

Ratgeber Skin Picking

Linda M. Mehrmann
Alexander L. Gerlach

Ratgeber Skin Picking

Hilfe bei Dermatillomanie

Linda M. Mehrmann
Lehrstuhl für Klinische Psychologie und
Psychotherapie
Universität zu Köln
Köln, Deutschland

Alexander L. Gerlach
Lehrstuhl für Klinische Psychologie und
Psychotherapie
Universität zu Köln
Köln, Deutschland

ISBN 978-3-662-60468-7 ISBN 978-3-662-60469-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-60469-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2020
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © Annatamila/stock.adobe.com

Planung: Monika Radecki
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Obleich Pathologisches Hautzupfen/-quetschen (Skin Picking) phänomenologisch schon lange beschrieben wurde, hat diese Problematik in den letzten Jahren zunehmend Aufmerksamkeit bekommen. 2013 wurde Skin Picking in den USA als eigenständige Diagnose anerkannt. Im europäischen Raum wird Skin Picking voraussichtlich ab 2022 ebenfalls offiziell als Diagnose eingeführt. Betroffene berichteten uns immer wieder, wie erleichtert sie waren herauszufinden, dass es für ihr problematisches Verhalten eine Bezeichnung gibt und andere Personen unter den gleichen Schwierigkeiten leiden. Auch wenn die Öffentlichkeitsarbeit, insbesondere durch Selbsthilfegruppen, in Deutschland derzeit erfreulich an Quantität und Qualität zunimmt, fehlt es dennoch an gebündelten und wissenschaftlich geprüften Informationen und Hilfen für Betroffene.

Dieser Ratgeber wendet sich an alle Personen, die unter sich wiederholenden körperbezogenen Verhaltensweisen, vor allem Skin Picking, aber auch Haarausreißen oder Nägelkauen leiden. Wir möchten ausführlich über Skin Picking informieren und bieten zudem ein bewährtes Selbsthilfeprogramm für Betroffene an. Auch möchten wir mit diesem Ratgeber all diejenigen erreichen, die im beruflichen oder privaten Bereich Berührungspunkte mit Skin Picking haben und nach Informationen sowie wirksamen Behandlungsansätzen suchen. In einem eigenen Kapitel haben wir zudem Informationen für Familienmitglieder und andere nahestehende Personen zusammengestellt. Schließlich bietet ein weiteres Kapitel Informationen über andere sich wiederholende körperbezogene Verhaltensweisen (Haarausreißen und Nägelkauen) und wie die Inhalte des Ratgebers darauf übertragen werden können.

Dieser Ratgeber schließt ein schrittweise aufgebautes, verhaltenstherapeutisches Selbsthilfeprogramm ein (► Kap. 2 bis 11). Begleitet werden die Inhalte von 22 Übungen, mit denen Betroffene sich intensiv mit ihrem Knibbelverhalten auseinandersetzen können. Dabei lernen sie praktische Strategien und alltagsnahe Techniken kennen, die gegen das Knibbeln helfen.

Die positive Wirksamkeit unseres Selbsthilfeansatzes konnten wir am Lehrstuhl für Klinische Psychologie der Universität zu Köln in einer Online-Selbsthilfestudie wissenschaftlich nachweisen. Unser herzlicher Dank gilt deshalb auch allen Teilnehmenden an dieser Studie. Ohne sie wäre die initiale Entwicklung und spätere Überarbeitung der Inhalte, die hier präsentiert werden, nicht möglich gewesen. Obwohl Betroffene sich für ihr Verhalten und ihre Haut häufig schämen, haben uns viele Menschen, mit einer beeindruckenden Offenheit, von ihren alltäglichen Leiden und Schwierigkeiten, mit Skin Picking umzugehen, erzählt. Auch dank ihrer Geschichten können wir nun dieses Hilfsangebot möglich machen.

Ein besonders herzlicher Dank geht an Ingrid Bäumer, Leiterin der Selbsthilfegruppe Skin Picking Köln! Ingrid setzt sich seit Jahren höchst engagiert für Betroffene ein und hat entscheidend an der Entstehung des Selbsthilfeprogramms mitgewirkt. Wir bedanken uns ebenfalls bei allen Teilnehmenden der Selbsthilfegruppe, die uns mit ihren Rückmeldungen und Anliegen geholfen haben, die Inhalte dieses Ratgebers zu erweitern und verbessern.

Wir bedanken uns außerdem bei Prof. Dr. Antje Hunger für ihre Mitarbeit in der Entstehung des Selbsthilfeprogramms und ihre professionellen Ratschläge, die sie aus ihrer langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Trichotillomanie sowie Skin Picking Betroffenen zieht.

Unser Dank gilt darüber hinaus dem Springer Verlag, darunter besonders Monika Radecki (Programmplanung) und Hiltrud Wilbertz (Projektmanagement). Sie haben uns die Möglichkeit eröffnet, das Selbsthilfeprogramm als Ratgeber zu veröffentlichen und uns im Laufe der Entstehungsarbeit professionell unterstützt und begleitet.

Vielen Dank auch an Sara Rieck, für ihre fachkundige kosmetische Beratung, zur Pflege der Haut. Bei Marius Piel möchten wir uns für die tatkräftige Unterstützung in der Umsetzung dieses Ratgebers bedanken.

Zum Abschluss noch zwei Hinweise: Zur besseren Lesbarkeit, haben wir auf wissenschaftliche Quellenangaben im Text überwiegend verzichtet. Am Ende jedes Kapitels finden Sie die jeweils relevanten Literaturangaben für ein vertiefendes Studium. Bei Benennung von Personen wird – soweit wie möglich – eine geschlechtsneutrale Formulierung verwendet. Ist dies nicht möglich wird aus Gründen der besseren Leserlichkeit im Wechsel die weibliche und männliche Schreibweise verwendet. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass diese Verwendung als geschlechtsunabhängig zu verstehen ist und stets alle drei Geschlechter (divers/weiblich/männlich) in gleichem Maße angesprochen sind.

Wir wünschen Ihnen ein informatives Lesevergnügen und viel Erfolg bei Ihrem ganz persönlichen „Knibbelstopp“!

Linda M. Mehrmann
Alexander L. Gerlach

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
2	Mich schlau machen – Wissenswertes über Skin Picking	5
2.1	Fragen und Antworten rund ums Knibbeln	6
2.2	Wissenswertes über die (eigene) Haut	13
2.2.1	Unser größtes Organ – die Haut	14
2.2.2	Hautveränderung über die Lebensspanne	17
2.2.3	Häufige Probleme mit der Haut	18
2.2.4	Häufige Fragen zur Hautpflege von Skin Picking Betroffenen	23
2.2.5	Mythen rund ums Knibbeln	24
2.3	Zusammenfassung: Mich schlau machen	25
	Literatur	26
3	Mich verstehen – was hilft mir wirklich bei Skin Picking?	29
3.1	Von der Lust auf Schokolade und dem Drang zu knibbeln	30
3.2	Der unauffällige Drang zu Knibbeln	32
3.3	Den Kreis durchbrechen	33
3.4	Zusammenfassung: Mich verstehen	35
	Weiterführende Literatur	36
4	Mich beobachten – die Detektivarbeit	37
4.1	Sherlock ermittelt	38
4.2	Sherlock auf Spurensuche	39
4.3	Die Befragung der Zeugen	39
4.4	Fortlaufende Beobachtung – mein Ermittlertagebuch	42
4.5	Zusammenfassung: Mich beobachten	44
	Weiterführende Literatur	44
5	Mich motivieren	47
5.1	Ein guter Start	48
5.2	Meine Hindernisse erkennen	49
5.3	Meine Hindernisse aus dem Weg räumen	51
5.4	Tipps & Anregungen	53
5.5	Mögliche Schwierigkeiten	53
5.6	Zusammenfassung: Mich motivieren	54
	Weiterführende Literatur	55
6	Mir Ziele setzen	57
6.1	Der Weg ist das Ziel	58
6.2	Wieso gerade jetzt?	59
6.3	Welchen Weg gehen?	60
6.4	Zusammenfassung: Mir Ziele setzen	62
	Weiterführende Literatur	63

7	Mir (Knibbel-)Freiräume schaffen	65
7.1	Meine bekannten Auslöser kontrollieren	66
7.2	Sherlock kombiniert	67
7.3	Stimuluskontrolle	69
7.3.1	Schritt 1: Vorbereitung	69
7.3.2	Schritt 2: Planung	70
7.3.3	Schritt 3: Anwendung	75
7.3.4	Schritt 4: Verbesserung	76
7.4	Zusammenfassung: Mir (Knibbel-)Freiräume schaffen	77
	Weiterführende Literatur	77
8	Mich stoppen	79
8.1	Gegen den Strom schwimmen	80
8.2	Habit Reversal Training	81
8.2.1	Schritt 1: Aufmerksamkeitstraining	81
8.2.2	Schritt 2: Knibbel-Gegenbewegung	83
8.2.3	Schritt 3: Umsetzung	85
8.2.4	Schritt 4: Erweiterung	85
8.3	Zusätzliche Tipps und Anregungen	86
8.4	Mögliche Schwierigkeiten	87
8.5	Zusammenfassung: Mich stoppen	88
	Weiterführende Literatur	89
9	Mir hilfreiche Gedanken machen	91
9.1	Zusammenspiel Denken – Fühlen – Handeln	92
9.2	Sind Gedanken wirklich so wichtig?	94
9.3	Soll und kann man Gedanken einfach verändern?	95
9.3.1	Schritt 1: Beobachtung der Gedanken und Gefühle	96
9.3.2	Schritt 2: Zuordnung der Gedanken zu typischen Gedankenverzerrungen	97
9.3.3	Schritt 3: Umwandlung der Gedanken führt zur Veränderung des Gefühls	99
9.4	Mögliche Schwierigkeiten	102
9.5	Zusammenfassung: Mir hilfreiche Gedanken machen	103
	Literatur	104
10	Mir etwas Gutes tun	105
10.1	Gefühle rund ums Knibbeln	106
10.2	Aufbau förderlicher Aktivitäten	107
10.3	Entspannung als förderliche Aktivität	107
10.3.1	Progressive Muskelentspannung	109
10.3.2	Achtsamkeitsübungen	109
10.3.3	Fantasiereisen	109
10.4	Förderliche Aktivitäten von Angeln bis Zumbatanzen	110
10.5	Förderliche Aktivitäten ausprobieren	113
10.6	Zusammenfassung: Mir etwas Gutes tun	113
	Literatur	114

11	Mich für die Zukunft wappnen	115
11.1	Zusammenfassung: Knibbelstopp-Strategien	116
11.2	Informationen zur Prognose und Rückfallrisiko	116
11.3	Rückfallvorsorge	119
11.3.1	Früherkennung von Risikosituationen	119
11.3.2	Vorbeugung und Bewältigung von schwierigen Situationen und Gefühlen	121
11.4	Verhalten bei kleineren und größeren Ausrutschern	123
11.5	Zusammenfassung: Mich für die Zukunft wappnen	125
11.6	Abschluss	126
	Weiterführende Literatur	126
12	Ratgeber für körperbezogene sich wiederholende Verhaltensweisen	129
12.1	Trichotillomanie (Haarausreißen)	130
12.2	Andere körperbezogene sich wiederholende Verhaltensweisen	132
12.3	Sich selbst helfen bei körperbezogenen sich wiederholenden Verhaltensweisen	132
12.3.1	Stimuluskontrolle bei Haarausreißen	133
12.3.2	Stimuluskontrolle bei Nägelkauen	135
12.3.3	Habit Reversal Training bei Haarausreißen und Nägelkauen	136
12.4	Zusammenfassung: Sich selbst helfen bei körperbezogenen sich wiederholenden Verhaltensweisen	136
	Literatur	136
13	Informationen für Familienmitglieder und andere nahestehende Personen	139
13.1	Was passiert bei Skin Picking?	140
13.2	Wie wird Skin Picking behandelt?	142
13.3	Wie kann ich jemanden dabei unterstützen, weniger zu knibbeln?	142
13.3.1	Zu ► Kap. 2: Mich schlau machen – Wissenswertes über Skin Picking	143
13.3.2	Zu ► Kap. 3: Mich verstehen – was hilft mir wirklich bei Skin Picking?	144
13.3.3	Zu ► Kap. 4: Mich beobachten – die Detektivarbeit	145
13.3.4	Zu ► Kap. 5: Mich motivieren	145
13.3.5	Zu ► Kap. 6: Mir Ziele setzen	146
13.3.6	Zu ► Kap. 7: Mir (Knibbel-)Freiräume schaffen	146
13.3.7	Zu ► Kap. 8: Mich stoppen	148
13.3.8	Zu ► Kap. 9: Mir hilfreiche Gedanken machen	149
13.3.9	Zu ► Kap. 10: Mir etwas Gutes tun	149
13.3.10	Zu ► Kap. 11: Mich für die Zukunft wappnen	150
13.4	Wie kann ich jemanden auf das Knibbelverhalten ansprechen?	151
13.5	Zusammenfassung: Familienmitglieder und andere nahestehende Personen	152
	Weiterführende Literatur	152
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	155

Über die Autoren

Linda M. Mehrmann

Psychologin M. Sc., wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität zu Köln; angehende psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). Seit 2015 wissenschaftliche Arbeiten zum Thema Skin Picking, Schwerpunkt der Dissertationsarbeit, therapeutische Erfahrung mit Skin Picking-Patienten.

Prof. Dr. rer. nat. Alexander L. Gerlach

am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität zu Köln; Psychologische Psychotherapeut (Verhaltenstherapie); jahrelange Forschungserfahrung in den Bereichen Angsterkrankungen und körperbezogene Störungen, therapeutische Erfahrung mit Skin Picking-Patienten.

Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe für Skin Picking/Trichotillomanie in Köln.