



Selbsthilfegruppe
Skin Picking Köln

Exposé

Skin Picking und Trichotillomanie Tage 2018

Die Skin Picking und Trichotillomanie Tage finden statt am **13. und 14. Oktober 2018** im Bürgerhaus Kalk (Großer Saal und Foyer, Adresse: Kalk-Mülheimer Straße 58, 51103 Köln).

Es handelt sich um eine Konferenz auf **Bundesebene**, die sich den psychischen Störungen **Skin Picking** und **Trichotillomanie** widmet.

Was sind Skin Picking und Trichotillomanie?

Skin Picking ist eine Bezeichnung für das zwanghafte Zupfen und Drücken an der eigenen Haut. Betroffene können nicht damit aufhören und bringen sich so selbst Wunden und Narben bei. Trichotillomanie ist das zwanghafte Auszupfen der eigenen Haare, das oft zu kahlen Stellen führt, zum Beispiel auf dem Kopf. Beide psychische Störungen sind extrem schambesetzt; viele Betroffene ziehen sich daher aus dem sozialen Leben zurück.

Spezielle Therapiemethoden sind noch kaum entwickelt. Es gibt auch wenig Forschung zu Skin Picking und Trichotillomanie – das wollen wir mit dieser Veranstaltung ändern und einen Anstoß geben. Skin Picking und Trichotillomanie gehören zur Gruppe der Zwangsstörungen und verwandten Störungen, ebenso wie krankhaftes Nägelkauen, Nagelhaut-Zupfen und weitere Störungsbilder. Ungefähr fünf Prozent der Bevölkerung leiden unter solchen Verhaltensweisen, die sie ohne kompetente Hilfe nicht ablegen können.

Wie sollen die Tage aussehen?

Unser Vorbild ist die "TLC BFRB Conference", die jährlich in den USA stattfindet. Das ist ein dreitägiges Event mit Fachvorträgen und Workshops. Im Mittelpunkt stehen die Betroffenen, die während der Tage häufig zum ersten Mal andere, ebenfalls Betroffene kennenlernen und ein intensives und stärkendes Gemeinschaftsgefühl erleben, während sie viel neues Wissen zu Skin Picking und Trichotillomanie aufnehmen.

Auch für Wissenschaftler und Forscher soll das Event ein wichtiger Ort des fachlichen Austauschs sein.

Unsere Veranstaltung ist, auf deutsche Maßstäbe übertragen, viel kleiner angelegt: nicht über drei Tage und nicht für 400 Teilnehmer, sondern **2 Tage (Wochenende) für ca. 80 Teilnehmer**. Die Teilnahme soll möglichst nur 20 Euro pro Person kosten, da die Besucher z. T. schon weite Anfahrten bewältigen müssen. Hier finden Sie mehr Informationen zur BFRB Conference: <https://www.bfrb.org/conference>.

Das Besondere soll die Stimmung sein: body-positive, am wichtigsten sind die Betroffenen. Sie sollen ein schönes Gefühl des Zusammenhalts auf der Konferenz erleben, das sie als Stärkung mit nach Hause nehmen.

Wer sind wir?

- **Prof. Dr. Alexander L. Gerlach** sein, Inhaber des Lehrstuhls für klinische Psychologie und Psychotherapie der Uni Köln. (Link zu Prof. Gerlach: www.hf.uni-koeln.de/33548)
- **Christina Gallinat**, (M.Sc.-Psych., Universitätsklinikum Heidelberg, Forschungsstelle für Psychotherapie) beschäftigt sich seit ihrer Masterarbeit mit Skin Picking und hat bisher zwei wissenschaftliche Artikel zum Thema publiziert. Sie ist in die TLC Foundation involviert und hat bereits selbst auf der BFRB Conference des TLC präsentiert. (www.klinikum.uni-heidelberg.de/Christina-Gallinat.141260.0.html)
- **Ingrid Bäumer**, Journalistin und Autorin. Gründerin und Leiterin der Selbsthilfegruppe Skin Picking Köln, die bereits seit sieben Jahren besteht (gegründet November 2010). Die Kölner Selbsthilfegruppe war die erste und lange Zeit einzige zu Skin Picking im deutschsprachigen Raum. (Link zur Website der Selbsthilfegruppe: www.skin-picking.de)
- **Weitere Organisatorinnen** im fünfköpfigen Team wollen aufgrund ihrer eigenen Betroffenheit nicht namentlich genannt werden.

Was werden die Themen sein?

Ein breit gestreutes Spektrum von wissenschaftlichen Präsentationen, Infos zu Therapieformen und Workshops. Entsprechend wollen wir als Vortragende Therapeuten, Forscher und Betroffene einladen. Derzeit sind 19 Vorträge und Workshops angedacht.

Einzelne Themenvorschläge:

- Aktueller Forschungsstand zu Skin Picking und Trichotillomanie
- Skin Picking / Trichotillomanie: Behandlungsmöglichkeiten im Überblick
- Eine auf Trich spezialisierte Frisörin wird live Haare schneiden
- Kosmetikerinnen stellen Narbenbehandlung und dekorative Kosmetik vor
- Hypnotherapie für Skin Picking und Trichotillomanie
- Gastvortrag eines TLC-Vertreters, ggf. über Skype

- Skin Picking und Traumatherapie
- Skin Picking und Ess-Störungen
- Therapeutisches Schreiben
- Resilienz (Workshop)
- Kunsttherapie (Workshops)
- Skin-Picking- und Trichotillomanie-Blogger stellen sich vor
- Infos über Selbsthilfe (Yvonne Oertel, Ltg Kölner Selbsthilfe-Kontaktstelle)
- Fragerunde für Angehörige
- Skills und Gadget Toys (Stimuluskontrolle)
- Wissenschaftliche Postersession

Köln, 7. April 2018

Jugrid Bäumer

Kontakt:

Tel.: 0221 168 707 71

E-Mail: dermatillomanie@gmx.de