

## Reaktionsumkehr (Habit-Reversal) und Entkoppelungsmethode in der Behandlung von Dermatillomanie: Ergebnisse einer Internetvergleichsstudie

Insgesamt 70 Personen\*, die an Dermatillomanie leiden, erprobten im Rahmen einer Internet-Vergleichsstudie zufällig eine von zwei Behandlungsbedingungen.

1. Habit-Reversal Training (HRT, Reaktionsumkehr): ein etabliertes Verfahren, welches v.a. bei Trichotillomanie (zwanghaftes Haare ausreißen) und Nägelkauen erfolgreich eingesetzt wird
2. Entkopplung (EK): eine Variante des HRT, die von unserer Arbeitsgruppe entwickelt wurde und sich in zwei Studien als erfolgreich bei Trichotillomanie und Nägelkauen erwiesen hatte

Nach einer Vorbefragung wurde die entsprechende Technik per email attachment an die Teilnehmer gemailt, die diese dann in Selbsthilfe (d.h. ohne therapeutische externe Hilfe) anwendeten. Die Zuordnung Person-Methode erfolgte per Zufall.

Vier Wochen später wurde per email zur Nachbefragung (mit bis zu drei Erinnerungen) eingeladen. 62 Betroffene nahmen teil. Acht Teilnehmer meldeten sich weder auf die emails noch machten sie die für die Studienteilnahme verpflichtenden Eingaben. Wir bitten um Verständnis, dass diese Personen für alle weiteren Studien unserer Arbeitsgruppe gesperrt sind.

Vor Beginn und nach der Anwendung der Technik füllten die Teilnehmenden zusätzlich verschiedene Fragebogen aus, die genauere Angaben zu Dermatillomanie, zu Zwang (als ähnlicher Erkrankung) und zu Depression erfragten.

Bedeutsam war, dass die Dermatillomaniensymptomatik in der Gruppe, die HRT einsetzte, viel geringer wurde als in der Gruppe, die die Entkoppelungsmethode verwendete. Der entsprechende Fragebogen zeigte dies deutlich. Auch die Einschätzung der Teilnehmenden selbst war ähnlich.

50 % in der HRT und 34 % in der EK-Gruppe gaben an, dass die Symptomatik unter der Anwendung der Technik abgenommen hätte, wobei die meisten Teilnehmer gleichwohl mitteilten, dass die Reduktion zwar spürbar, aber eher gering ausgefallen wäre. Auch die Depressionswerte nahmen in der HRT-Gruppe ab, in der Entkoppelungsgruppe leider nicht.

### Fazit:

Aufgrund der großen Stichprobe und der relativ geringen Abbrecherquote erlauben die Ergebnisse zumindest vorsichtige Schlussfolgerungen. So scheint die Reaktionsumkehr – nicht jedoch nicht die Entkopplungsvariante – günstig zu sein bei einer Subgruppe von Betroffenen. Aus diesem Grunde stellen wir die Reaktionsumkehr als Selbsthilfe-Maßnahme demnächst kostenlos auf der Internetseite [www.uke.de/impulskontrolle](http://www.uke.de/impulskontrolle) zur Verfügung (voraussichtlich ab Januar 2010). Weitere Studien müssen jetzt folgen, die 1. eine Fremdeinschätzung der Symptomatik vorsehen und 2. ermitteln, wie nachhaltig die

gefundenen Effekte über den hier zugrundegelegten Behandlungszeitraum von 4 Wochen sind. Eine solche kostspielige Studie kann leider nicht über das Internetdurchgeführt werden und wir sind hier auf finanzielle Mittel angewiesen, die wir u.a. über das Bundesministerium für Bildung und Forschung einwerben möchten.

Für Rückfragen zur Studie wenden Sie sich gerne an uns unter [moritz@uke.de](mailto:moritz@uke.de)

Wir bedanken uns nochmal recht herzlich bei allen Teilnehmern!

Mit freundlichen Grüßen,

Susanne Fricke & Steffen Moritz

\* Wir sprechen im Folgenden aus Gründen der Einfachheit von betroffenen Personen mit Dermatotillomanie, obwohl genau genommen ein Außenstehender die Diagnose gestellt haben müsste. Das ist allerdings im Rahmen einer Internetstudie nicht machbar. Eine Diagnose wurde mit den erhobenen Selbsteinschätzungs-Fragebögen und nach allgemeiner Selbstauskunft zwar wahrscheinlich gemacht, kann aber nicht als völlig zweifelsfrei gesichert gelten.