



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG

Therapie von selbstverletzendem Verhalten

Alexandra Edinger, Michael Kaess

Psychologische Psychotherapeutin, DBT-A Therapeutin

Universitätsklinikum Heidelberg

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

www.star-projekt.de



SELF-INJURY · TREATMENT ASSESSMENT RECOVERY

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

01GL1747E

Therapie des selbst- verletzenden Verhaltens



**Psychotherapie
als Mittel der Wahl**



Therapie des selbstverletzenden Verhaltens

STAR

SELF-INJURY · TREATMENT ASSESSMENT RECOVERY

Dialektisch-behaviorale
Therapie

Mentalisierungs-basierte
Therapie

Übertragungsfokussierte
Psychotherapie

Schema-fokussierte
Therapie

Kognitiv-analytische
Therapie

Kognitive Verhaltenstherapie



Therapie des selbstverletzenden Verhaltens



DBT-A

- Gute Wirksamkeit (Mehlum et al., 2014; Buerger et al., 2019)
- Auch langfristig (Mehlum et al., 2016)

MBT-A

- Gute Wirksamkeit
- Langfristig (nach 12 Monaten) einem treatment as usual überlegen (Rossouw & Fonagy, 2012)

ABER

Mehlum L, Tørmoen AJ, Ramberg M, et al. Dialectical Behavior Therapy for Adolescents With Repeated Suicidal and Self-harming Behavior: A Randomized Trial. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2014;53(10):1082-1091.

Mehlum L, Ramberg M, Tørmoen AJ, et al. Dialectical Behavior Therapy Compared With Enhanced Usual Care for Adolescents With Repeated Suicidal and Self-Harming Behavior: Outcomes Over a One-Year Follow-Up. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2016;55(4):295-300.

Buerger, A., Fischer-Waldschmidt, G., Hammerle, F., Auer, K. V., Parzer, P., & Kaess, M. (2019). Differential change of borderline personality disorder traits during dialectical behavior therapy for adolescents. *Journal of personality disorders*, 33(1), 119-134.

Rossouw TI, Fonagy P. Mentalization-Based Treatment for Self-Harm in Adolescents: A Randomized Controlled Trial. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2012;51(12):1304-1313.e3.

Therapie des selbstverletzenden Verhaltens



Extensive Zusatzausbildung für Therapeuten notwendig

Lange Wartezeiten, v.a. für derartige Spezialtherapien

Therapien fokussieren NSSV nicht ausschließlich

ABER

Mehlum L, Tørmoen AJ, Ramberg M, et al. Dialectical Behavior Therapy for Adolescents With Repeated Suicidal and Self-harming Behavior: A Randomized Trial. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2014;53(10):1082-1091.

Mehlum L, Ramberg M, Tørmoen AJ, et al. Dialectical Behavior Therapy Compared With Enhanced Usual Care for Adolescents With Repeated Suicidal and Self-Harming Behavior: Outcomes Over a One-Year Follow-Up. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2016;55(4):295-300.

Buerger, A., Fischer-Waldschmidt, G., Hammerle, F., Auer, K. V., Parzer, P., & Kaess, M. (2019). Differential change of borderline personality disorder traits during dialectical behavior therapy for adolescents. *Journal of personality disorders*, 33(1), 119-134.

Rossouw TI, Fonagy P. Mentalization-Based Treatment for Self-Harm in Adolescents: A Randomized Controlled Trial. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2012;51(12):1304-1313.e3.

Das Cutting Down Programm



Cutting Down Programm

- Kognitiv-orientierte, problem-fokussierte Interventionen
- Basierend auf der Manual-assisted cognitive-behaviour therapy (MACT)
- Für Jugendliche adaptiert
- **Inhalt:** Therapiemotivation fördern, Gründe für NSSV identifizieren, alternative Verhaltensweisen ausprobieren, Stabilisierung der alternativen Verhaltensweisen

Treatment as usual

- Probanden werden an bestehendes Gesundheitssystem verwiesen
- Lokale Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten und -psychiater
- Erster Termin und weiterführende Behandlung ohne Wartezeit

Das Cutting Down Programm – 1. Fazit

- CDP erzielte eine ähnliche, jedoch schnellere Verbesserung hinsichtlich des NSSV im Vergleich zu TAU
- Es ergaben sich keine signifikanten Unterschiede zu einem TAU hinsichtlich der Effekte auf NSSV

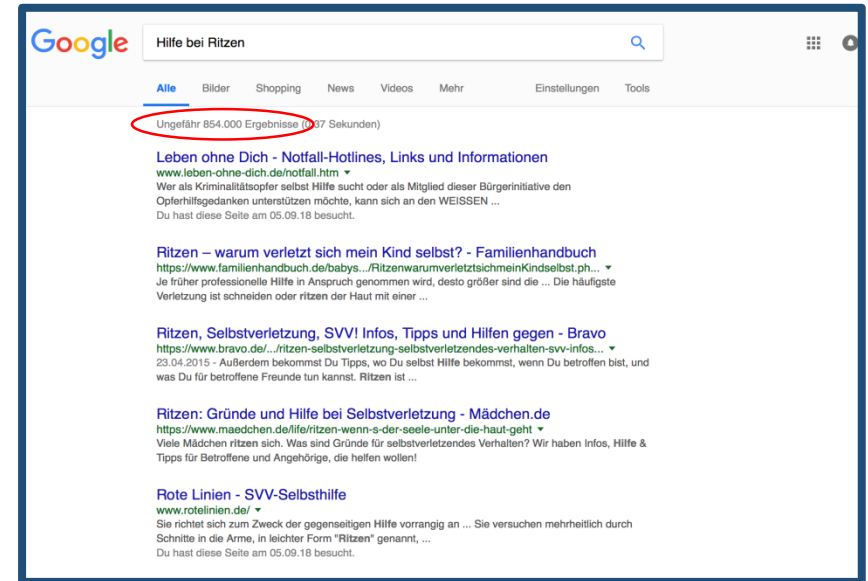
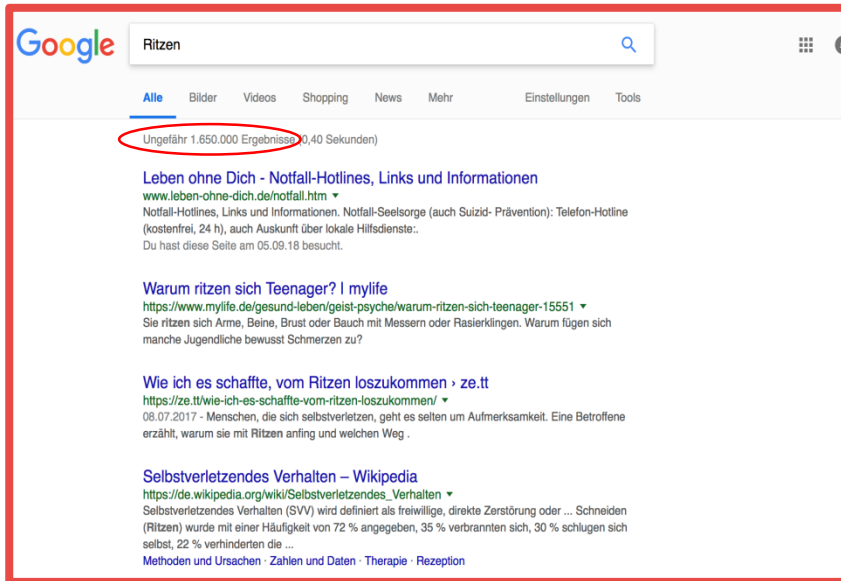


Das Cutting Down Programm – 2. Fazit

- Die erzielten Therapieeffekte bleiben langfristig aufrecht erhalten



Selbstverletzendes Verhalten im Internet



Das Internet – Freund oder Feind?

Selbstverletzendes Verhalten im Internet

Das Internet – Freund oder Feind?

Triggerndes Material/

Reichweite und enormes



STAR Online Intervention



SELF-INJURY · TREATMENT ASSESSMENT RECOVERY

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



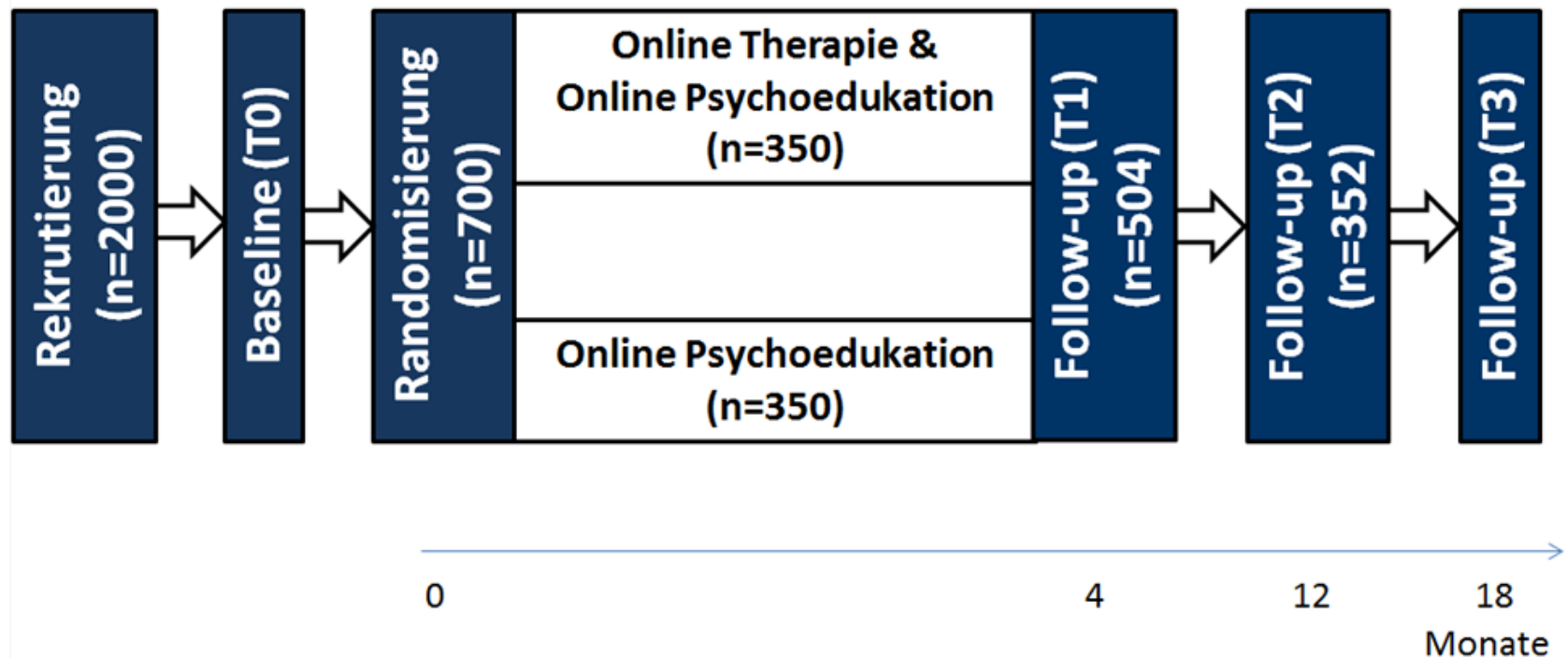
Herzlich Willkommen!



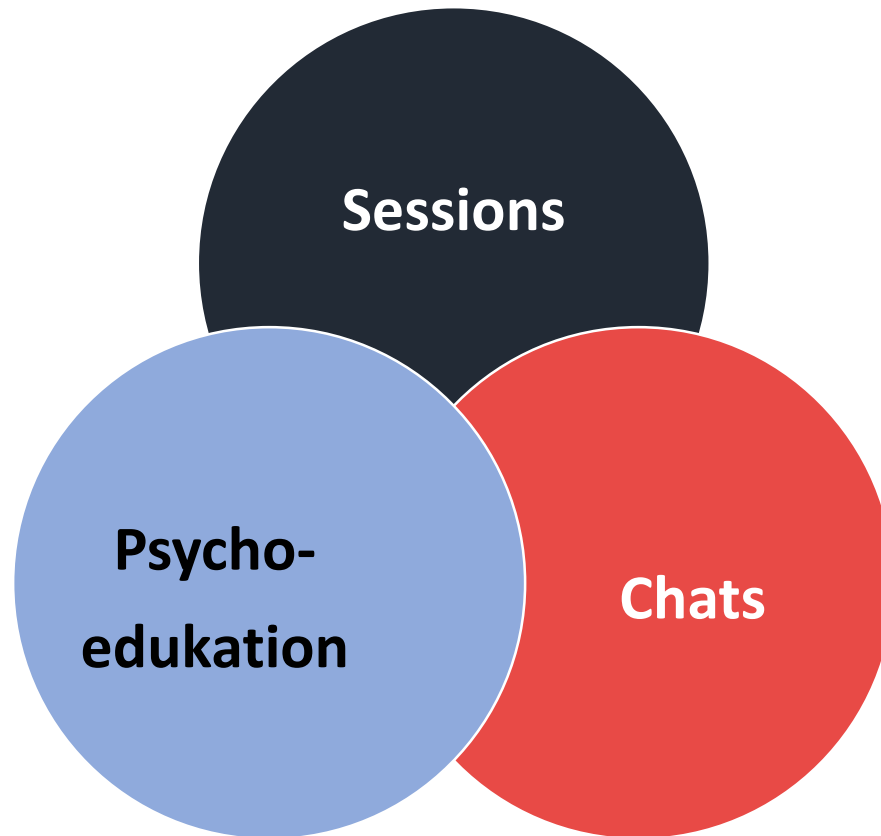
STAR Online Ablauf



SELF-INJURY · TREATMENT ASSESSMENT RECOVERY



STAR Online Intervention - Konzept



STAR Online Intervention - Konzept



SELF-INJURY · TREATMENT ASSESSMENT RECOVERY

MENU

INFORMATIONEN

Startseite

MONITORING

Notfallnummern

SESSIONS

Kontakt

MEINE ÜBUNGEN

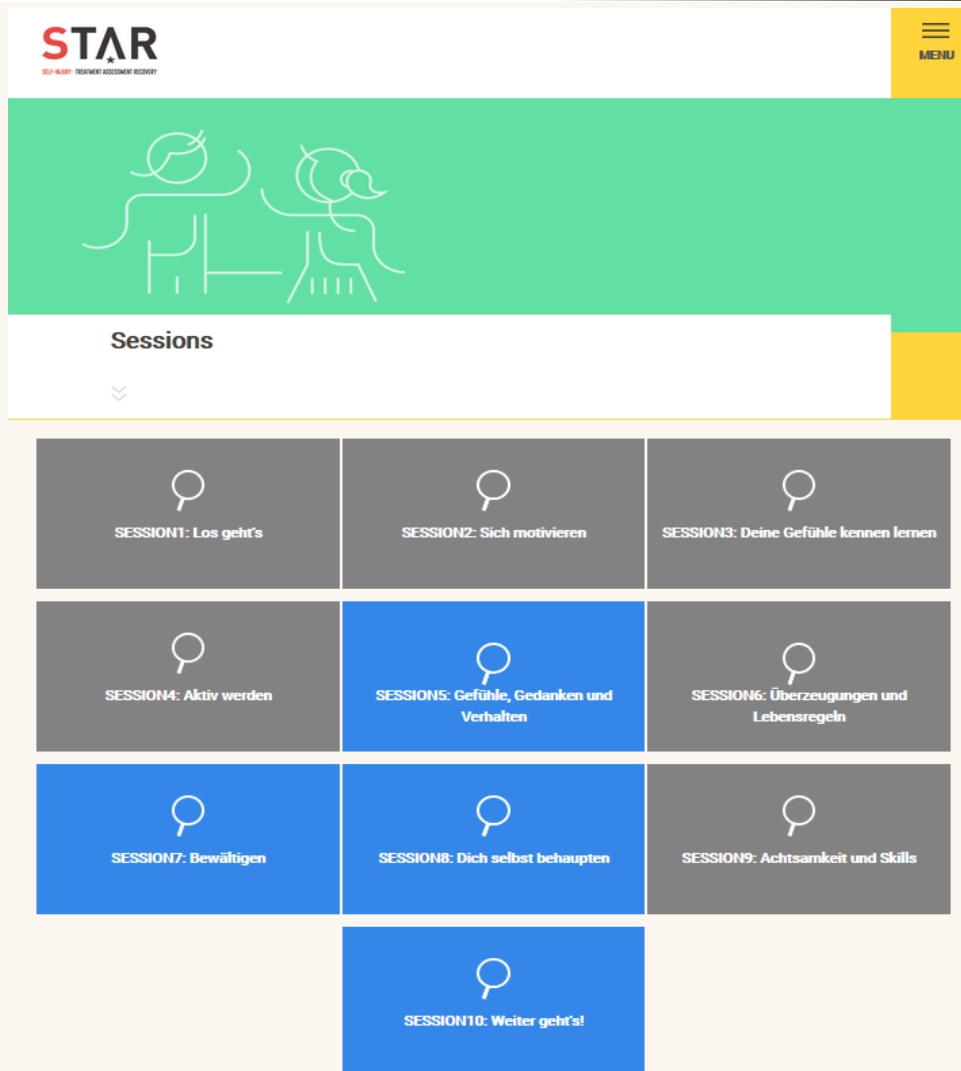
TELEFON & EINZELCHAT

GRUPPENCHAT

NEWS

ABMELDEN

STAR Online Intervention – Baustein: Sessions



STAR Online Intervention – Baustein: Sessions



SELF-INJURY · TREATMENT ASSESSMENT RECOVERY



≡
MENU



SESSION1: Los geht's



SESSION1: Los geht's

Ziele der Session:

In dieser Session geht es darum, zu sortieren, was gerade bei Dir los ist:

- Was läuft gerade gut und was läuft nicht so gut?
- Was sind Deine Probleme, Deine Stärken und was möchtest Du erreichen?
- Wann und warum verletzt Du Dich selbst?

Zusätzlich informieren wir Dich über die Grundlagen dieses Programms. Dabei unterstützen Dich sowohl verschiedene Übungen als auch unsere Therapeuten, die Dich im Rahmen von Einzelchats individuell beraten.

➤ Zieldefinition zu
Beginn der Session

STAR Online Intervention – Baustein: Sessions



Die kognitiv-behaviorale Therapie ist eine effektive Weise, Leuten zu helfen mit ihren Problemen umzugehen. Sie untersucht die Verbindung zwischen dem, was wir denken, wie wir fühlen und dem, was wir tun, also unserem Verhalten. Denn unsere Gedanken und Gefühle haben einen großen Einfluss darauf, wie wir uns verhalten. Und auch unser Verhalten hat wiederum einen Einfluss auf Gefühle und Gedanken. Alles hängt zusammen.



➤ Erklärungen

➤ Schaubilder

STAR Online Intervention – Baustein: Sessions



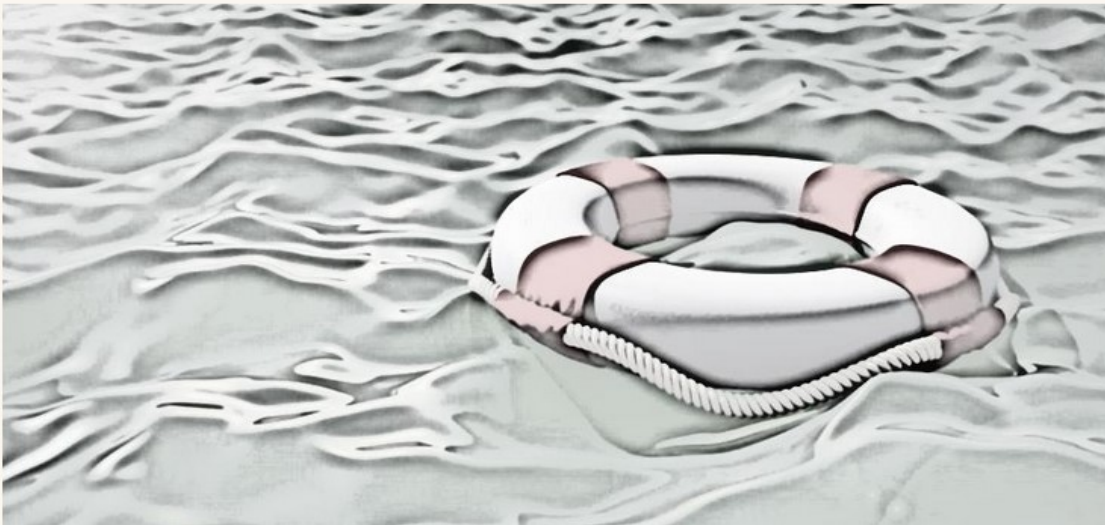
Erste Hilfe

Bereits jetzt möchten wir Dir ein paar „Skills“ an die Hand geben, um mit Deinem selbstverletzenden Verhalten besser umgehen zu können. „Skills“ sind Fertigkeiten, die Dir helfen können, Dich nicht selbst zu verletzen.

Skills helfen, Dich selbst zu beruhigen oder Dich abzulenken. Hier kommen unsere fünf Sinne ins Spiel: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten. Für jede Kategorie gibt es verschiedene Skills, die Du ausprobieren kannst.

WICHTIG: Probiere die verschiedenen Skills aus, bevor Du unter Druck gerätst, Dich selbst zu verletzen! So kannst Du überprüfen, welche Skills Dir helfen und welche nichts für Dich sind. Wenn der Druck, Dich selbst zu verletzen, steigt, hast Du die Alternative, Dich mit Hilfe der Skills anders zu verhalten.

An dieser Stelle ist es sinnvoll, einen Einzelchat mit einem unserer Therapeuten zu buchen, um gemeinsam mit ihm passende Skills für Dich zu finden! Unsere Therapeuten haben hierbei viel Erfahrung und unterstützen Dich gerne!



Im Folgenden möchten wir Dir eine ganze Liste mit Skills zeigen:

[Hier geht es zur Skills-Übersicht.](#)

➤ Anleitungen

➤ Tipps

➤ Bilder

STAR Online Intervention – Baustein: Sessions



SELF-INJURY · TREATMENT ASSESSMENT RECOVERY

Probleme und Zielsetzung

Benenne Deine aktuellen Probleme und was Du im Verlauf des Programms erreichen möchtest!



Probleme:

z.B. „Oft denke ich sehr schlecht von mir“ oder „Ich verletze mich regelmäßig selbst“

Meine Antworten:

➤ Übungen

STAR Online Intervention – Baustein: Sessions



Außerdem findest Du eine Videoanleitung für eine Entspannungsübung.



➤ Angeleitete
Entspannungsübung

[Zurück zu den Sessions](#)

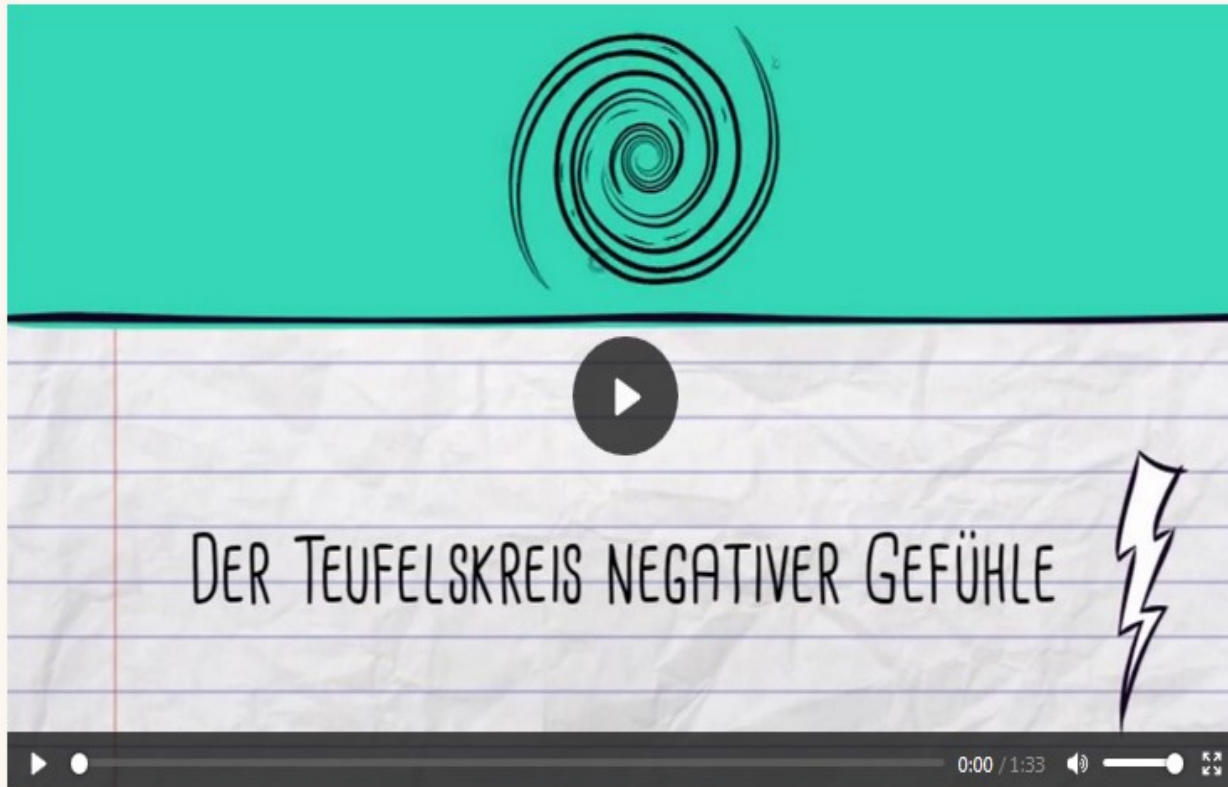
STAR Online Intervention – Baustein: Sessions



Und los:

AKTIVITÄTEN

Depression oder schlechte Laune können ein Teufelskreis sein. Sie machen Dich geistig und körperlich träge. Alles wird anstrengend. Du wirst schneller müde, Du unternimmst weniger und machst Dir deshalb Vorwürfe. Am Ende denkst Du, dass Du gar nichts tun kannst und dass Du nie damit fertig wirst. Dadurch wirst Du noch depressiver. Es wird immer schwieriger, etwas zu tun. Und so geht es weiter.



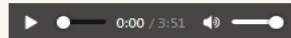
➤ Inhaltliche Videos

STAR Online Intervention – Baustein: Sessions



Außerdem haben wir für Dich noch ein paar Audioaufnahmen mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen zusammengestellt.

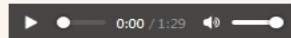
Achtsamkeitsübung I



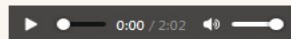
Achtsamkeitsübung II



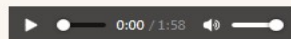
Achtsamkeitsübung III



Achtsamkeitsübung IV



Achtsamkeitsübung V



Die Welle reiten

Wenn es so scheint, als würden Dich Deine Gefühle in Form einer Welle hinwegspülen, versuche einfach durchzuhalten!



➤ Professionelle
Audioaufnahmen

➤ Bilder

STAR Online Intervention – Baustein: Sessions



- Professionell
abgedrehte Videos
fiktiver Patienten:
Jessica & Mark

STAR Online Intervention – Baustein: Chats



MENU

- Einzelchat
- Telefonate
- Gruppenchat

Telefon & Einzelchat



Hier geht es zu den Einzelchats oder Telefonaten mit unseren Therapeuten!

Toll, dass Du den Weg hierher gefunden hast!

Du kannst Dich entweder für ein persönliches Telefonat mit einem unserer Therapeuten oder einen Einzelchat entscheiden - was Dir lieber ist. Wenn Du auf den entsprechenden Button klickst, kannst Du Dir einen Termin buchen!



Telefon Anruf



Einzelchat

STAR Online Intervention – Baustein: Psychoedukation



Informationen



Selbstverletzendes Verhalten



Häufigkeit und Gründe



Selbstverletzendes Verhalten und Gefühle



Entstehung und Verlauf des
selbstverletzenden Verhaltens



Selbstverletzendes Verhalten und
psychische Erkrankungen



Behandlung von selbstverletzendem
Verhalten

Seriöse
Informationen rund
um das Thema
selbstverletzendes
Verhalten

Besonderer Dank gilt...



SELF-INJURY · TREATMENT ASSESSMENT RECOVERY

... dem **STAR** Konsortium und
natürlich dem Bundesministerium für
Bildung und Forschung für die
Unterstützung!

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

www.star-projekt.de

