

Hilfen für Menschen mit selbstverletzendem Verhalten

Arbeitsbuch

Bearbeitet von
Mike Smith, Ralf P Gebhardt

Neuausgabe 2009. Taschenbuch. 50 S. Paperback
ISBN 978 3 88414 256 1

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beack-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Hintergrund

Dieses Buch ist das zweite aus der Serie »From Victim to Victor« (»Vom Opfer zum Sieger«). Es wurde geschrieben für Selbstschädiger, für Therapeuten, die Selbstschädigung besser verstehen möchten, und für Verwandte und Freunde, die dabei helfen wollen, mit der Selbstschädigung umzugehen.

Professionelle haben nur ein begrenztes Wissen über die Erfahrungen von Menschen mit selbstschädigendem Verhalten und in vielen Fällen halten sie sich durch ihre eigenen Aktionen und Reaktionen auf den Selbstschädiger nicht an den ersten Grundsatz »Keinen Schaden zufügen!«. Meine eigene Erfahrung mit Selbstschädigung ist begrenzt. Ich habe jedoch versucht wie zuerst bei der Arbeitshilfe zum Stimmenhören (COLEMAN/SMITH 2000) im Geiste der »Arbeiten mit ...«-Serie fortzufahren, damit zwischen Therapeuten und Klienten eine positivere Beziehung entstehen kann, die über die Gegenwart hinaus den Blick auf die Zukunft eröffnet.

Dieses Buch handelt vor allem von Allianzen, d.h. darüber, wie wir zusammenarbeiten können. Für viele Professionelle (zu denen auch ich mich zähle) ist es sehr schwer mit Selbstschädigung zu arbeiten. Wir sind darauf nicht vorbereitet und halten uns selbst bestenfalls für nicht hilfreich oder überflüssig. Schlimmstenfalls glauben wir, dass wir etwas tun können, um die Selbstschädigung zu kontrollieren.

Ich habe viele Gespräche geführt und entwickelte meine Ideen zuerst durch das Training, das ich an verschiedenen Orten anbot. Am wichtigsten waren im Verlauf der vergangenen Jahre meine eigenen Erfahrungen, Unterhaltungen und Dialoge mit jenen Menschen, die sich selbst schädigen. Darüber hinaus möchte ich auf die Arbeiten und Ansichten von Louise Pembroke, Ian Murray und Sharon Leferve hinweisen, die meine eigenen Ansichten in Richtung Akzeptanz und einem Leben mit Selbstschädigung erweiterten. Besonders verweisen möchte ich auf die Arbeit der »Pittsburgh Action Against Rape«, auf deren Ansatz ich beim Schreiben dieser Arbeitshilfe aufmerksam wurde. Ich war erstaunt und erfreut über die Gemeinsamkeiten ihrer und meiner Arbeit und fühlte mich darin bestärkt, dass Heilungsprozesse verbreitet und keine bloße Wissenschaft sind.

Die meisten Arbeiten über Selbstschädigung wurden von Frauen geschrieben und es schien lange Zeit auch so, als sei Selbstschädigung unter Frauen häufiger. Mittlerweile zeigt sich jedoch, dass Selbstschädigung weniger geschlechtsspezifisch ist als zunächst angenommen. Immer mehr Männer bekennen ihre Selbstschädigung und viele typisch männlichen Bewältigungsmechanismen werden heute als Selbstschädigung angesehen.

Der Prozess, der mit dem Bearbeiten dieser Arbeitshilfe angestoßen wird, ist, an das Prinzip der Heilung zu glauben. Sie können ein erfülltes Leben leben, wenn Sie darüber die Kontrolle haben; ob mit oder ohne Selbstschädigung, das ist Ihre Wahl.

Die vorherrschende Meinung in der westlichen Psychiatrie ist, dass es sich bei Selbstschädigung um eine Krankheit handelt oder, noch wahrscheinlicher, um ein Symptom für eine andere psychische Krankheit. Nun, wir haben alle unsere Mei-

nungen, aber diese Meinungen helfen Ihnen kaum auf dem Weg zu Veränderungen und Verbesserungen. Krankheit ist eine geeignete Metapher, wenn das Leben und das Funktionsniveau beeinträchtigt sind. Sie passt, wenn Sie sich selbst als krank bezeichnen oder wenn Sie auf Grund Ihrer Selbstschädigung nicht fähig sind, Ihr Leben zu leben. Wir müssen jedoch lernen, das selbstschädigende Verhalten selbst als neutral anzusehen, um dafür die anderen Gebiete genauer betrachten zu können, die für die Genesung wesentlicher sind. Erst dann können wir uns aufmachen und unser Leben verbessern.

Folgende Schritte werden dazu in der »Vom Opfer zum Sieger«-Serie befolgt:

- ☐ Identifizierung Ihrer Erfahrungen,
- ☐ weitere Erkundung Ihrer Erfahrungen,
- ☐ Selbstschädigung verstehen,
- ☐ sich selbst akzeptieren,
- ☐ Bewältigung und Umgang mit den eigenen Erfahrungen.

Dieses Arbeitsbuch wird diesen Prozess (beg)leiten und dabei helfen, dass sich zwischen Ihnen und einem Therapeuten eine Allianz entwickeln kann, die auf einem gemeinsamen Boden aufgebaut ist. Der gemeinsame Boden ist der Glaube an ein besseres Leben durch Akzeptanz und Versöhnung mit der eigenen Geschichte.

Ziel ist, dass sowohl Selbstschädiger als auch Professioneller Verständnis für die Selbstschädigung entwickeln und dadurch letztlich auch Verständnis füreinander, um so fähig werden ehrlich an den »wahren Dingen« zu arbeiten.

Dieses Buch ist nur ein Werkzeug. Es ist kein Allheilmittel. Aber es ist ein gutes Hilfsmittel, um miteinander ins Gespräch zu kommen und auf offene Ohren zu treffen. Dieses Buch ist auch kein wissenschaftliches Instrument oder eine Spielwiese für berühmte Leute. Es steht für menschliches Verhalten, gerade für professionell Tätige: Menschen in Zeiten der Not unterstützen und sich wieder zurückziehen, wenn die Not überwunden ist.

Ich hoffe, dass dieses Arbeitsbuch einigen Menschen dabei helfen kann, wieder mehr Kontrolle über Ihr Leben und damit mehr Freiheit zu erhalten, und für Professionelle zu merken, wie wichtig die Werte der Kontrolle, Wahlfreiheit und Autonomie für den Betroffenen wirklich sind.