

Jennifer Orth

ERNÄHRUNGSBERATUNG

&

GESUNDHEITSBLOG

Hilfe- und Sicherheitsplan bei Selbstverletzung im Jugendalter

Für Jugendliche, Eltern und andere vertraute Bezugspersonen

Dieser Hilfeplan ist für Jugendliche gedacht, die sich selbst verletzen oder zeitweise einen starken Drang dazu verspüren. Er soll gemeinsam mit dem Jugendlichen ausgefüllt werden, möglichst **in** einer ruhigen Situation und nicht erst mitten in einer akuten Krise. Eine behandelnde Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, ein Kinder- und Jugendpsychiater oder eine andere therapeutische Fachperson sollte nach Möglichkeit einbezogen werden.

Ein Sicherheitsplan ist kein Vertrag und kein Versprechen, dass Selbstverletzung nie wieder vorkommen wird. Er soll vielmehr dafür sorgen, dass in einem schwierigen Moment bereits feststeht, was als Nächstes getan werden kann, wer erreichbar ist und wann Erwachsene oder medizinische Fachkräfte übernehmen müssen. Das Royal College of Psychiatrists empfiehlt, einen solchen Plan gemeinsam mit einer Fachperson und einer vertrauten Person zu erstellen, ihn gut erreichbar aufzubewahren und regelmäßig anzupassen.

Wichtig:

Dieser Plan ersetzt weder eine ärztliche noch eine psychotherapeutische Untersuchung. Nach einer Selbstverletzung sollte nicht nur die körperliche Verletzung beurteilt werden. Eine fachliche Einschätzung sollte auch berücksichtigen, was zur Selbstverletzung geführt hat, welche Belastungen bestehen und ob eine weitere Selbstgefährdung oder Suizidalität vorliegt.

Wenn es akut gefährlich wird

Dieser Abschnitt gehört ganz nach oben, damit niemand in einer Krise erst mehrere Seiten lesen muss.

Sofort professionelle Hilfe holen, wenn:

- eine starke Blutung nicht gestoppt werden kann,
- eine schwere oder tiefe Verletzung vorliegt,
- eine Überdosierung oder Vergiftung möglich ist,
- Bewusstsein, Atmung oder Kreislauf beeinträchtigt sind,

- der Jugendliche äußert, sich das Leben nehmen zu wollen,
- eine unmittelbare weitere Selbstverletzung droht und der Jugendliche sich nicht sicher halten kann,
- der Jugendliche stark berauscht, verwirrt oder nicht zuverlässig ansprechbar ist,
- oder Eltern beziehungsweise Bezugspersonen die Situation nicht mehr sicher einschätzen können.

Bei unmittelbarer Selbst- oder Fremdgefährdung ist in Deutschland der **Rettungsdienst unter 112** die richtige Anlaufstelle. Außerhalb regulärer Praxiszeiten kann bei dringendem, aber nicht lebensbedrohlichem medizinischem Hilfebedarf der ärztliche Bereitschaftsdienst **116117** unterstützen. Das Bundesgesundheitsportal nennt außerdem kinder- und jugendpsychiatrische Ambulanzen und Kliniken als wichtige Anlaufstellen in psychischen Krisen.

In einer akuten Suizidkrise

Der Jugendliche sollte **nicht allein gelassen werden**. Gefährliche Mittel sollten so weit wie möglich unzugänglich gemacht werden, und es sollte unmittelbar medizinische oder psychiatrische Hilfe organisiert werden. Die WHO empfiehlt bei unmittelbarer Suizidgefahr ausdrücklich, die betroffene Person nicht allein zu lassen und professionelle Notfallhilfe einzuschalten.

1. Meine persönlichen Warnzeichen

Eine Krise beginnt häufig nicht erst in dem Moment, in dem es zur Selbstverletzung kommt. Davor können sich Stimmung, Gedanken, Verhalten oder körperliche Anspannung verändern. Diese frühen Zeichen sind wichtig, denn je früher sie erkannt werden, desto mehr Handlungsmöglichkeiten bestehen noch.

Warnzeichen können beispielsweise sein, dass der Jugendliche sich zunehmend zurückzieht, sehr gereizt oder verzweifelt wirkt, sich stark selbst abwertet, kaum noch schläft oder ungewöhnlich viel schläft, sich nicht mehr konzentrieren kann, bestimmte Konflikte immer wieder im Kopf durchgeht oder das Gefühl beschreibt, innerlich „voll“, „leer“, „taub“ oder außer Kontrolle zu sein.

Auch bestimmte Situationen können wiederholt vorausgehen. Dazu können Streit, Mobbing, schulischer Druck, Einsamkeit, Erinnerungen an belastende Ereignisse, Konflikte in Freundschaften oder Beziehungen, soziale Medien oder bestimmte Tageszeiten gehören.

Das Royal College of Psychiatrists empfiehlt ausdrücklich, persönliche Auslöser und Frühwarnzeichen zu erkennen und in den Sicherheitsplan aufzunehmen.

Meine frühen Warnzeichen

Bei mir beginnt eine schwierige Phase häufig so:

Situationen, die mich besonders belasten

Veränderungen, die andere an mir bemerken können

2. Das hilft mir, bevor der Druck zu groß wird

Nicht jede Strategie funktioniert für jeden Jugendlichen. Deshalb sollte der Plan keine beliebige Sammlung von Internet-Tipps enthalten, sondern Dinge, die für diesen Jugendlichen tatsächlich beruhigend, stabilisierend oder unterbrechend wirken.

Hilfreich können Tätigkeiten sein, die Aufmerksamkeit umlenken, den Körper beruhigen, Kontakt herstellen oder Abstand zu der belastenden Situation schaffen. Dazu können Musik, Zeichnen, Schreiben, Bewegung, ein Spaziergang mit einer vertrauten Person, ein Haustier, eine kreative Tätigkeit, ein Film, eine vertraute Umgebung oder eine einfache Übung gehören, bei der die Aufmerksamkeit bewusst auf die Umgebung gelenkt wird.

Entscheidend ist nicht, dass die Belastung dadurch sofort verschwindet. In einer Krise kann es bereits ein wichtiges Ziel sein, Zeit zu gewinnen und nicht allein zu bleiben, bis der stärkste Drang wieder nachlässt. Individuelle Bewältigungsstrategien gehören ausdrücklich zu den von NICE empfohlenen Bestandteilen eines Sicherheitsplans.

Dinge, die mich normalerweise beruhigen

Tätigkeiten, die mich für eine Weile aus belastenden Gedanken herausholen

Orte, an denen ich mich sicherer und weniger allein fühle

Dinge, die mir in Krisen ausdrücklich nicht helfen

Auch das gehört in einen guten Plan. Eltern oder andere Bezugspersonen sollten wissen, ob beispielsweise viele Fragen, laute Diskussionen, Vorwürfe, ungefragte Berührungen oder ständiges Kontrollieren die Situation verschärfen.

3. Mein persönliches Signal: „Ich brauche Hilfe“

In einer starken Krise fällt es Jugendlichen häufig schwer, lange zu erklären, was gerade passiert. Deshalb kann mit Eltern oder einer anderen vertrauten Person ein einfaches **Codewort, ein Satz oder ein vereinbartes Zeichen** festgelegt werden.

Das Royal College of Psychiatrists nennt solche vereinbarten Wörter ausdrücklich als eine Möglichkeit, Unterstützung anzufordern, ohne in diesem Moment alles erklären zu müssen.

Mein Hilfesignal lautet:

Wenn ich dieses Signal benutze, bedeutet es:

Mir geht es gerade so schlecht, dass ich Unterstützung brauche. Bitte diskutieren Sie nicht zuerst mit mir darüber, sondern bleiben Sie bei mir und helfen Sie mir, den nächsten sicheren Schritt zu machen.

Die vereinbarte Reaktion meiner Eltern oder Bezugsperson:

4. Menschen, die mich nicht allein lassen

Ein Sicherheitsplan sollte mehrere Menschen enthalten. Wenn die erste Person nicht erreichbar ist, darf die Hilfe nicht daran scheitern.

Dabei muss es sich nicht ausschließlich um Eltern handeln. Für manche Jugendliche gehören Geschwister, Großeltern, eine Tante, ein Onkel, eine enge Freundin, ein Trainer, eine Schulsozialarbeiterin oder eine andere vertraute erwachsene Person dazu.

Meine erste Vertrauensperson

Name: _____

Telefon/Kontakt: _____

So kann diese Person mir am besten helfen:

Meine zweite Vertrauensperson

Name: _____

Telefon/Kontakt: _____

So kann diese Person mir am besten helfen:

Weitere vertraute Person

Name: _____

Telefon/Kontakt: _____

5. Was meine Eltern in einer Krise tun sollen

Eltern brauchen ebenfalls einen klaren Plan. In einer akuten Situation sind Angst und Aufregung häufig so groß, dass vorher vereinbarte Schritte helfen können.

Wenn der Jugendliche von starkem Selbstverletzungsdrang berichtet, sollten Eltern ruhig bleiben, die Situation ernst nehmen und dafür sorgen, dass der Jugendliche nicht vollständig allein damit bleibt. Vorwürfe, Beschämung und Drohungen können dagegen dazu führen, dass Jugendliche Selbstverletzungen künftig stärker verbergen. Das Royal College of Psychiatrists rät Eltern deshalb ausdrücklich zu einer ruhigen, ernst nehmenden und nicht strafenden Reaktion.

In einer schwierigen Situation hilft mir von meinen Eltern:

Bitte vermeiden:

Wenn ich nicht sprechen kann:

Dann darf ich mein vereinbartes Codewort benutzen, eine Nachricht schreiben oder diesen Plan zeigen.

6. Die Umgebung sicherer machen

Ein professioneller Sicherheitsplan enthält auch konkrete Maßnahmen, um in einer akuten Krise den Zugang zu gefährlichen Mitteln zu erschweren. NICE empfiehlt, dies **gemeinsam und möglichst in Zusammenarbeit mit dem Jugendlichen** zu planen.

Dazu kann beispielsweise gehören, Medikamente sicher aufzubewahren und den Zugriff auf andere offensichtlich gefährliche Gegenstände während einer akuten Krise zu begrenzen. Es geht nicht darum, das Zimmer eines Jugendlichen heimlich zu durchsuchen oder ihn dauerhaft unter Beobachtung zu stellen. Die Sicherheitsmaßnahme sollte möglichst transparent besprochen und mit professioneller Hilfe an die individuelle Situation angepasst werden.

Für unsere Familie bedeutet „Umgebung sicherer machen“:

Dafür ist verantwortlich:

NICE weist zugleich darauf hin, dass es **keine verlässliche Einteilung in „niedriges“, „mittleres“ oder „hohes“ Risiko gibt, mit der zukünftige Selbstverletzungen oder Suizide sicher vorhergesagt werden können**. Ein Sicherheitsplan ersetzt deshalb niemals eine individuelle fachliche Beurteilung.

7. Professionelle Hilfe, die bereits vereinbart ist

Selbstverletzung sollte nicht dauerhaft nur innerhalb der Familie aufgefangen werden. Professionelle Hilfe soll herausfinden, welche Belastungen hinter dem Verhalten stehen und welche Behandlung benötigt wird.

Die aktuelle NICE-Leitlinie empfiehlt nach Selbstverletzung eine psychosoziale Einschätzung, bei der nicht nur die Verletzung betrachtet wird. Ziel ist ein gemeinsames Verständnis der Gründe und Bedürfnisse sowie eine passende weitere Versorgung.

Kinder- und Jugendärztliche oder hausärztliche Praxis

Name: _____

Telefon: _____

Kinder- und Jugendpsychotherapeutische Praxis

Name: _____

Telefon: _____

Kinder- und Jugendpsychiatrie / Ambulanz

Einrichtung: _____

Telefon: _____

Schulpsychologie / Schulsozialarbeit / Vertrauensperson

Name: _____

Telefon/Kontakt: _____

Für Kinder und Jugendliche kann über den Patientenservice **116117** auch nach psychotherapeutischer Versorgung gesucht werden. Ambulante Psychotherapie steht ausdrücklich auch Kindern und Jugendlichen offen; eine Überweisung ist dafür grundsätzlich nicht erforderlich.

8. Unser Handlungsplan für unterschiedlich schwierige Situationen

Diese Abstufung ist **kein medizinischer Risikotest** und soll Jugendliche nicht in „niedriges“, „mittleres“ oder „hohes Risiko“ einteilen. Solche pauschalen Risikokategorien werden von NICE ausdrücklich nicht empfohlen. Die folgenden Stufen dienen lediglich dazu, innerhalb der Familie vorher festzulegen, **was in einer bestimmten Situation getan wird**.

Situation	Vereinbarte Reaktion
Die Stimmung verschlechtert sich, aber es besteht kein unmittelbarer Drang zur Selbstverletzung.	Frühwarnzeichen ernst nehmen, Belastung reduzieren, normale Tagesstruktur erhalten, Kontakt anbieten und vereinbarte hilfreiche Aktivitäten nutzen.
Der Drang zur Selbstverletzung wird deutlich stärker.	Hilfesignal benutzen, nicht allein bleiben, persönlichen Sicherheitsplan verwenden, eine Vertrauensperson kontaktieren und Zugang zu gefährlichen Mitteln begrenzen.
Eine Selbstverletzung ist bereits passiert.	Körperliche Verletzung beurteilen und gegebenenfalls medizinisch behandeln lassen. Nicht beschimpfen oder bestrafen. Anschließend den Sicherheitsplan und die professionelle Behandlung überprüfen.
Der Jugendliche kann nicht sicher zusagen, sich vor weiterer schwerer Verletzung zu schützen, oder berichtet von akuten Suizidabsichten.	Nicht allein lassen. Gefährliche Mittel unzugänglich machen. Sofort professionelle Krisen- beziehungsweise Notfallhilfe organisieren.
Unmittelbare Lebensgefahr, schwere Verletzung, starke Blutung, Bewusstseinsstörung oder mögliche schwere Vergiftung.	112.

Die WHO empfiehlt bei unmittelbarer Suizidgefahr ebenfalls, die betroffene Person nicht allein zu lassen, professionelle Hilfe einzuschalten und den Zugang zu gefährlichen Mitteln zu begrenzen.

9. Nach einer Selbstverletzung: nicht einfach zur Tagesordnung übergehen

Wenn die körperliche Verletzung versorgt ist und die akute Anspannung nachgelassen hat, ist die Krise noch nicht automatisch beendet.

Der Sicherheitsplan sollte anschließend in Ruhe überprüft werden. Dabei geht es nicht darum, Schuld zu verteilen. Sinnvoller ist zu betrachten, welche Warnzeichen vorhanden waren, an welcher Stelle der bisherige Plan nicht ausreichend geholfen hat und welche Unterstützung zusätzlich benötigt wird.

Gerade nach wiederholter Selbstverletzung sollte die professionelle Behandlung überprüft beziehungsweise intensiviert werden. NICE empfiehlt eine priorisierte fachpsychiatrische beziehungsweise psychotherapeutische Weiterbeurteilung unter anderem dann, wenn Belastung oder Selbstverletzungen zunehmen oder die Familie trotz bisheriger Unterstützung zunehmend überfordert ist.

Das hat in der letzten Krise geholfen:

Das hat nicht ausreichend geholfen:

Diese Unterstützung brauchen wir zusätzlich:

10. Auch die Eltern brauchen einen eigenen Plan

Selbstverletzung eines Kindes kann Eltern in dauernde Alarmbereitschaft versetzen. Deshalb sollte vorher geklärt werden, wer unterstützen kann, wenn ein Elternteil erschöpft, krank oder selbst emotional überfordert ist.

Eltern dürfen sich Beratung holen, ohne damit das Vertrauen ihres Kindes zu verraten. Das Bundesgesundheitsportal nennt neben ärztlichen und psychotherapeutischen Angeboten auch Familien- und Erziehungsberatungsstellen als mögliche Unterstützung für Familien.

Person, die uns als Eltern unterstützen kann:

Eine weitere erwachsene Person, die im Notfall übernehmen kann:

Beratungsstelle oder therapeutische Unterstützung für die Eltern:

Merksatz für Eltern: Sie müssen nicht rund um die Uhr Therapeutin, Therapeut, Pflegekraft und Sicherheitsdienst in einer Person sein. Ihre wichtigste Rolle bleibt die eines verlässlichen Elternteils. Professionelle Behandlung darf und soll einen Teil der Verantwortung übernehmen.

Wichtige Hilfen für den Notfall

Akute Lebensgefahr

112

Bei unmittelbarer Selbst- oder Fremdgefährdung, schwerer Verletzung, Bewusstseinsstörung oder einem anderen medizinischen Notfall. Das Bundesgesundheitsportal empfiehlt bei akuter Gefährdung den Rettungsdienst.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

116117

Für dringende medizinische Hilfe außerhalb regulärer Praxiszeiten, wenn keine unmittelbare Lebensgefahr besteht. Über den Patientenservice können außerdem ärztliche und psychotherapeutische Angebote gesucht werden.

Telefonseelsorge

[0800 111 0 111](tel:08001110111)

Die TelefonSeelsorge bietet kostenlose und vertrauliche Unterstützung in Krisen. Weitere Informationen finden Sie auf der offiziellen [Website der TelefonSeelsorge](#).

Weitere Hilfen für Kinder und Jugendliche

Das Bundesgesundheitsportal bietet eine aktuelle Übersicht über kinder- und jugendärztliche Praxen, Kinder- und Jugendpsychotherapie, Beratungsstellen sowie kinder- und jugendpsychiatrische Ambulanzen und Kliniken.

Dieser Plan gehört

Name des Jugendlichen:

Erstellt am:

Gemeinsam erstellt mit:

Behandelnde Fachperson:

Nächster Termin zur Überprüfung des Plans:

Der Plan sollte nicht irgendwo abgeheftet und vergessen werden. Eine Kopie kann beim Jugendlichen bleiben. Eine weitere kann, sofern gemeinsam vereinbart, bei den Eltern oder der behandelnden Fachperson liegen. Besonders hilfreich ist es, die wichtigsten Kontakte zusätzlich im Smartphone zu speichern. NICE empfiehlt, dass ein Sicherheitsplan für den Betroffenen in Krisensituationen zugänglich ist, gemeinsam mit relevanten Bezugspersonen entwickelt und bei Bedarf mit beteiligten Fachkräften geteilt wird.

Fachliche Grundlagen dieses Hilfeplans

Der Aufbau orientiert sich insbesondere an der **NICE-Leitlinie NG225 „Self-harm: assessment, management and preventing recurrence“**. Sie empfiehlt bei Selbstverletzung einen individuellen Sicherheitsplan mit Warnzeichen, persönlichen Bewältigungsstrategien, sozialen Kontakten, vertrauten Bezugspersonen, professionellen und Notfallkontakten sowie gemeinsam vereinbarten Maßnahmen zur Verringerung des Zugangs zu gefährlichen Mitteln.

Ergänzend wurde die **2025 aktualisierte Fachinformation des Royal College of Psychiatrists zu Selbstverletzung bei Kindern und Jugendlichen** berücksichtigt. Sie empfiehlt unter anderem, Sicherheitspläne in einer ruhigen Phase gemeinsam mit Jugendlichen und Vertrauenspersonen zu erarbeiten, individuelle Auslöser zu erkennen und die Pläne regelmäßig zu überprüfen.

Für die unmittelbare Krisenhilfe wurden außerdem die Empfehlungen der **Weltgesundheitsorganisation zur Suizidprävention** sowie die aktuellen Informationen des deutschen Bundesgesundheitsportals berücksichtigt. Bei unmittelbarer Gefährdung soll ein Jugendlicher nicht allein bleiben und professionelle Notfallhilfe muss eingeschaltet werden.

Stand: August 2026