

## Selbsthilfegruppe für Trichotillomanie & Dermatillomanie & mehr

Dazu kommen!	Wer sind wir und worüber reden wir?	Ressourcen
--------------	-------------------------------------	------------

Postkarte mit Hauptinformationen (wer, wann, wo) & Logo & großem, beruhigendem Bild

z.B.



Startseite

## Selbsthilfegruppe für Trichotillomanie & Dermatillomanie & mehr

Dazu kommen!	Wer sind wir und worüber reden wir?	Ressourcen
--------------	-------------------------------------	------------

**Wer?** Offen für Betroffene, vor allem aus Hamburg und Umkreis und volljährig. Wenn du betroffen und unter 18 bist, tritt gerne mit uns in Kontakt und werden schauen, wie wir trotzdem weiterhelfen können.

**Wann?** – Wir treffen uns alle zwei Wochen, Montags, 19:00-20:30.

**Wo?** – Wir kommen aus Hamburg und Umkreis, aber die Treffen stehen allen deutschsprachigen Interessierten offen! Momentan treffen wir uns wegen der CoViD-19 (Corona) Pandemie online. Wir sind auf WhatsApp in einer Gruppe organisiert, wo der Link zum digitalen Treffen zeitnah geteilt wird. Wir nutzen als Plattform *Zoom*. Um der Gruppe beizutreten, tritt mit linda[at]haarexpertin.de oder Tel. 040 / 689 13 700 (Mo-Fr 10-12 Uhr) in Kontakt.

- Möglicherweise hier ein Formular ausfüllen, das direkt den Link zum nächsten Zoomcall gibt?  
Fragen im Formular (mit Möglichkeit, etwas unausgefüllt zu lassen):
  - Unter welcher E-Mail Adresse möchtest Du kontaktiert werden?
  - Unter welcher Handynummer möchtest Du kontaktiert werden?
  - Gibt es etwas bestimmtes, das du besprechen möchtest?
  - Wie hast du von uns erfahren?

NICHT welche Erkrankung

Dazu kommen!

## Selbsthilfegruppe für Trichotillomanie & Dermatillomanie & mehr

Dazu kommen!	Wer sind wir und worüber reden wir?	Ressourcen
<p>Die Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Raum, in dem wir uns gegenseitig unterstützen – und auch Aktionen planen, um das gesellschaftliche Bewusstsein für Skin Picking, Trichotillomanie und ähnliche körperbezogene Verhaltenswiederholungen zu wecken. Da die Erkrankungen bisher wenig erforscht sind, sind sie bei Ärzten und Psychologen oftmals unbekannt. Für uns Betroffene war es unglaublich erleichternd, nach langen Jahren der Scham endlich Menschen zu begegnen, die das gleiche Problem haben – und alle Sorgen und Nöte sehr gut verstehen.</p> <p>Die Unterhaltung wird von Personen geleitet, die selber von Trichotillomanie, Skinpicking und/oder ähnlichem betroffen sind oder waren, und durch Therapie und Trainings mehr über die psychische Erkrankung, ihren Kontext, und hilfreiche Tipps und Tricks gelernt haben. <i>[Ich weiß zu wenig über die Organisatoren (Elke, Linda) der SHG, um diesen Teil hier zu schreiben]</i></p> <p>Jedes unserer Treffen hat ein Leitthema, das vorher bekannt gemacht wird. Dem Leitthema wird nicht strikt gefolgt, sondern es hilft, eine Unterhaltung aufzubauen: Zum Beispiel, was für hilfreiche Alltagsroutinen haben wir je entwickelt? Wie gehen wir je mit dem Vorsatz um, "nächstes Mal" einfach die Hände in den Taschen zu behalten?</p> <p>Wir bemühen uns, in unseren Gruppentreffen auf mögliche Trigger hinzuweisen und möglichst zu vermeiden.</p>	<p>Alle Beteiligten verspüren zu verschiedenen Graden Symptome von körperbezogenen repetitiven Verhaltensweisen (English „body-focused repetitive behaviours“, kurz: BFRB). Diese sind im ICD-11 und DSM-V – Diagnosemanualen – offiziell als psychische Störungen anerkannt, und dazu zählen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☞ <b>Trichotillomanie:</b> Das wiederholte Ausreißen der eigenen Haare (z.B. an Kopfhaar, Wimpern, Augenbrauen) und dadurch entstehendem Haarverlust gekennzeichnet ist. Betroffene können das Verhalten nicht unterlassen, obwohl sie sehr unter dem Verhalten und seinen Folgen leiden. Man geht davon aus, dass etwa 1-2 % der Bevölkerung an Trichotillomanie leiden und vorrangig (aber nicht ausschließlich) Frauen betroffen sind. Das Haarausreißen kann ganz verschiedene Formen annehmen: es kann der Person gar nicht wirklich auffallen, oder kann eine aktive Beseitigung von bestimmten, untypischen Haaren (z.B. grau oder kraus) sein.</li><li>☞ <b>Dermatillomanie (auch Skin Picking):</b> das übermäßige, pathologische Bearbeiten der eigenen Haut. Zwar knibbelt jeder mal an Pickeln und Hautunebenheiten, aber Menschen mit Dermatillomanie drücken und quetschen täglich an ihrer Haut, bis Wunden und Infektionen entstehen. Die Stellen werden immer wieder malträtiert, manchmal über Wochen und Monate. Es wird geschätzt, dass zwischen 1,5-5 % der Bevölkerung an Dermatillomanie leiden, und dass überwiegend Frauen betroffen sind.</li></ul>	

Wer sind wir und worüber reden wir?

Du kannst anonym mitmachen, geschminkt oder ungeschminkt zu den Treffen kommen oder nur per Internet mit uns in Kontakt treten – ganz wie du magst!

☞ **Onychotillomanie:** das zwanghafte Bearbeiten der Nägel oder Hände, z.B. durch Nägelkauen.

☞ Andere sind, zum Beispiel, das zwanghafte an der Wange oder Lippe Kauen oder Beißen.

Wichtig ist, dass die eigene Haut zu bearbeiten, an den Nägeln zu kauen oder sich Haare auszureißen automatisch Krankheitswert hat. Ob das Verhalten pathologisch bzw. behandlungsbedürftig ist, hängt in erster Linie davon ab, welche Folgen das Verhalten für dich hat (z.B. Hautschäden, Haarverlust) und inwieweit du unter dem Verhalten leidest. Einige Betroffene leiden zum Beispiel aufgrund der Narben, Wunden oder roten Stellen oftmals unter großen Scham- und Schuldgefühlen und versuchen, die betroffenen Stellen zu verbergen oder sie vermeiden den Kontakt zu anderen. Dies kann bis zur sozialen Isolation und somit zu einem erheblichen Verlust an Lebensqualität führen.

## Selbsthilfegruppe für Trichotillomanie & Dermatillomanie & mehr

Dazu kommen!	Wer sind wir und worüber reden wir?	Ressourcen
--------------	-------------------------------------	------------

Weitere Links für

KISS

Professionelle Hilfe/  
Therapien

Bücher (z.B. In meiner  
Haut. Leben mit Skin  
Picking: Amazon.de:  
Ingrid Bäumer, Barbara  
Schubert: Bücher)

für Angehörige/Freunde

Selbsthilfegruppen in  
anderen Städten:[https://  
www.skinpicking-  
trichotillomanie.de/links/](https://www.skinpicking-trichotillomanie.de/links/)

[www.skinpicking -  
trichotillomanie.de](http://www.skinpicking-trichotillomanie.de)

[bfrb.org](http://bfrb.org) (engl.)

Ressourcen