Reden und Zuhören* 63

*Verbindung zu anderen Erwachsenen* 64

*Formale Organisationen* 65

*Stigma reduzieren und Vertraulichkeit wahren* 66

*Familiärer Kontext* 67

**Meine eigene Rolle** 69

**Wann darf, sollte oder muss ich mich »einmischen«?** 70

**Was können Eltern und Familien tun?** 73

**Zusätzliche Aufgaben von Lehr- und Fachpersonen** 75

*Institutionelle Maßnahmen* 76

*Was können Sie selbst tun?* 79

*Nachahmungseffekte* 81

*Diskussion: Bedecken oder nicht?* 82

**Sich selbst Unterstützung suchen** 83

**Welche Hilfsangebote gibt es?** 88

**Welche Behandlungsvarianten gibt es?** 88

**Worum geht es in der Psychotherapie?** 90

**Was ist bei der Suche nach einem Therapieangebot wichtig?** 93

**Therapieformen** 95

*Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)* 96

*Kognitive Verhaltenstherapie* 97

*Schematherapie* 98

*Mentalisierungsbasierte Therapie* 99

*Pharmakotherapie (Medikamente)* 100

**Einbezug von Bezugspersonen in die Therapie** 100

**Selbsthilfe** 102

**Notfalltelefon** 106

**(Familien-)Beratungsstellen** 107

**Kollegiale Beratung und konsiliarische Unterstützung** 110

**Beratung und Unterstützung: Adressen und Links 112**

**In der Schweiz 112**

*Für Erwachsene 112*

*Für Jugendliche 113*

**In Deutschland 114**

*Für Erwachsene 114*

*Für Jugendliche 115*

**In Österreich 115**

*Für Erwachsene 115*

*Für Jugendliche 116*

**Selbsthilfe 117**

**Projekte und Antistigma-Arbeit 118**

**Zum Nach- oder Weiterlesen 119**

**Verwendete Literatur 122**