

# Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten

**Prof. Dr. med. Michael Kaess**

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Bern



# Keine Interessenkonflikte



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Australian Government  
National Health and Medical Research Council



FONDS NATIONAL SUISSE  
SCHWEIZERISCHER NATIONALFONDS  
FONDO NAZIONALE SVIZZERO  
SWISS NATIONAL SCIENCE FOUNDATION



Baden-  
Württemberg  
Stiftung

WIR STIFTEN ZUKUNFT



Marga und Walter  
Boll-Stiftung

# Suizidales und nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten (NSSV)

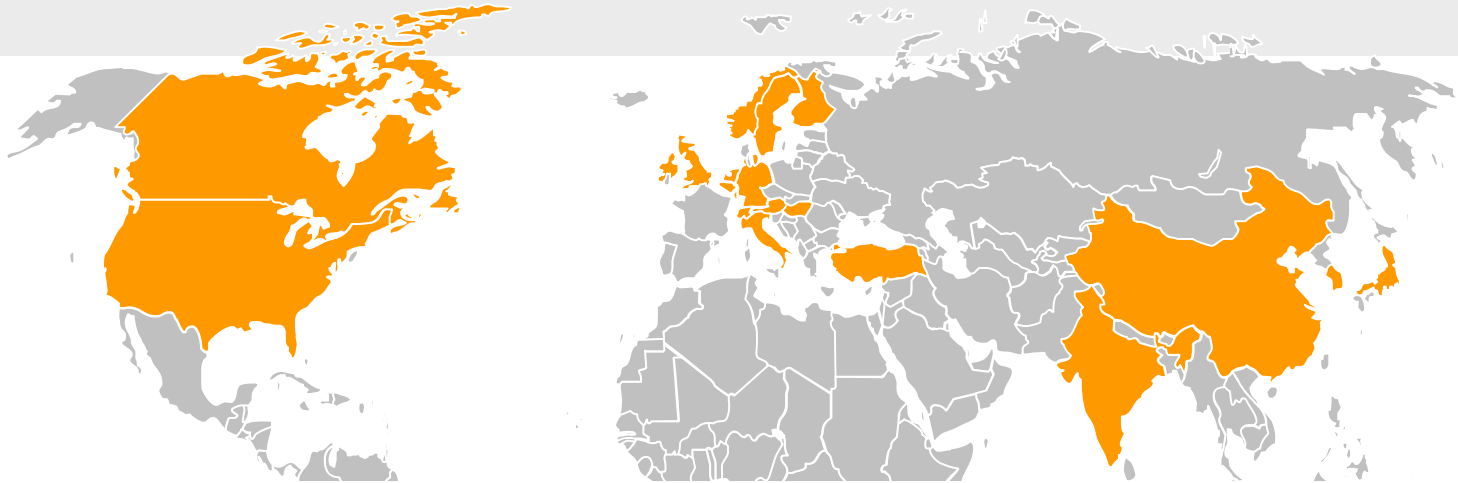


**Suizidversuch:** Bewusste, freiwillige selbstschädigende Handlung, die mit der Intention zu sterben begonnen wurde (APA, 2013)



**Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten:** Bewusste, freiwillige und direkte Zerstörung von eigenem Körpergewebe ohne suizidale Absicht, welches innerhalb einer Gesellschaft nicht sozial akzeptiert ist (APA, 2013)

# Prävalenz NSSV



Muehlenkamp et al. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 2012, **6**:10  
<http://www.capmh.com/content/6/1/10>



CHILD & ADOLESCENT  
PSYCHIATRY & MENTAL HEALTH

REVIEW

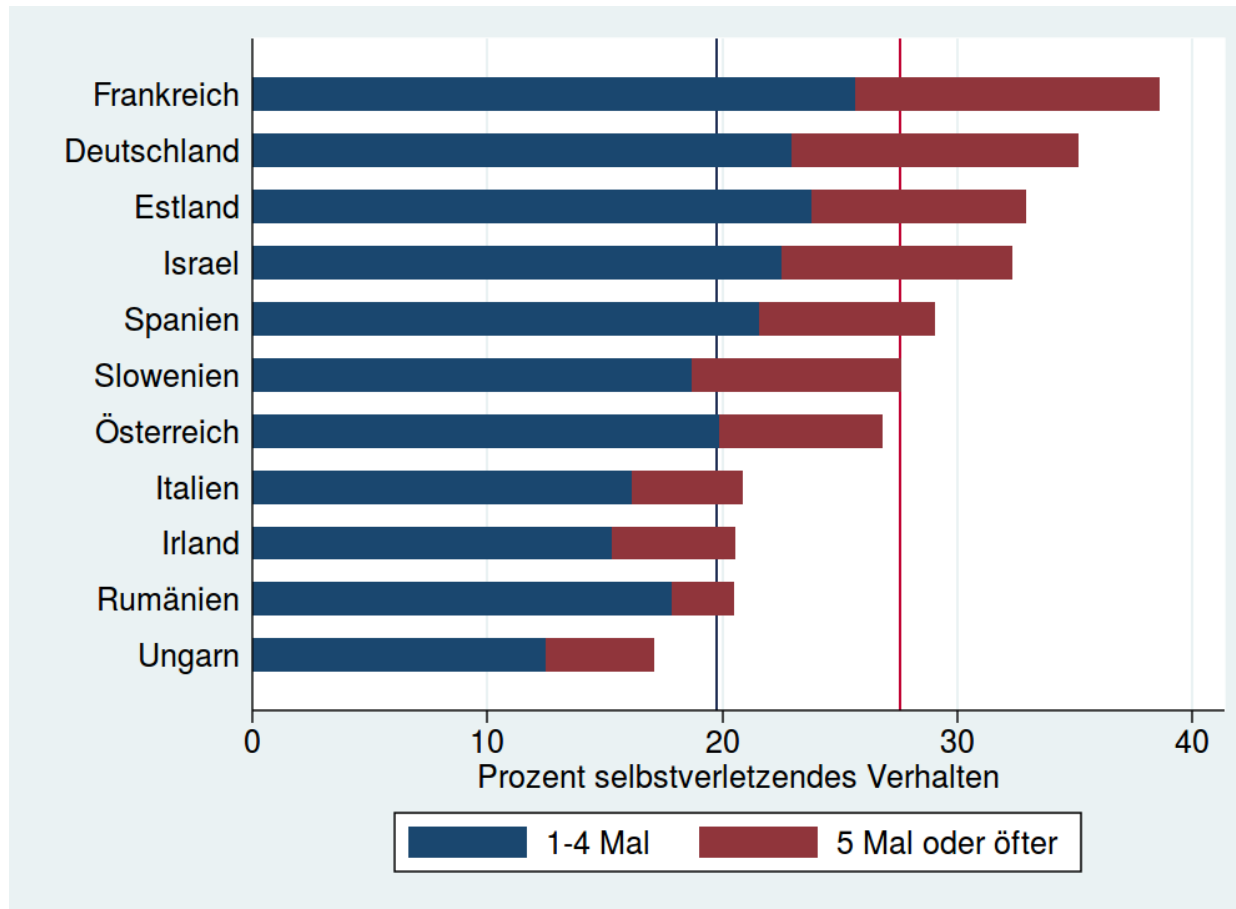
Open Access

## International prevalence of adolescent non-suicidal self-injury and deliberate self-harm

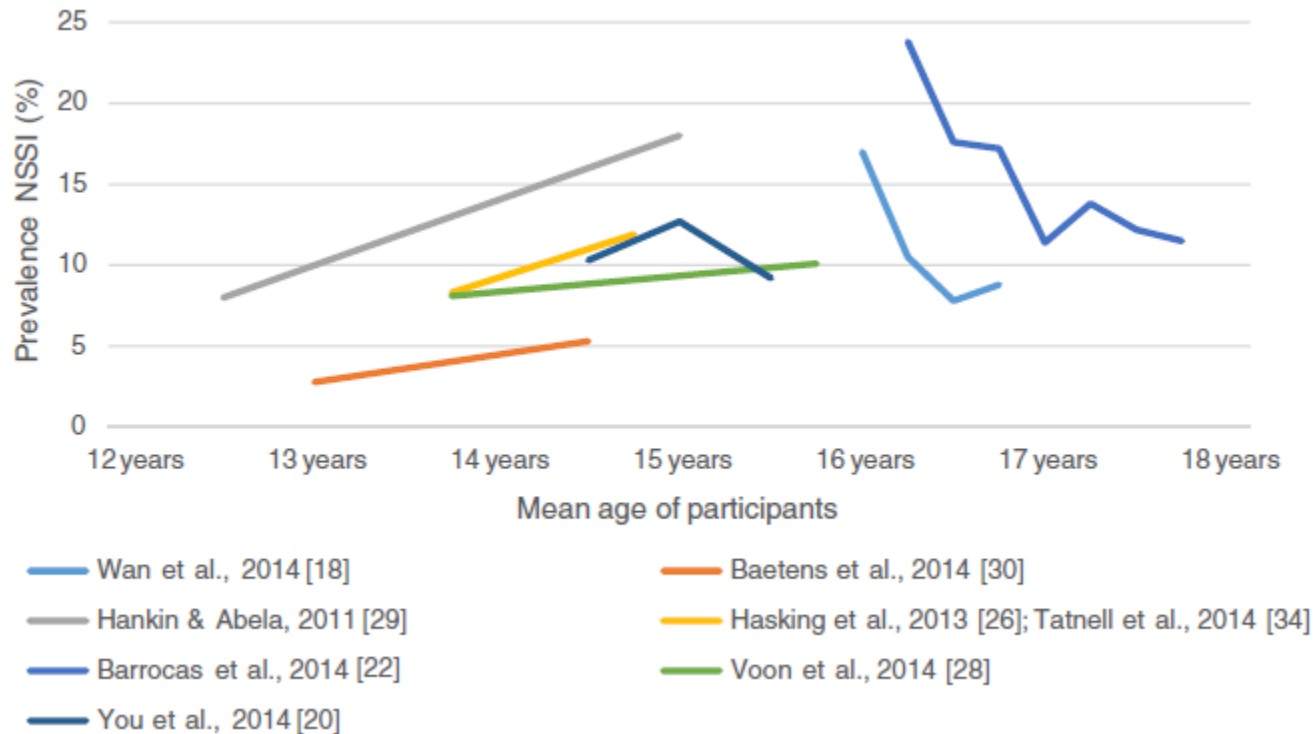
Jennifer J Muehlenkamp<sup>1\*</sup>, Laurence Claes<sup>2</sup>, Lindsey Havertape<sup>1</sup> and Paul L Plener<sup>3</sup>

**53 Studien, Mittlere Lebenszeitprävalenz: 18%**

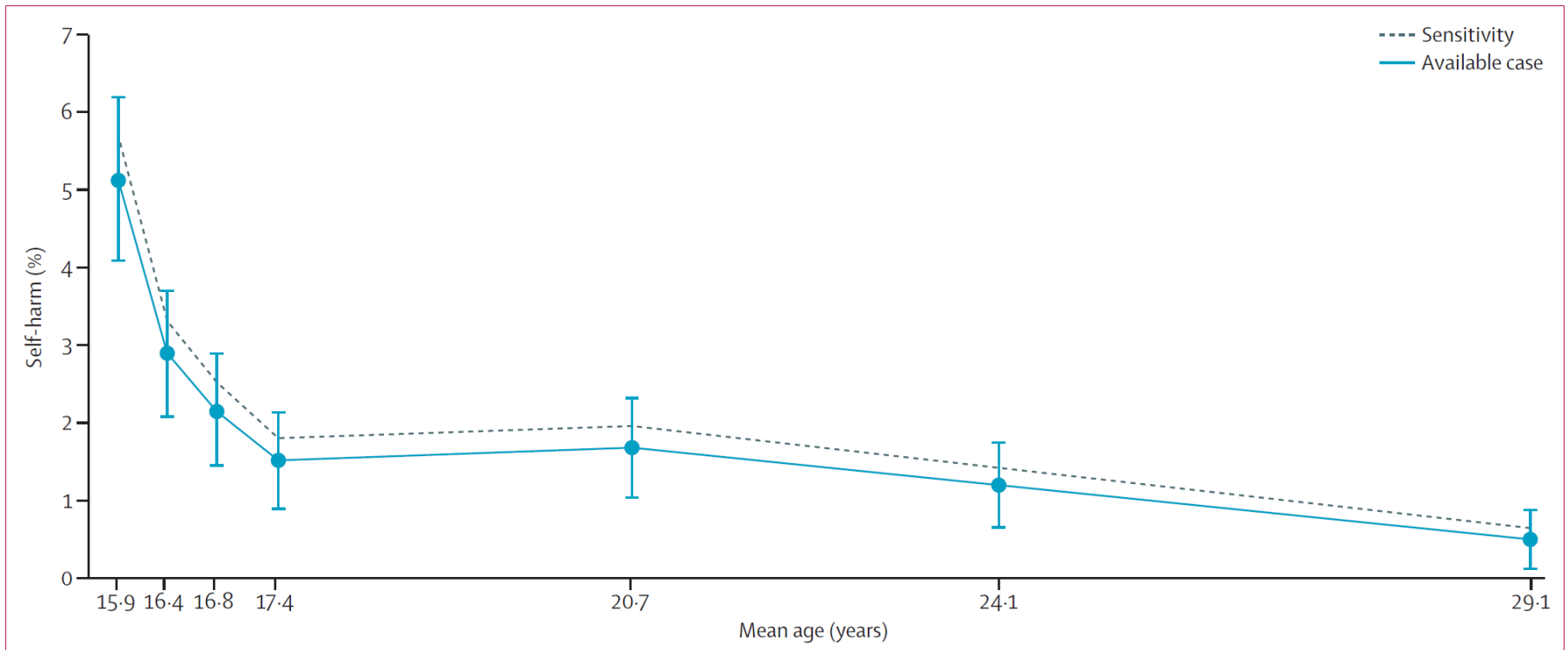
# Prävalenz NSSV



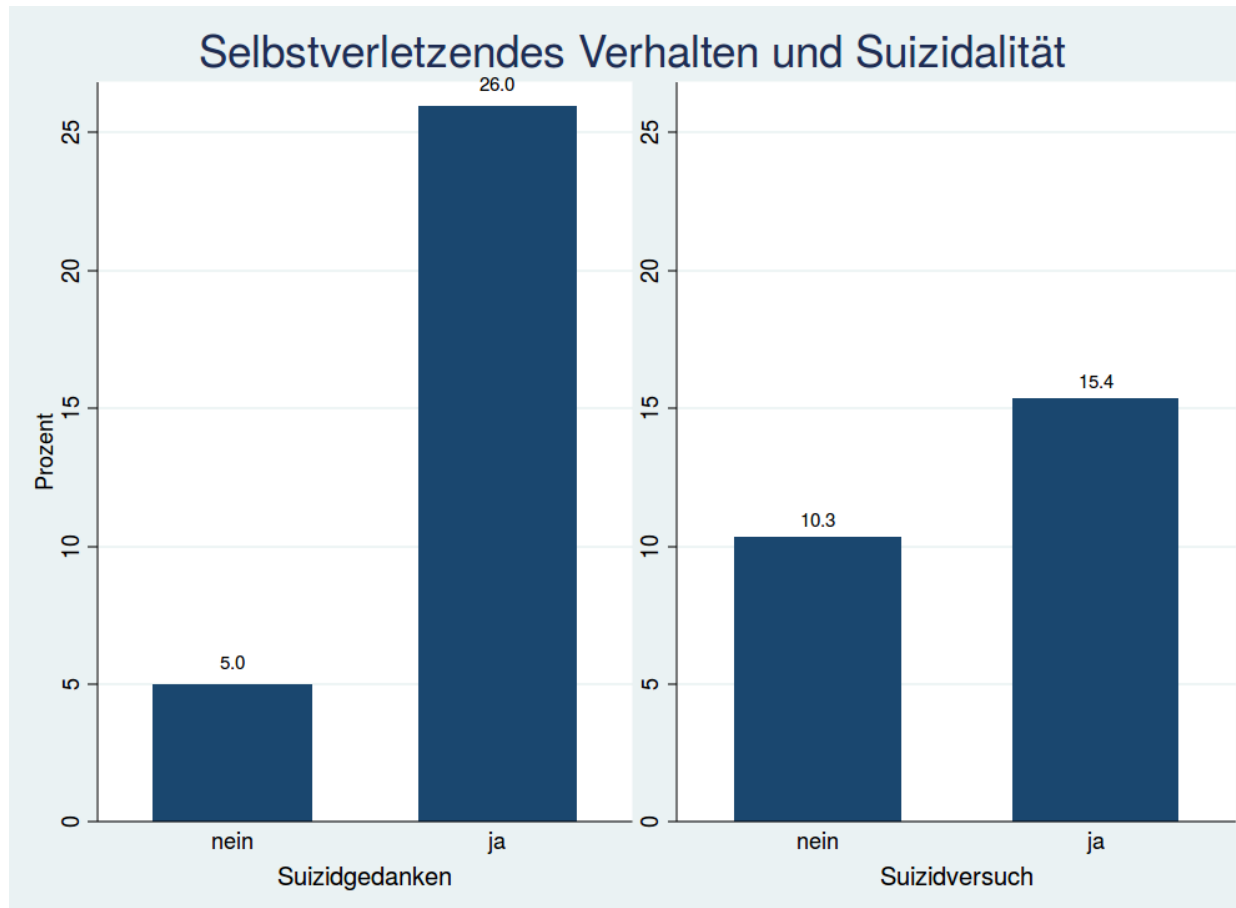
# Jugendalter als Hochphase des NSSV



# Selbstverletzendes Verhalten bis ins Erwachsenenalter

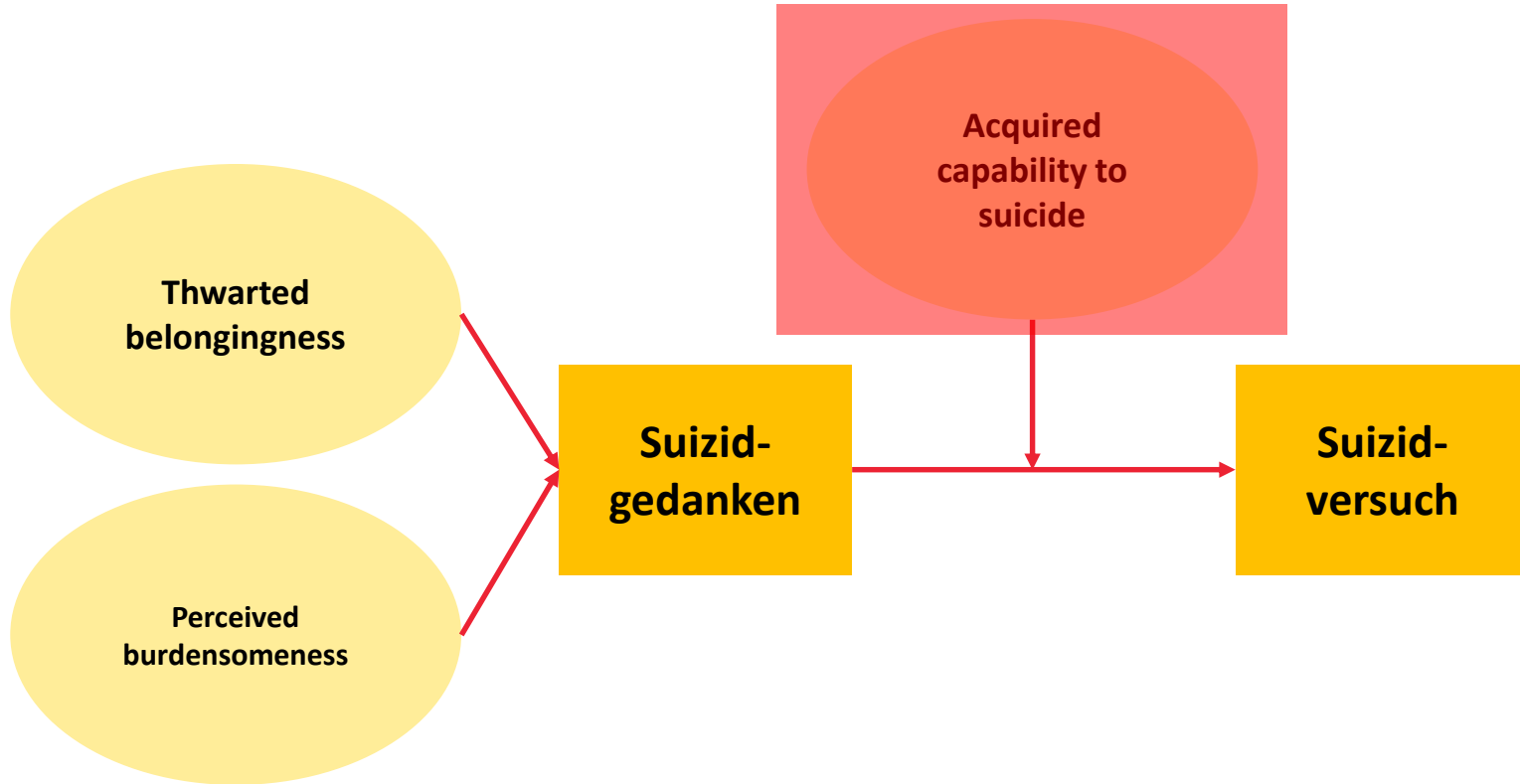


# Zusammenhang von NSSV und Suizidalität





# Interpersonelle Theorie des Suizids



Keine Suizidalität

Suizid

# Der prognostische Wert von Selbstverletzung im Jugendalter

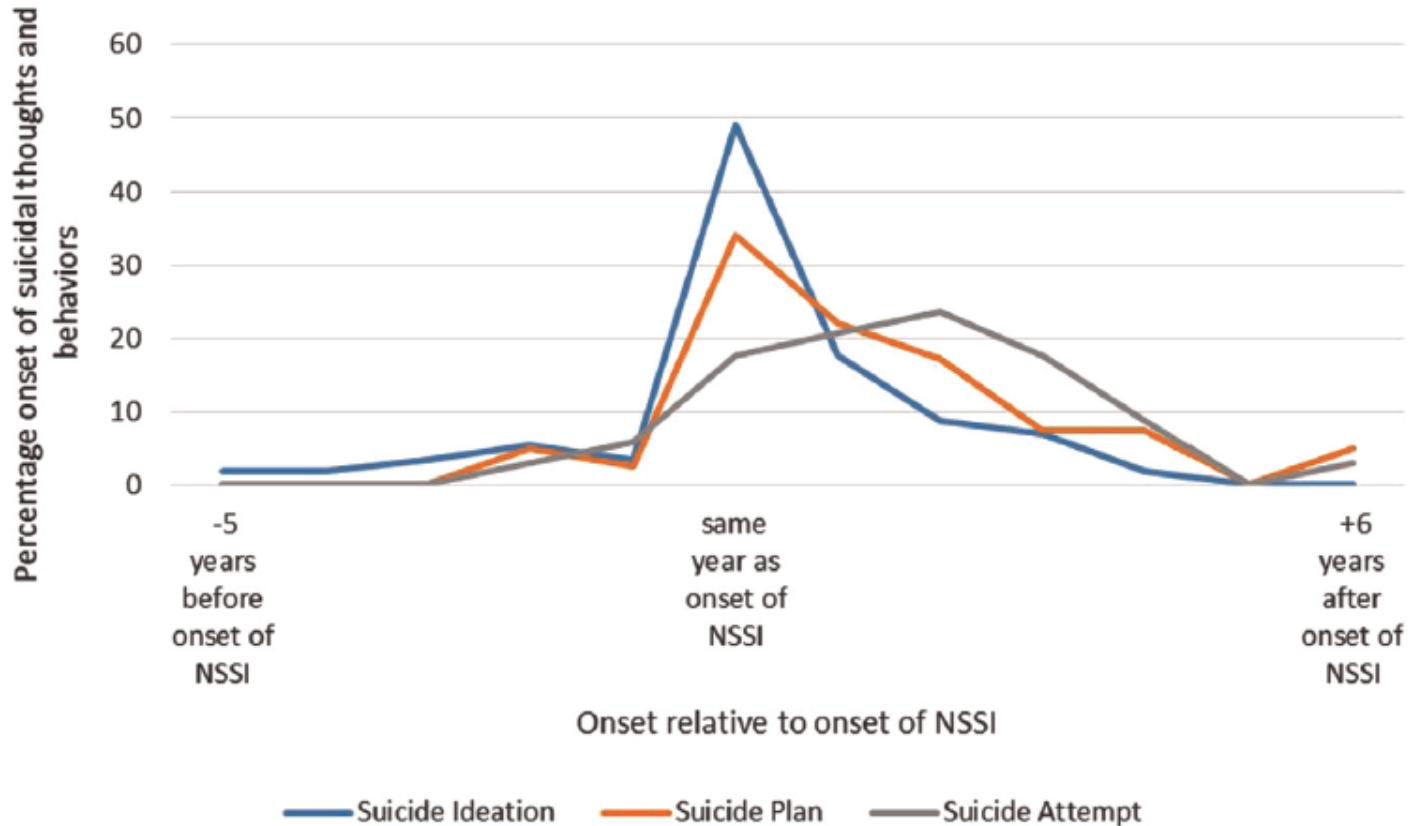
Table 3 | Hazard ratios for all cause and cause specific mortality for self harm cohort versus age, sex, and practice matched comparison cohort

Cause of death*	Self harm cohort (n=8638)		Comparison cohort (n=170 274)		Hazard ratio (95% CI)	
	No of deaths	Rate per 1000 person years	No of deaths	Rate per 1000 person years	Unadjusted	Adjusted†
All causes:	43	5.47	176	1.11	5.78 (4.08 to 8.20)	5.71 (4.02 to 8.11)
Boys	25	12.03	74	1.76	8.61 (5.31 to 13.95)	8.64 (5.29 to 14.12)
Girls	18	3.11	102	0.88	3.95 (2.35 to 6.63)	3.93 (2.33 to 6.62)
All natural causes	15	1.91	104	0.66	3.38 (1.93 to 5.90)	3.41 (1.95 to 5.99)
All unnatural causes	28	3.56	72	0.45	9.31 (5.85 to 14.81)	9.35 (5.84 to 14.97)
Suicide	13	1.65	17	0.11	18.67 (8.32 to 41.87)	17.48 (7.55 to 40.46)
Suicide (including open verdicts)	16	2.04	24	0.15	17.31 (8.52 to 35.16)	16.95 (8.28 to 34.68)
Acute alcohol or drug poisoning	11	1.40	6	0.04	38.20 (13.23 to 110.28)	34.33 (10.19 to 115.69)
Accident	12	1.52	47	0.30	5.96 (3.08 to 11.53)	5.97 (3.05 to 11.68)

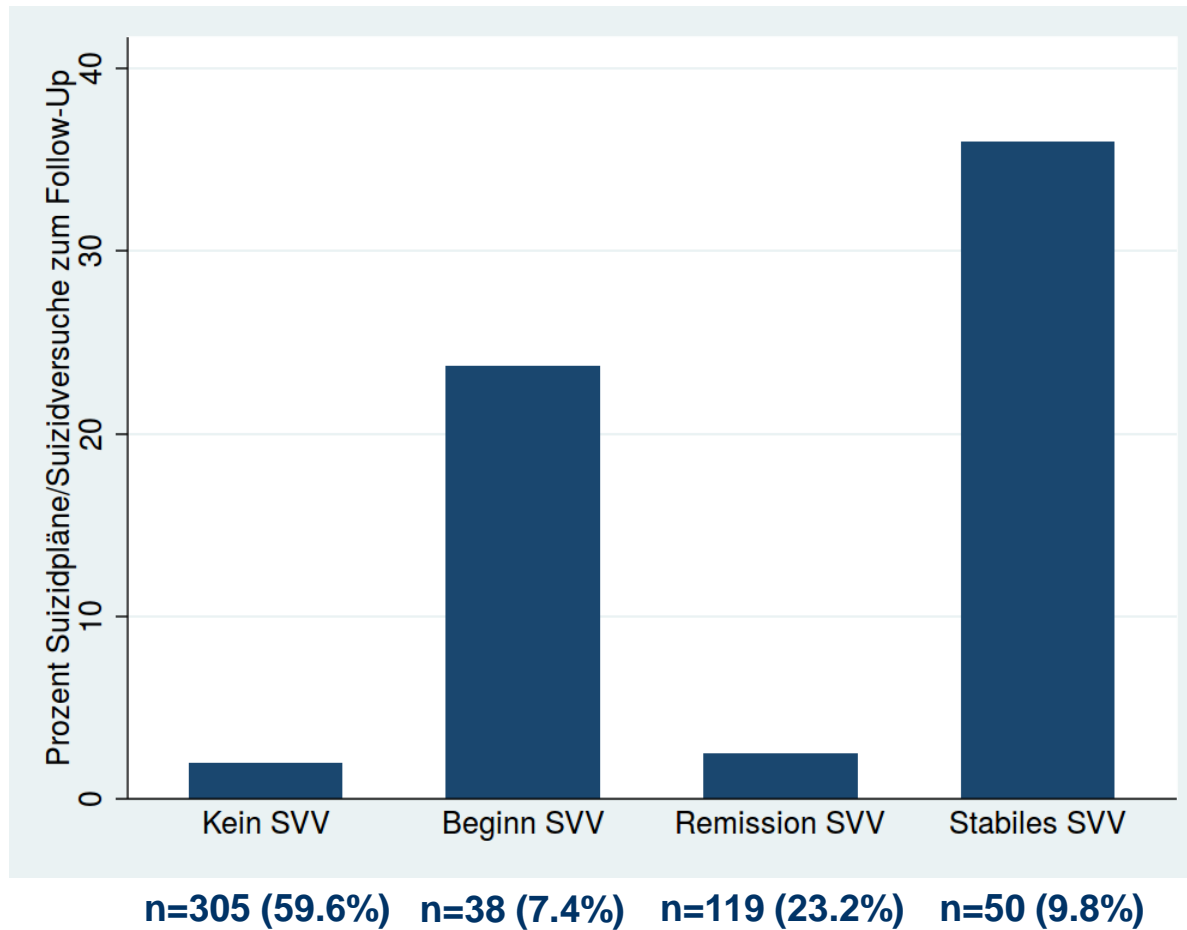
\*Cause of death categories are not mutually exclusive.

†Adjusted by index of multiple deprivation fifth.

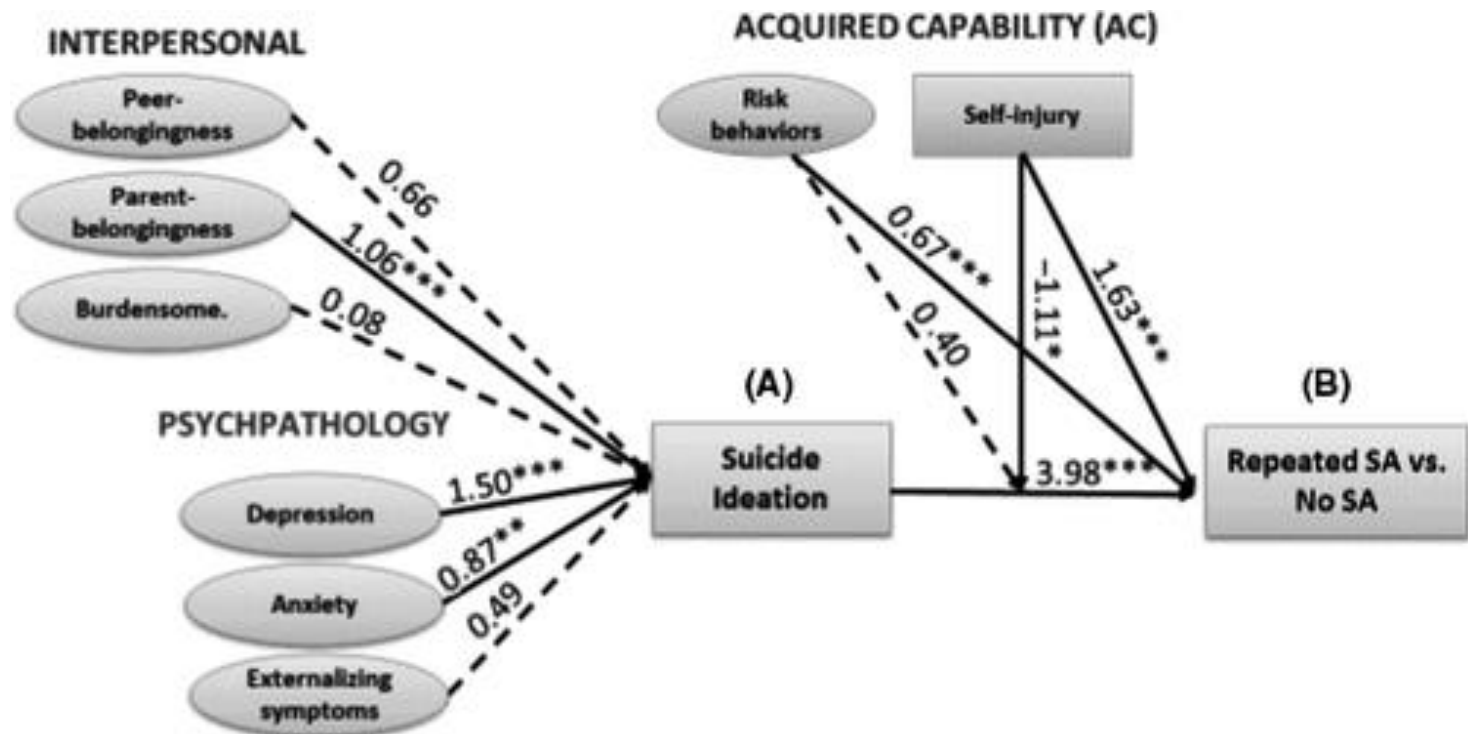
# Der zeitliche Zusammenhang von NSSV und Suizidalität



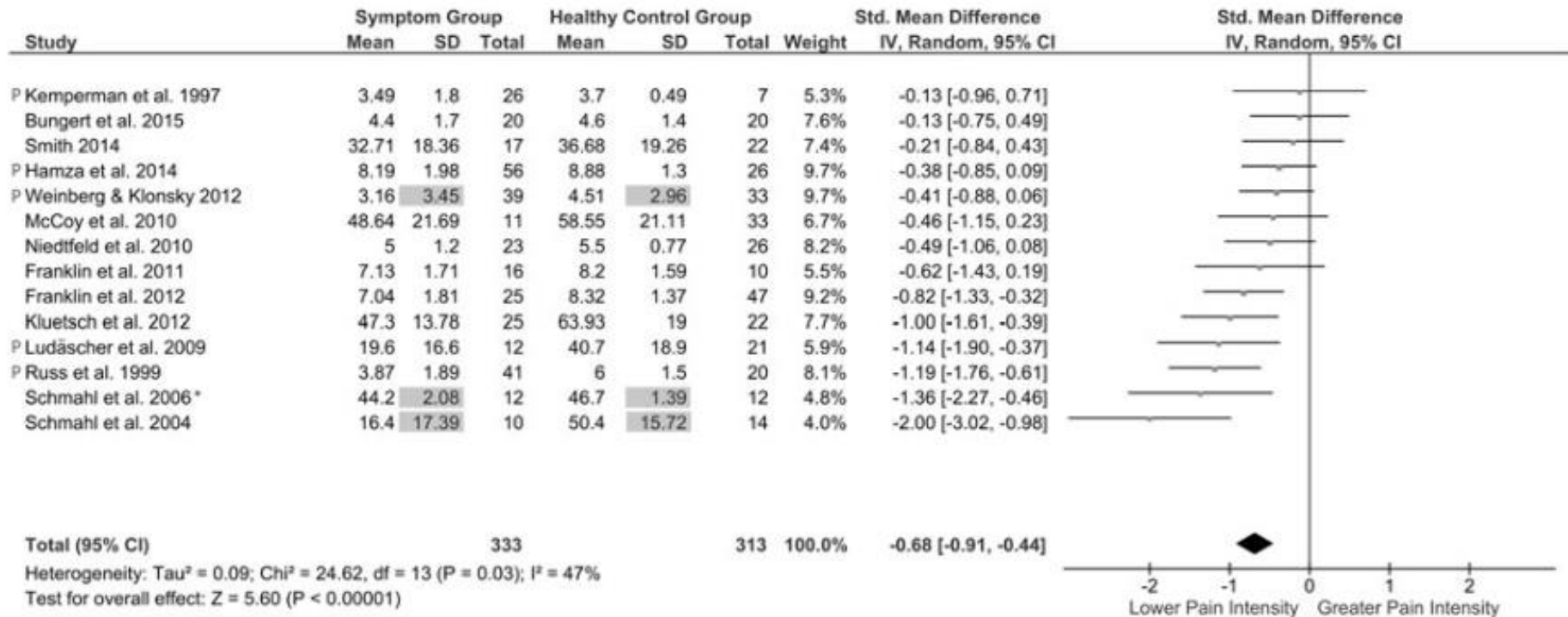
# Der Verlauf von NSSV als Prädiktor der Suizidalität



# Evidenz zur interpersonellen Theorie des Suizids



# Erhöhte Schmerzschwelle als möglicher Mechanismus

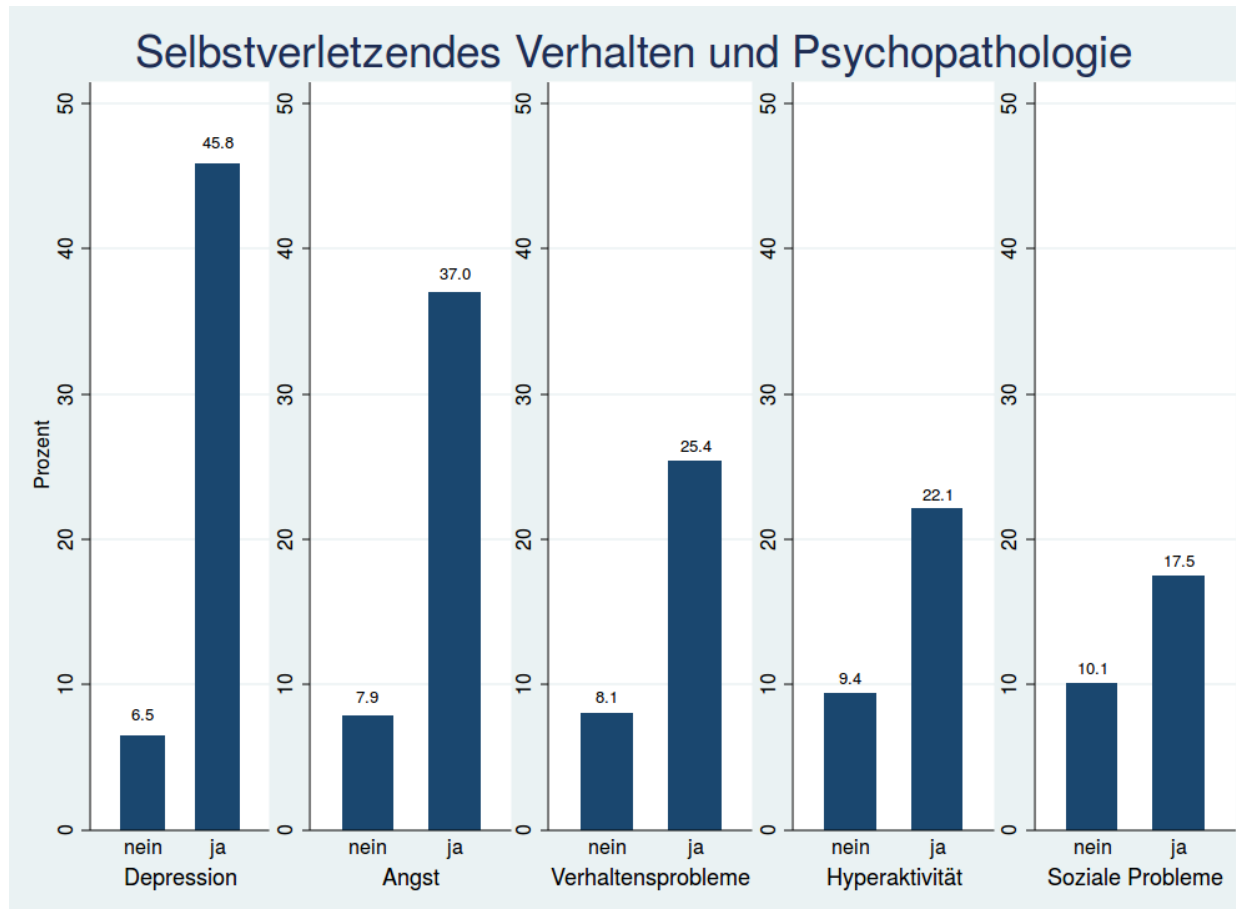


# Drei Bedingungen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von NSSV



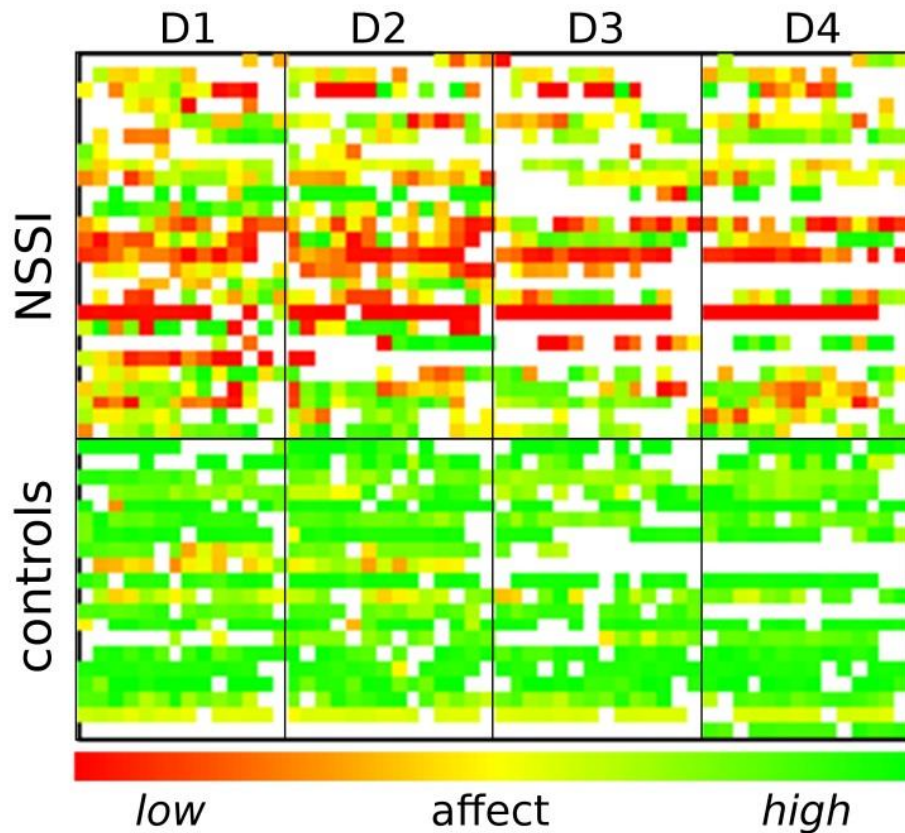
- Unerträglicher emotionaler Zustand vor der Selbstverletzung
- Erwartung einer Entlastung durch die Selbstverletzung
- Reduzierte Impulskontrolle

# NSSV und Psychopathologie





# NSSV und emotionale Dysregulation



## Klinische Fall-Kontroll-Studie:

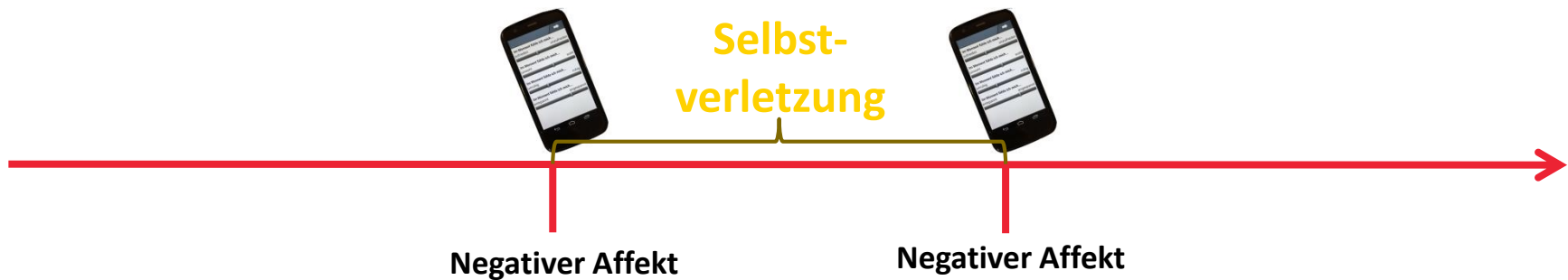
Ecological Momentary Assessment (EMA) über 4 Tage

NSSV: n=26 (100% weiblich, 15.9 Jahre alt)

Kontrollen: n=20 (100% weiblich, 15.8 Jahre alt)

Signifikant höhere Instabilität ( $p < .001$ ) im Affekt bei Jugendlichen mit NSSV

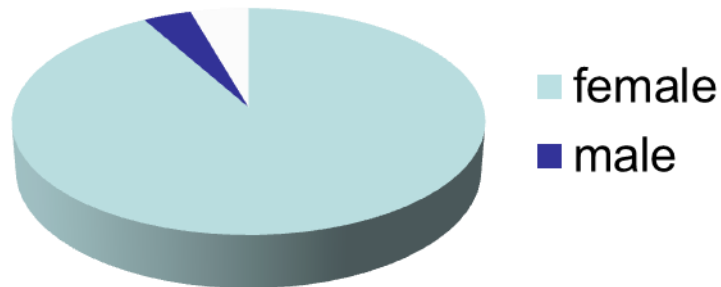
# Negativer Affekt als Grundbedingung für NSSV



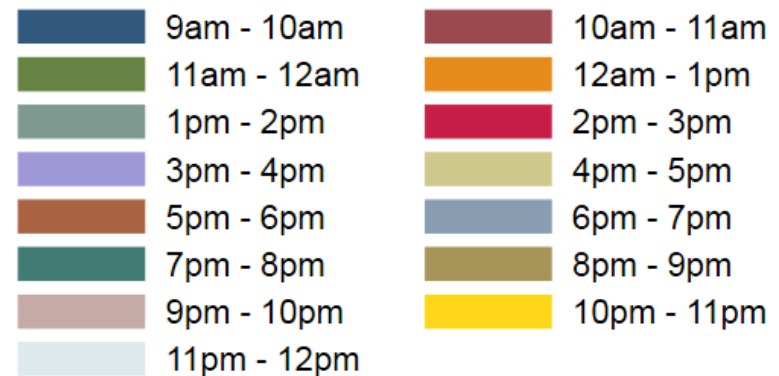
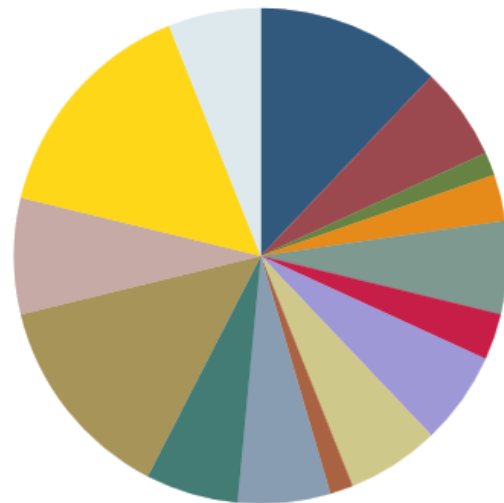
## Hypothese 1:

Negativer Affekt gehen NSSV voraus

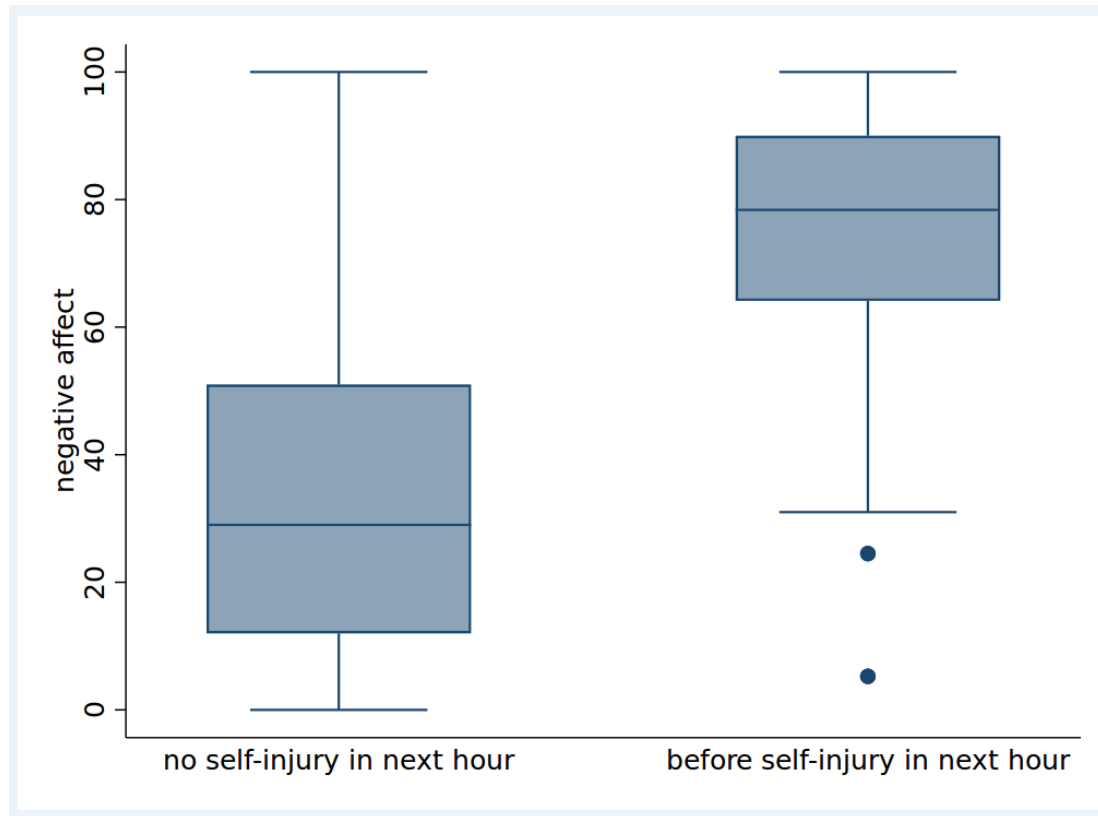
# Negativer Affekt als Grundbedingung für NSSV



- N=134 TeilnehmerInnen
- 12-18 Jahre (Mittelwert 15.48)
- 66 NSSV-Ereignisse



# Negativer Affekt als Grundbedingung für NSSV



$z = 4.70$   
 $p < 0.001$   
OR = 3.99

# Drei Bedingungen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von NSSV



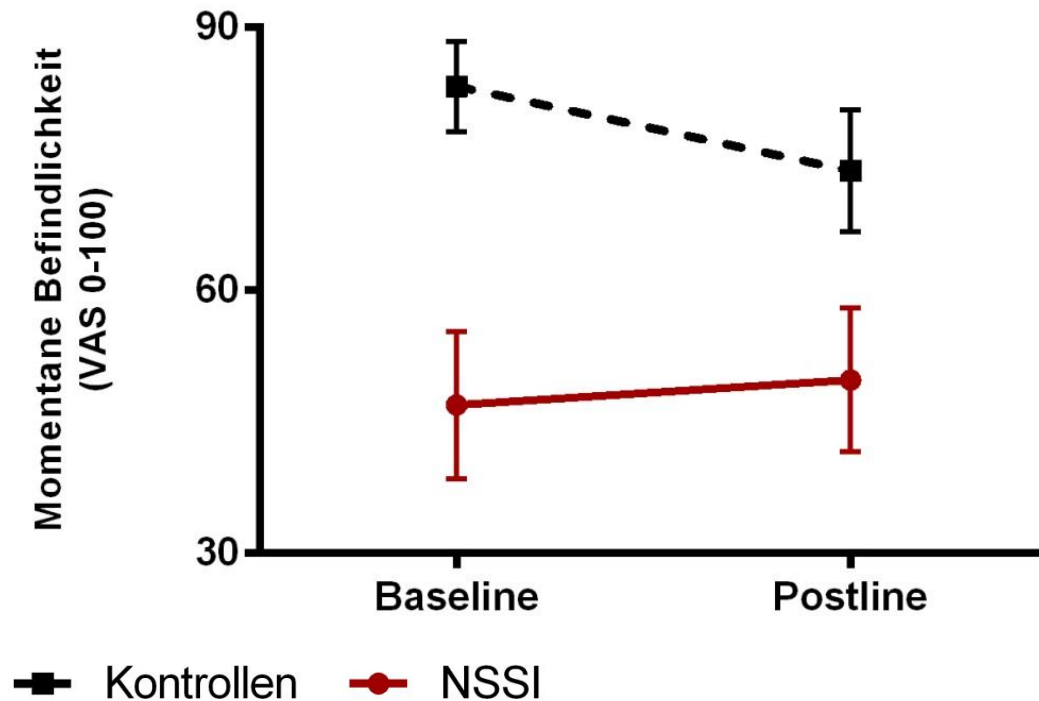
- Unerträglicher emotionaler Zustand vor der Selbstverletzung
- Erwartung einer Entlastung durch die Selbstverletzung
- Reduzierte Impulskontrolle

# Drei Bedingungen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von NSSV



Funktion	Beschreibung
<b>Affektregulation</b>	<b>SVV zur Erleichterung einer akut negativen Affektlage oder Spannungsreduktion</b>
Anti-Dissoziation	SVV, um dissoziatives Erleben oder Depersonalisationen zu beenden
Anti-Suizid	SVV, um einen suizidalen Impuls zu vermeiden oder zu ersetzen
Interpersonelle Beziehungen	SVV, um seine Autonomie zu behaupten und sich gegenüber anderen abzugrenzen
Interpersonelle Beeinflussung	SVV, um andere zu manipulieren oder bei anderen Hilfe zu suchen
Selbstbestrafung	SVV, um sich selbst abzuwerten oder Wut gegen sich selbst auszudrücken
Sensation-seeking	SVV, um Aufregung zu schaffen oder sich selbst aufzuheitern

# Experimentell: Verbesserung des Affektes durch Schmerz



## Klinisch-experimentelle Fall-Kontroll-Studie:

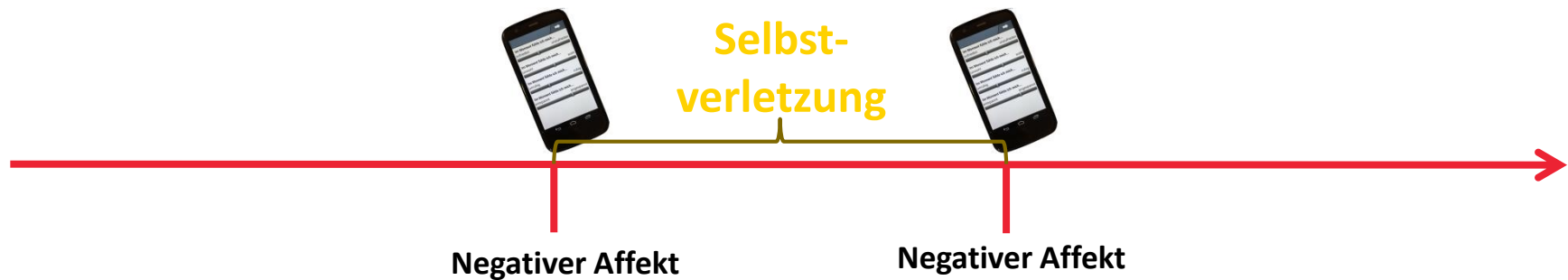
NSSV: n=30 (100% weiblich, 15.3 Jahre alt)

Kontrollen: n=30 (100% weiblich, 15.3 Jahre alt)

Selbstverletzerinnen zeigen im Vergleich zur Kontrollgruppe eine Verbesserung der Stimmung durch Schmerz:

$p=.001$

# Reduktion von negativem Affekt durch NSSV



## Hypothese 1:

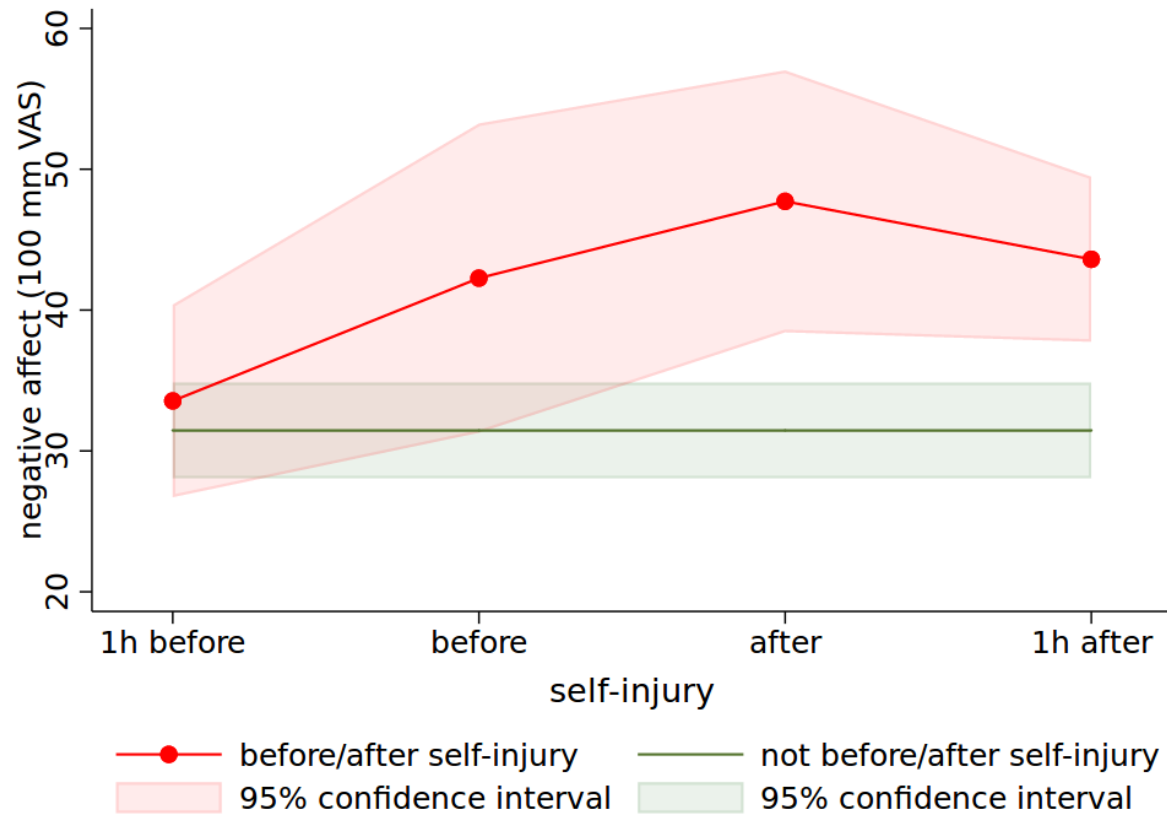
Negativer Affekt gehen NSSV voraus

## Hypothese 2:

Reduzierter negativer Affekt in der Stunde nach NSSV



# Reduktion von negativem Affekt durch NSSV

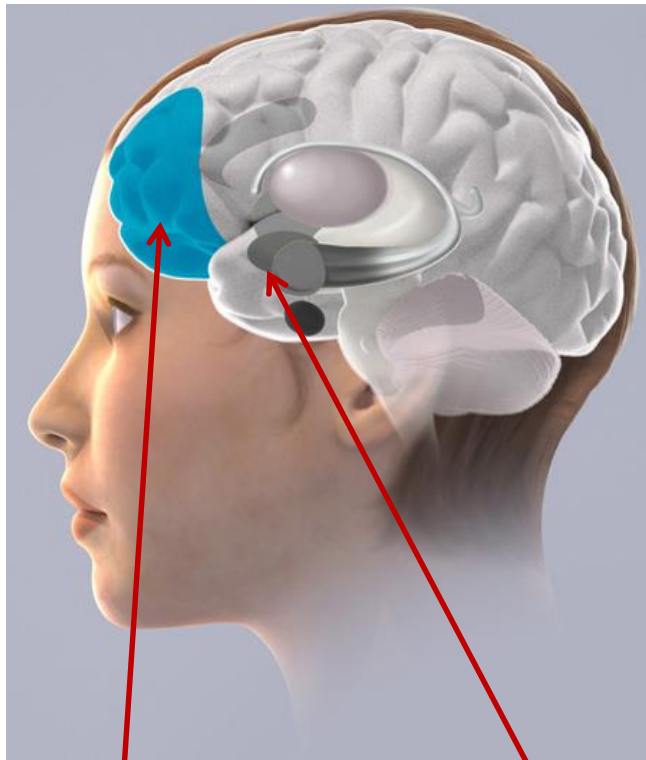


# Drei Bedingungen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von NSSV



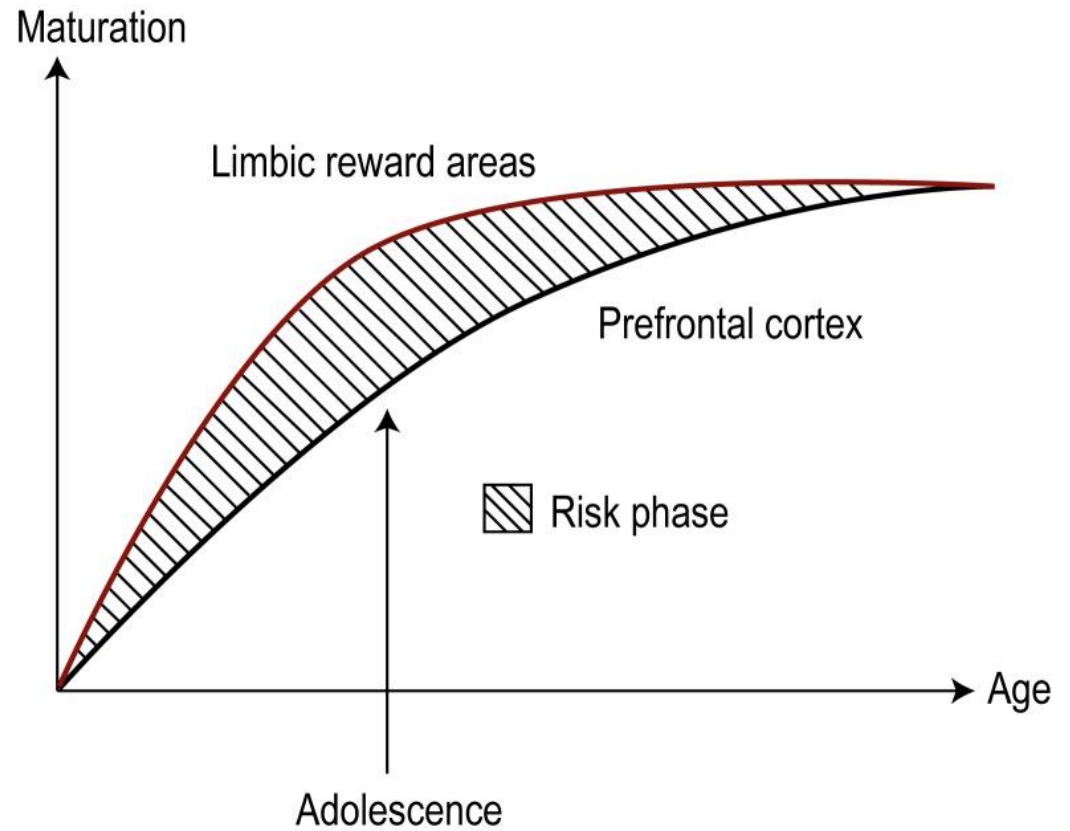
- Unerträglicher emotionaler Zustand vor der Selbstverletzung
- Erwartung einer Entlastung durch die Selbstverletzung
- **Reduzierte Impulskontrolle**

# Impulskontrolle und Adoleszenz



Präfrontaler Kortex

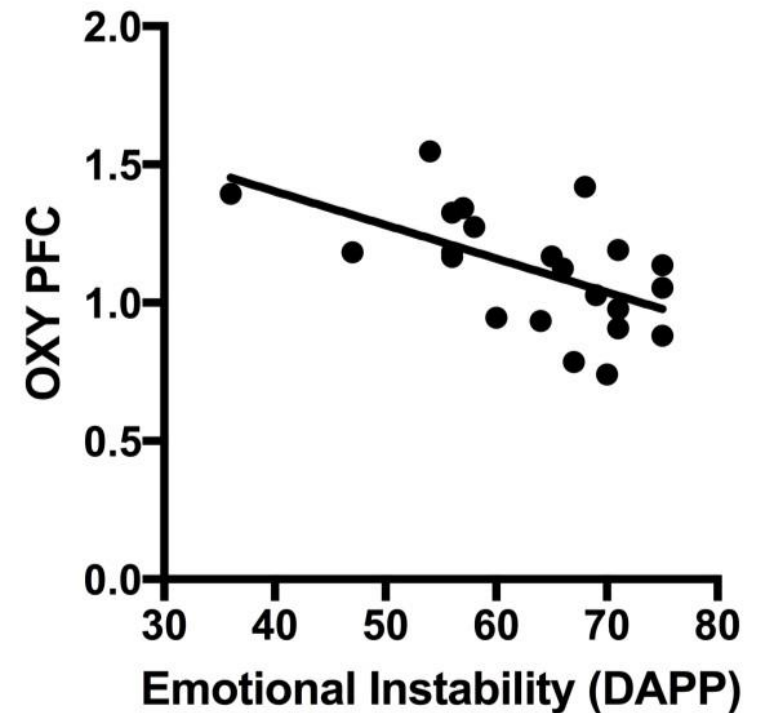
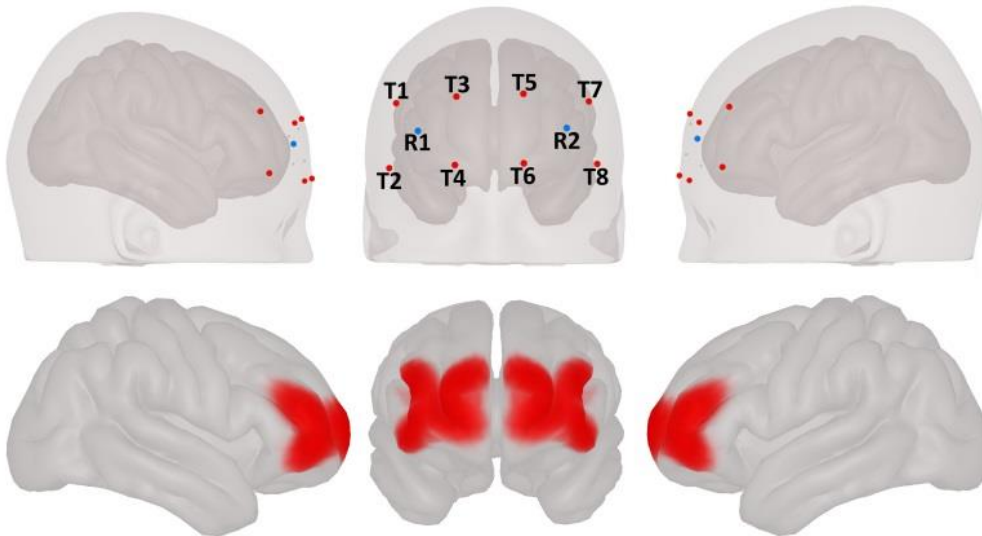
Limbisches System



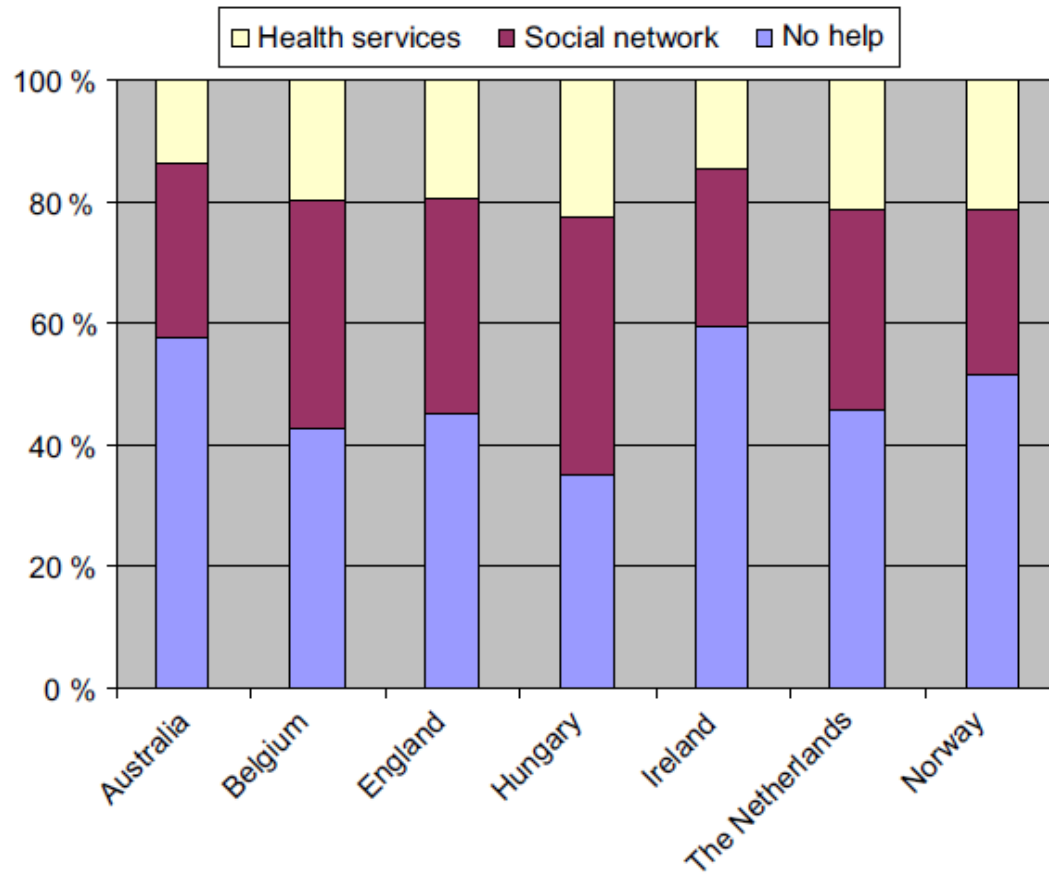
Warum NSSV?

Giedd et al. (1999)  
Casey et al. (2008)

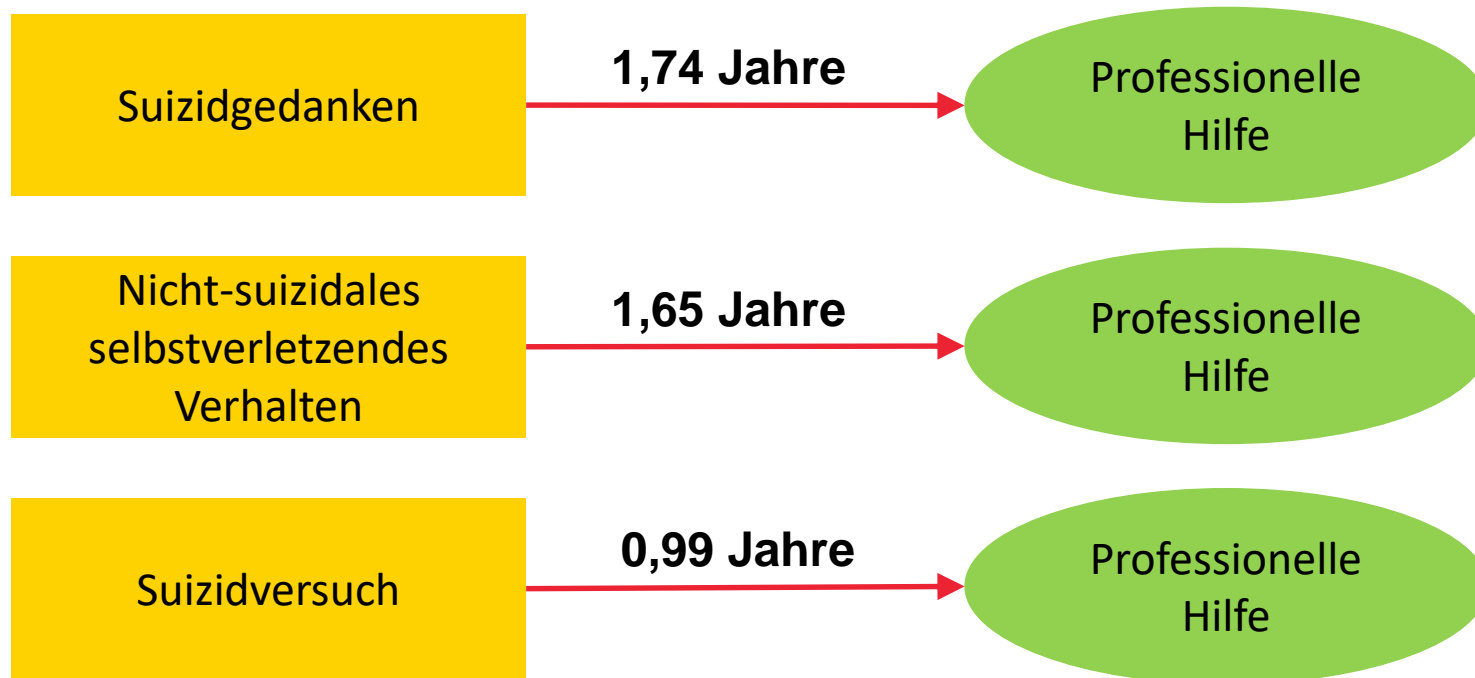
# Reduzierte Oxygenierung des Frontalhirns bei Jugendlichen mit NSSV



# Hilfesuchverhalten bei NSSV



# Verzögerung von professioneller Hilfe bei selbstschädigenden Jugendlichen



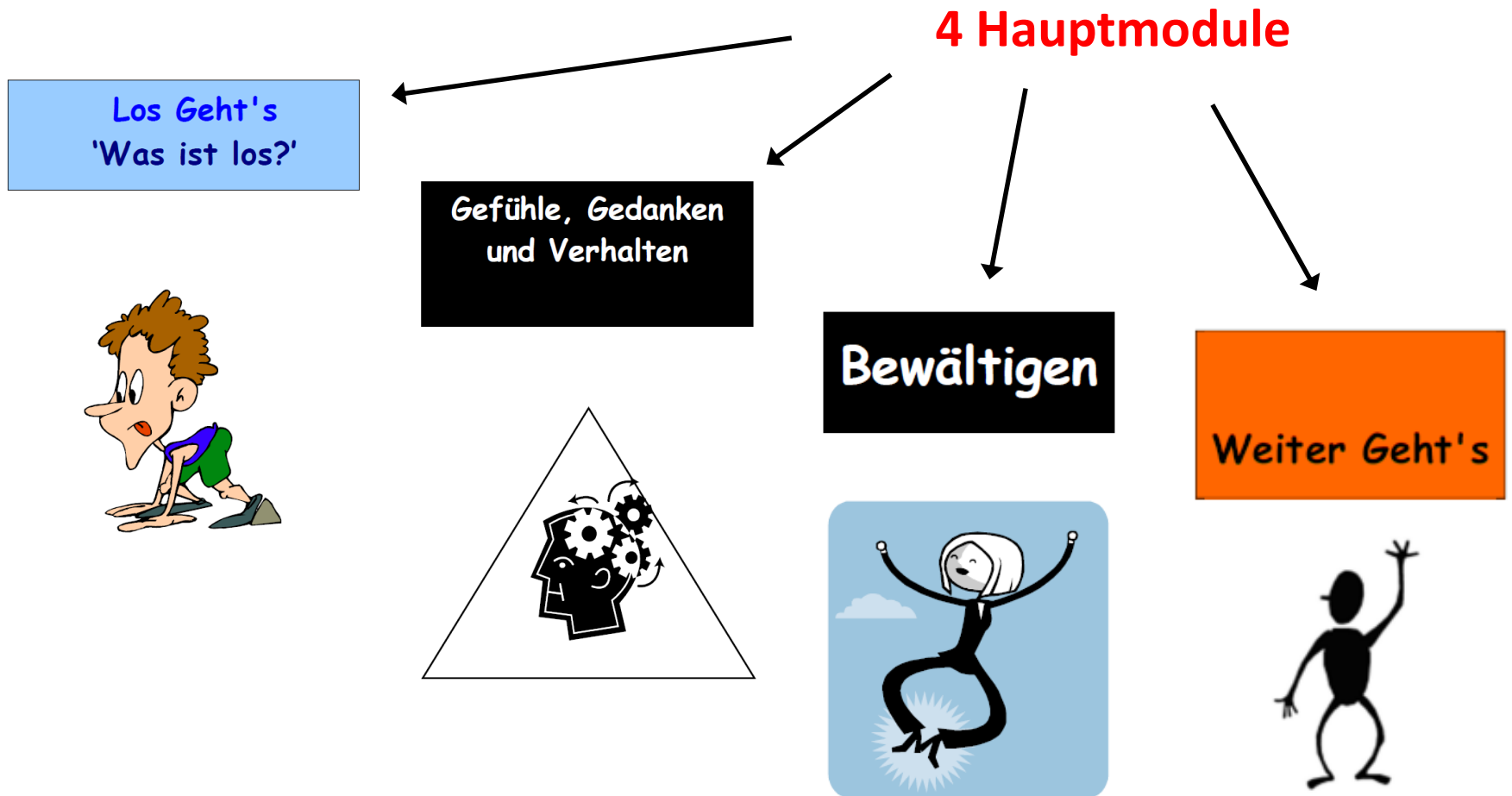
# Kurzzeittherapie bei NSSV

- **Ziel:**
  - Reduktion des selbstverletzenden Verhaltens
- **Randomisiert-kontrollierte Studie zu selbstverletzendem Verhalten**
  - Kognitive Verhaltenstherapie mit Elementen der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)
  - Kurzzeittherapie 8-12 Sitzungen
  - Indexgruppe versus high quality „treatment as usual“ (TAU)



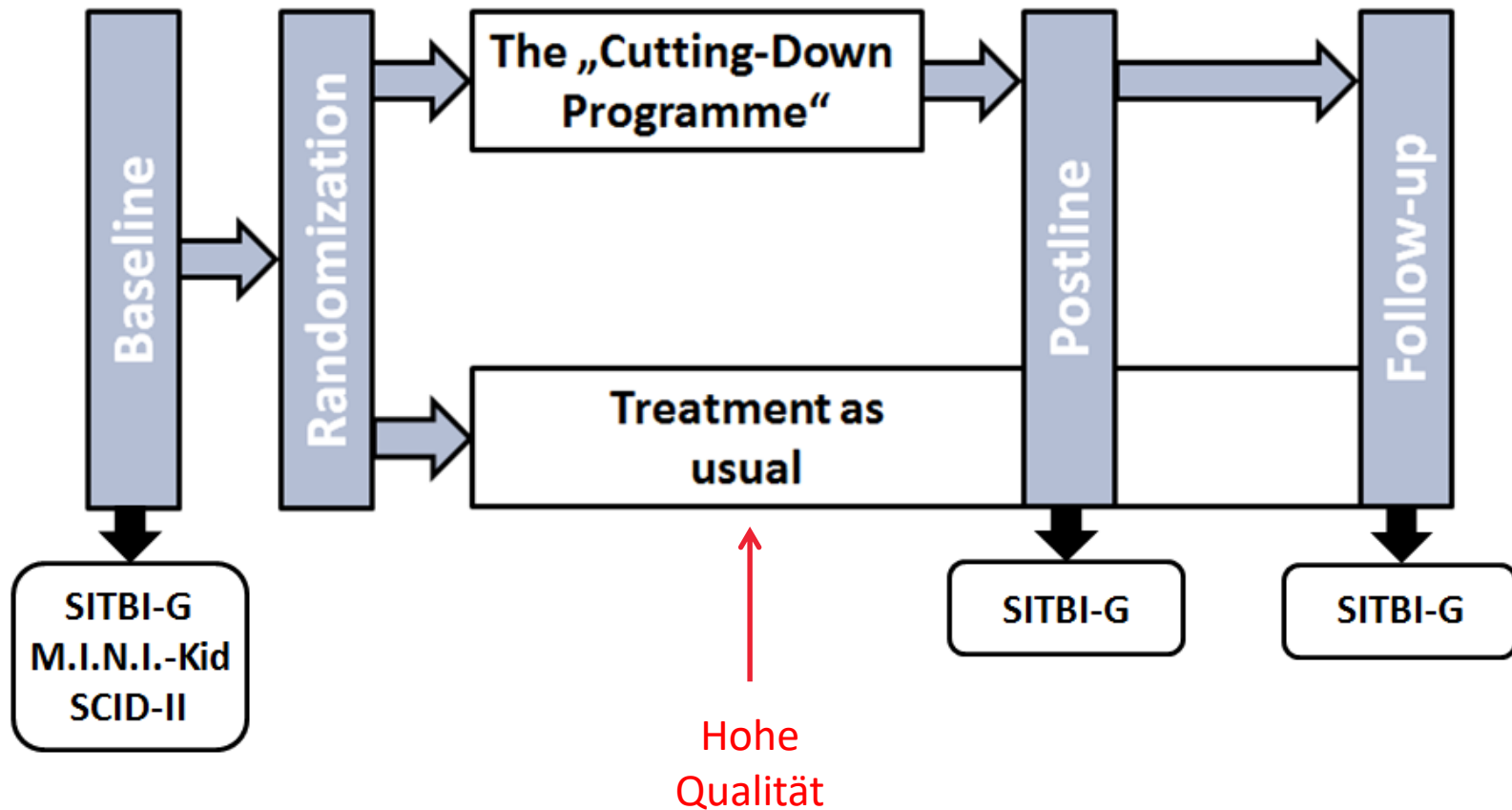
Hilfe für Jugendliche  
mit selbstverletzenden  
Verhaltensweisen

# Das „Cutting Down Programm“

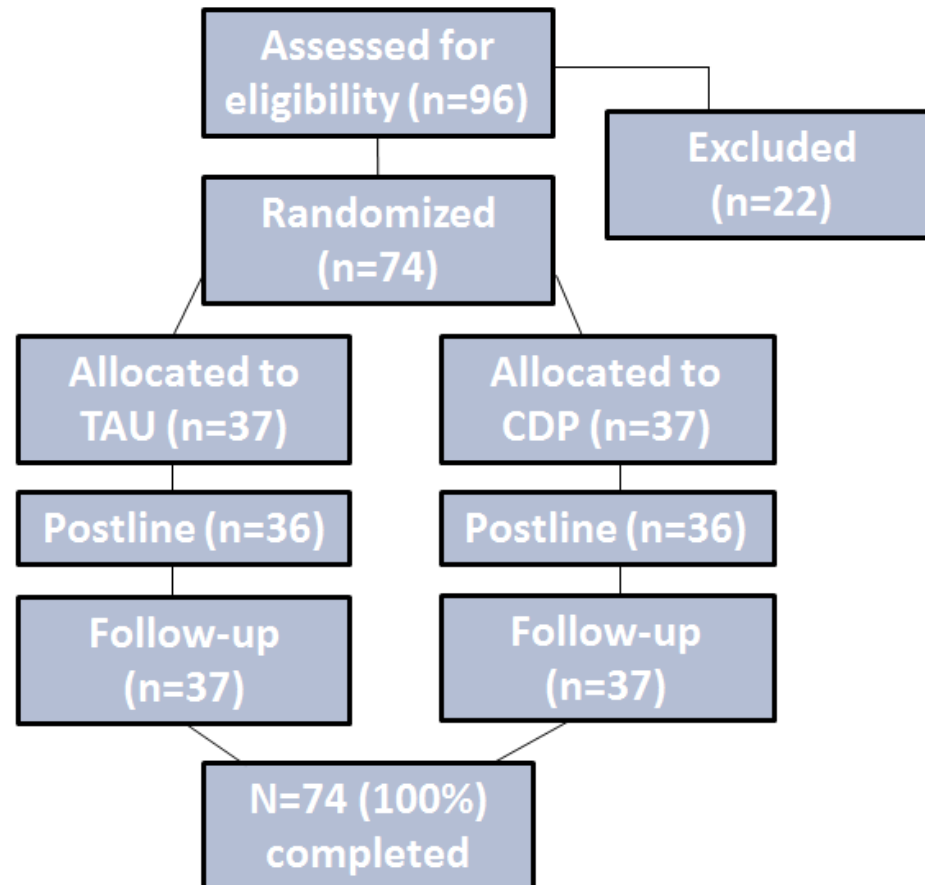




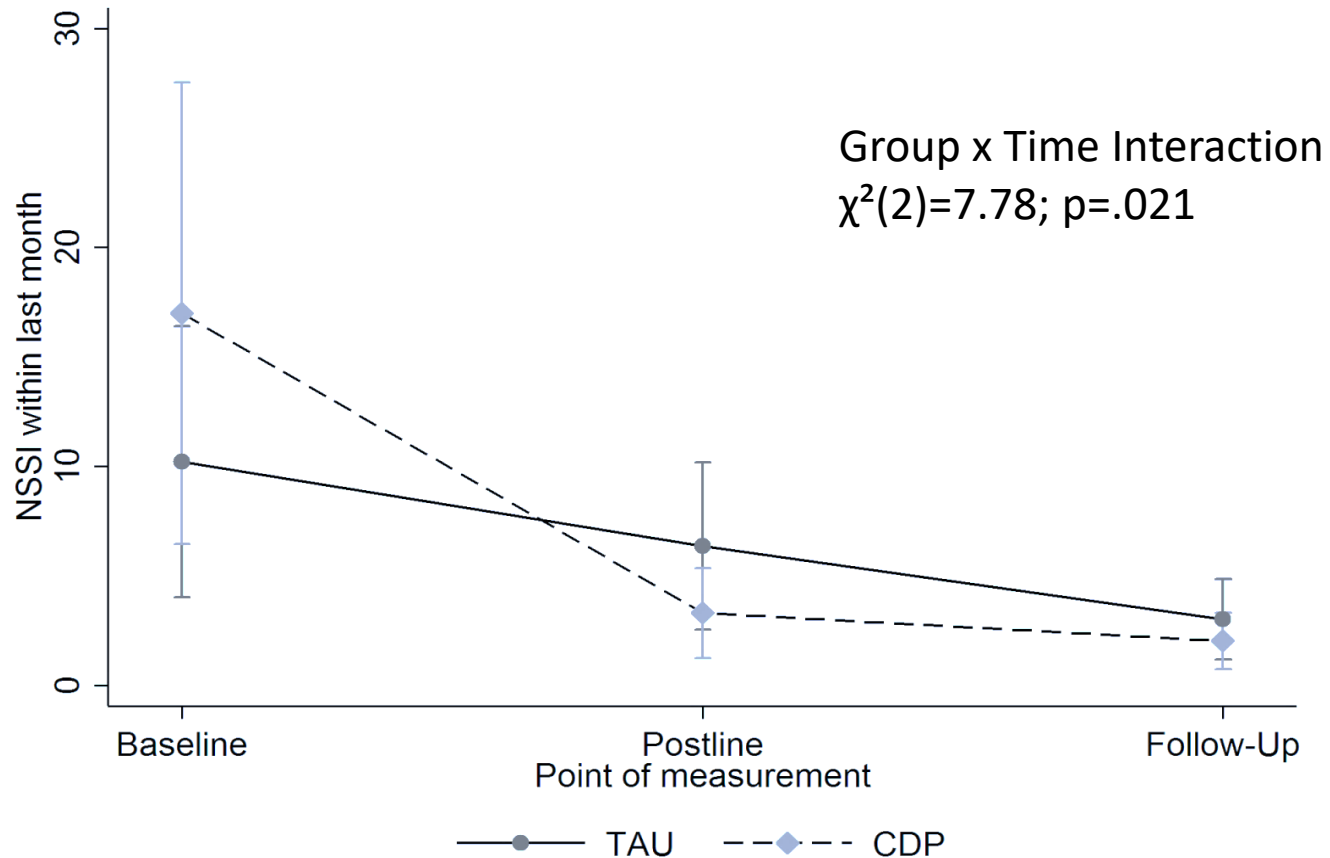
# Kurzzeittherapie bei NSSV: Studiendesign



# Kurzzeittherapie bei NSSV: Stichprobe



# Kurzzeittherapie bei NSSV: Wirksamkeit



# Online-Therapie bei NSSV

- Neuartige Kurzzeit-  
Onlinetherapie
- Basierend auf  
evaluiertem Face-  
to-Face Manual  
(„Cutting-Down“  
Programm)
- **Grundlage:**  
Verhaltenstherapie  
und Elemente der  
dialektisch-  
behavioralen  
Therapie (DBT)

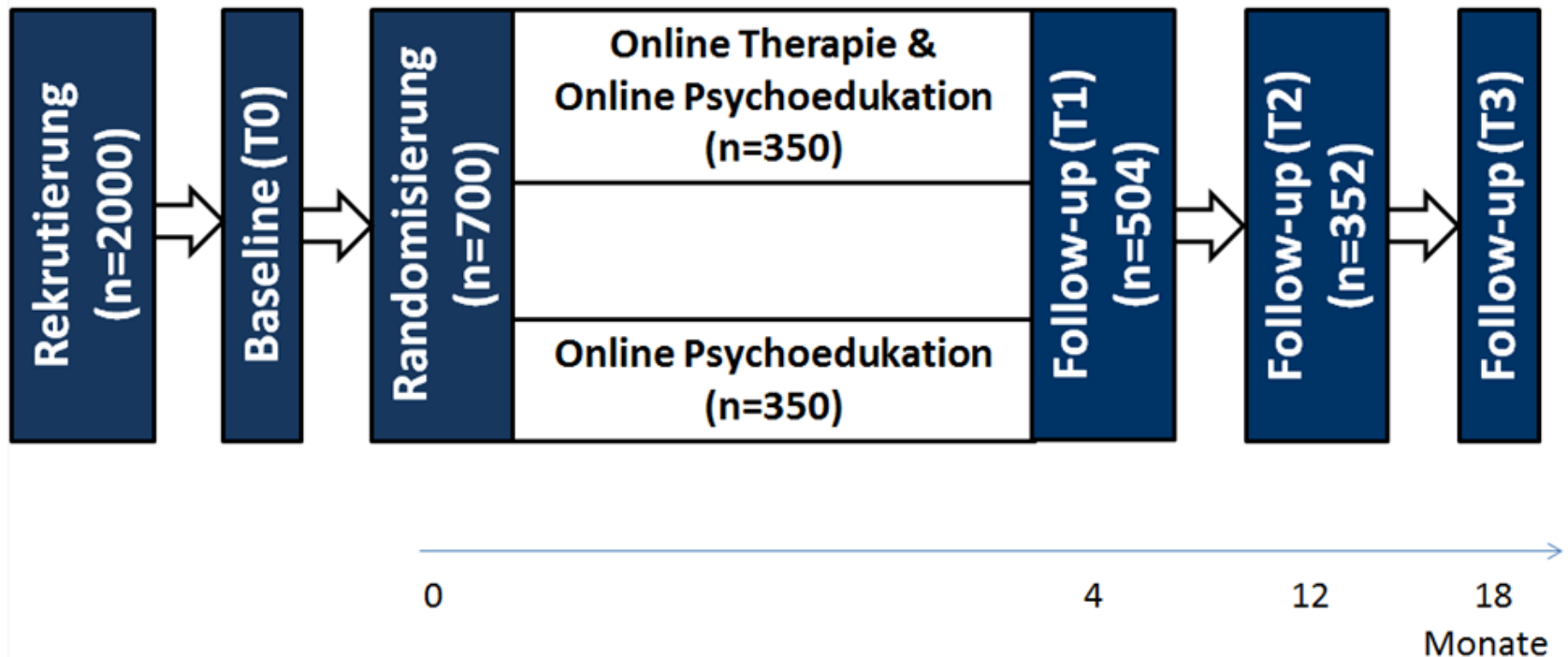
**STAR**  
SELF-HARM - TREATMENT ASSESSMENT RECOVERY



Herzlich Willkommen!



# Online-Therapie bei NSSV: Studiendesign



# Online-Therapie bei NSSV: Zwischenergebnisse



Unveröffentlichte Zwischenergebnisse deuten auf  
Wirksamkeit hin

- NSSV ist ein transdiagnostischer Marker für das Suizidrisiko
- NSSV eignet sich auch als „therapeutisches Target“ zur Reduktion des Suizidrisikos
- Niederschwellige Interventionen sind vorhanden, sollten aber flächendeckender eingesetzt werden
- Das Potenzial von Online-Interventionen sollte weiter entwickelt werden

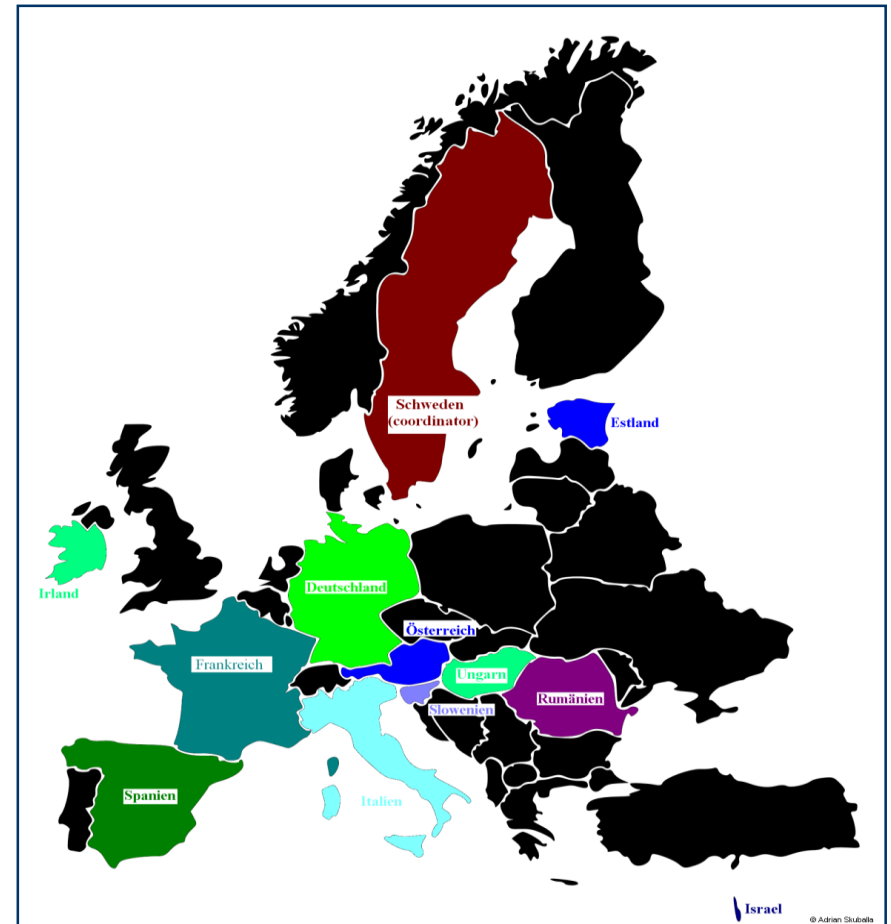
# Nachtrag: Schulbasierte Suizidprävention



## The „Saving and Empowering Young Lives in Europe“ (SEYLE) Studie

**Studienzentren:**  
10 Europäische Länder und  
Israel

**Stichprobe:**  
Mehr als 11'000 Jugendliche

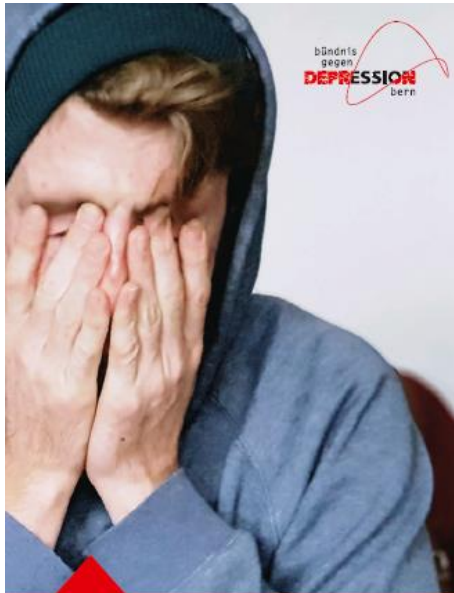




# Schulbasierte Suizidprävention: Wirksamkeit

	3 month follow-up				12 month follow-up			
	n	Cases (%)	OR (95% CI)	p value	n	Cases (%)	OR (95% CI)	p value
Question, persuade, and refer	2209	15 (0.68%)	0.62 (0.32–1.18)	0.147	1978	22 (1.11%)	0.70 (0.39–1.25)	0.229
Youth aware of mental health programme	2166	19 (0.88%)	0.78 (0.42–1.44)	0.422	1987	14 (0.70%)	0.45* (0.24–0.85)	0.014*
Screening by professionals	2203	27 (1.23%)	1.10 (0.61–1.97)	0.752	1961	20 (1.02%)	0.65 (0.36–1.18)	0.158
Controls	2366	27 (1.14%)	Reference	..	2256	34 (1.51%)	Reference	..

# Schulbasierte Suizidprävention: Schau hin!



## Schau hin!

Ein schulbasiertes Training des Berner Bündnis gegen Depression

Depressionen, Selbstverletzung und Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen: erkennen, verstehen und handeln

### HILFE HOLEN - WICHTIGE PUNKTE

Wenn ein Freund, Geschwisterkind oder Familienangehöriger Anzeichen von einer Krise, Depression, Selbstverletzung oder Suizidgedanken zeigt, schau hin!

#### BLEIB IN KONTAKT

- Sende regelmäßig kleine Zeichen.
- Zeige, dass du an die Person denkst.
- Frag nach, wie es ihr geht.

#### ZEIGE, DASS DIE PERSON DIR WICHTIG IST

- Kleine Aufmerksamkeiten oder nette Nachrichten tun jedem gut.

#### ABLENKUNG HILFT

- Unternehme etwas mit der Person um sie auf andere Gedanken zu bringen.

#### NIMM ES ERNST

- Sätze wie "Ich bring mich um" sind manchmal schnell gesagt, ohne, dass dahinter eine Suizidabsicht steckt.
- Wenn jemand mehrfach oder in trauriger Stimmung von Selbstmord redet oder Warnsignale sendet, muss man das unbedingt ernst nehmen.
- Überlebe es nicht zu viel nachzufragen als einmal zu wenig.
- Es stimmt nicht, dass Menschen, die von Selbstmord sprechen, sich nichts an tun.

#### SPRICH ES AN

- Wenn du mitbekommst, dass es jemandem schon länger nicht gut geht, sprich die Person direkt an.
- Z.B. "Ich mache mir Sorgen um dich. Ich habe Angst, dass du dir etwas an tun willst. Stimmt das?"
- Betroffene sind orientiert und froh, dass jemand sie ernst nimmt.
- Keine Sorge, man bringt niemanden auf die Idee sich umzubringen, wenn man ihn darauf anspricht.

#### HÖR ZU

- Hör aufmerksam zu (Kopfnicken, zustimmende Laute).
- Nimm dir Zeit und frag nach, was genau abläuft im Leben der Person.
- Nimm die Person ernst und unterbrich sie nicht.
- Frage offen nach und zeige Verständnis.
- Kommentiere nicht alles sofort und gib tausend Ratschläge.
- Z.B. "Ich verstehe, dass du dich verzweifelt fühlst in dieser Situation. Ich möchte aber, dass es dir wieder besser geht, du bist mir wichtig, ich möchte dir helfen, dass du wieder Freude am Leben haben kannst."

#### HOL HILFE

- Wenn du ein ungutes Gefühl hast, hol Hilfe.
- Sag der Person, dass du dir grosse Sorgen machst und du es wichtig findest Hilfe zu holen.
- Hol Erwachsene hinzu und hole euch Hilfe bei Fachpersonen. Du kannst anbieten z.B. gemeinsam bei 147 anzurufen.
- Es kann niemand eine Person alleine helfen.
- Suche dir unbedingt Unterstützung bei einer Vertrauensperson.
- Der Schutz des Lebens ist in dieser Situation wichtiger als ein freundschaftliches Schweigeversprechen.

#### TRAGE DIR SORGE

- Jemanden in einer tiefen Krise begleiten, kann sehr belastend sein.
- Sorge gut für dich und sprich regelmäßig mit einer Vertrauensperson darüber, wie es dir geht.
- Du bist nicht verantwortlich dafür, ob sich jemand das Leben nimmt oder nicht.

#### AKUTER NOTFALL

Solltest du im schlimmsten Fall sogar hinzukommen, wenn jemand versucht, sich das Leben zu nehmen, dann ruf sofort 117 (die Polizei) oder 144 (die Ambulanz) an.

### Realitätscheck

Wie verändere ich negative Gedanken?

Es kommt auf den Blickwinkel an! Wir sind oft verhaftet in unseren Gedanken und Vorstellungen und haben wie ein Brett vor dem Kopf. Aber wir können die Perspektive wechseln! Wie das geht, erfährst du hier in 7 Schritten:

1. Wahrnehmen, wenn es mir schlecht geht: **Moment mal - Ich fühle mich schlecht/ traurig/ wütend/ hilflos!**
2. Wahrnehmen, was ich gerade denke: **Was denke ich gerade? Warum fühle ich mich so? (Auf einen Satz konzentrieren)**
3. Ich stell mir die Frage: **Hilft mir dieser Gedanke? Ist er realistisch?**
4. Ich suche nach möglichen Runterziehern: **Gibt es in dem Gedanken Merkmale von Runterziehern wie "muss/ soll/ immer/ nie/ furchtbar"?**
5. Ich suche nach anderen Erklärungen: **Wenn eine Freundin/ ein Freund mir diesen Gedanken sagen würde - was würde ich antworten? Was würde ich ihr/ ihm sagen, wenn sie/ er in meiner Lage wäre?**
6. Ich frage mich, was im schlimmsten Fall passieren wird: **Selbst wenn der Gedanke realistisch wäre, was würde im schlimmsten Fall passieren? Ist das so schlimm? Ist das realistisch?**
7. Ich konzentriere mich auf positive Gedanken: **Was habe ich heute geschafft? Was lief gut? Was habe ich heute Schönes erlebt?**

Am besten konzentriert du dich auf einen einzelnen Gedanken, wenn du den Realitätscheck durchgehst. Tipp: Wenn es dir schwer fällt, einen Gedanken zu fassen, kann es helfen alles auf einem weissen Papier aufzuschreiben, was einem gerade in den Sinn kommt. Das müssen keine logischen Sätze sein, aber es hilft, um deine Gedanken besser kennenzulernen.

# Vielen Dank an...



## Mitarbeiter\*innen:

Marialuisa Cavelti	Franziska Rockstroh
Alexandra Edinger	Nora Seiffert
Lena Eppelmann	Leila Tarokh
Gloria Fischer-Waldschmidt	Patrice Van der Venne
Leonie Fleck	Sindy Weise
Anna Fuchs	Karin Witte
Martin Gehrig	Andrea Wyssen
Denisa Ghinea	
Daniel Graf	
Nicole Hedinger	
Saskia Höper	
Maria Infurna	
Vanessa Jantzer	
Jochen Kindler	
Julian Koenig	
Chantal Michel	
Fanny Ossa	
Peter Parzer	
Corinna Reichl	

## Kooperationspartner\*innen:

Nicholas B. Allen (Oregon, USA)  
Alan Apter (Tel Aviv, Israel)  
Kristin von Auer (Lübeck)  
Rebecca Brown (Ulm)  
Arne Bürger (Würzburg)  
Kathryn Cullen (Minneapolis, USA)  
Ulrich Ebner-Priemer (Karlsruhe)  
Eva Möhler (Homburg)  
Denis Ougrin (London, UK)  
Paul Plener (Wien, Österreich)  
Klaus Schmeck (Basel, Schweiz)  
Christian Schmahl (Mannheim)  
Julian Thayer (Irvine, USA)  
Danuta Wasserman (Stockholm, Schweden)

## Mentoren:

Romuald Brunner (Regensburg)  
Andrew Chanen (Melbourne)  
Franz Resch (Heidelberg)

**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit! / Fragen?**

