



BFRB Tage 2021

Die Tagung rund um
Body-Focused Repetitive
Behaviors (BFRBs):
Körperbezogene repetitive
Verhaltensweisen

Tag 1 (2. Oktober 2021)

10.00 – 10.30 Uhr (Hauptraum) Eröffnungsrede von Dr. Christina Gallinat und Ingrid Bäumer

10.45 – 11.45 Uhr (Hauptraum) Prof. Dr. Antje Hunger: „Skin Picking & Trichotillomanie“

Prof. Dr. Antje Hunger ist Verhaltenstherapeutin, Autorin maßgeblicher Forschungsbeiträge zu Skin Picking und Trichotillomanie sowie Gründerin der Spezialambulanz Impulskontrollstörungen an der Psychotherapie-Ambulanz Uni Münster. In ihrem Auftakt-Vortrag gibt sie einen Überblick über die Krankheitsbilder Dermatillomanie und Trichotillomanie und deren Therapiemöglichkeiten.

12.00 – 13.00 Uhr (Hauptraum) Stella Schmotz: „Tricks gegen Ticks“ – Selbsthilfetechniken bei körperbezogenen Impulskontrollstörungen

Die Forschungsgruppe um Stella Schmotz und Prof. Dr. Steffen Moritz hat drei Selbsthilfe-Anleitungen für körperbezogene Impulskontrollstörungen geschrieben. Neben den von der Gruppe entwickelten Techniken Entkopplung und Entkopplung in sensu haben die Forscher*innen auch das üblicherweise Therapeuten-gestützt durchgeführte Habit Reversal Training (HRT) für die Selbsthilfe angepasst. In verschiedenen Studien haben sie die Selbsthilfetechniken und deren Vermittlungsmedium (schriftliche Anleitung oder Video) miteinander verglichen. Außerdem untersuchten die Forscher*innen ihre Akzeptanz, die Wirksamkeit und ob sie unterschiedliche Wirkungen entfalten. Das Ergebnis: Es macht einen Unterschied, welche Selbsthilfetechnik genutzt wird und wie sie vermittelt wird. In diesem Vortrag stellt Stella Schmotz die Ergebnisse der Studien vor.

13.00 – 14.00 Uhr Mittagspause

14.00 – 15.00 Uhr (Hauptraum) Antonia Peters: „Trichotillomanie: Aufrechterhaltung des Therapieerfolgs“

Vor dem Beginn der Therapie stellt sich die Frage nach der erfolgversprechenden Therapieform und dem Auffinden des richtigen Therapeuten. In der Therapie werden Strategien zur Bewältigung der Störung vermittelt, deren Umsetzung im Alltag erforderlich sind. Die Referentin erklärt, wie sich diese Strategien im Alltag umsetzen lassen, auch um Rückfälle zu vermeiden. Mit ihrem Bericht über die 30-jährige eigene Betroffenheit möchte die Referentin Mut machen und zeigen, dass die Trichotillomanie bewältigt werden kann.

14.00 – 15.00 Uhr (Breakout Raum) Jacqueline Donat: „Skin Picking und Scham: Erfahrungen teilen“

Jacqueline ist Masterstudentin, seit 12 Jahren von Skin Picking betroffen und setzt sich unter anderem mit ihrem Blog seit vielen Jahren öffentlich für mehr Verständnis und Aufmerksamkeit gegenüber BFRBs ein. Indem sie ihre persönliche Geschichte mit allen Höhen und Tiefen teilt, möchte sie anderen Betroffenen Mut und Hoffnung schenken. In ihrem Vortrag wird Jacqueline den Fokus auf das Thema Scham legen, aber auch ein wenig über sich, ihren Blog sowie ihre Öffentlichkeitsarbeit sprechen und hier Verbindungen zum Vortragsthema ziehen. Interaktivität und ein offener Austausch sind herzlich erwünscht!

15.15 – 16.15 Uhr (Hauptraum) Research Session mit Prof. Dr. Anne Schienle und Linda Hollatz

Prof. Dr. Anne Schienle:

„Affective Touch“ im Rahmen der Skin Picking Disorder –
Neuroimaging-Befunde zu Berührungsempfindungen

Zentrale Symptome der Skin Picking Disorder sind das Manipulieren der eigenen Haut (Kratzen, Quetschen, ...), das zum Zufügen von Wunden (Selbstverletzung) führt. Während der Hautmanipulation berichten viele Betroffene, dass kein Schmerz erlebt oder dass das Verhalten sogar als angenehm empfunden wird. Diese Berichte könnten auf Veränderungen des Hautsinns hindeuten. Im Vortrag werden Befunde aus Neuroimaging-Untersuchungen zu Berührungsempfindungen im Rahmen der Skin Picking Disorder vorgestellt, wobei der Schwerpunkt auf der Verarbeitung emotionaler Berührungen (Streicheln) liegt.

Linda Hollatz:

Aktuelles Forschungsprojekt zu Trichotillomanie und Haarpflege

Linda Hollatz promoviert an der Universität zu Köln und leitet dazu zwei Studien. In der ersten Studie geht es um Erfahrungen, Einstellungen und Gewohnheiten von Menschen mit Trichotillomanie bezüglich ihrer Haare, persönlicher und professioneller Haarpflege und Haareschneiden. Das Ziel dieser Onlinebefragung ist Dokumentation und Lernen. Mithilfe der Ergebnisse könnte ein besseres Verständnis für spezifische persönliche und professionelle

Haarpflegebedürfnisse von Betroffenen gewonnen werden. Ein nächster Schritt wäre dann die Entwicklung von Haarpflegeinterventionen, die Menschen bei dem Umgang mit ihrem Haareziehen unterstützen können. In der zweiten Studie soll der Effekt eines auf Achtsamkeit basierten professionellen Haarpflege-, und Schneidetermins auf das Haarziehverhalten von Trichotillomanie-Betroffenen geprüft werden. Für die Studie hat Linda einen auf Achtsamkeit basierten Haarpflege-Termin entwickelt. 60 Termine im deutsch- und englischsprachigen Raum sollen zwischen speziell dafür ausgebildeten Friseur:innen und Betroffenen stattfinden. Das Ziel ist herauszufinden, was für Erfahrungen Betroffene mit diesem speziell für sie entworfenen Termin machen, welche Einflussfaktoren eine Rolle spielen und ob diese Maßnahme überhaupt einen Effekt auf das Haarziehverhalten und das Selbstwertgefühl hat.

**15.15 – 16.15 Uhr (Breakout Raum) Dr. Jude Stevenson & Dr. Fred Penzel: „Recovery and Relapse“
(Session in Englisch)**

Upon recovering from a BFRB, many people believe their work is done. Actually, when you have recovered from a BFRB, you have only achieved 50% of your goal. The other 50% is to stay that way for the rest of your life. Because BFRBs are chronic, as opposed to problems that can be cured, this can involve more than it appears. This talk will outline the various challenges to staying recovered, as well as specific strategies for meeting these challenges. And the end of the presentation, Fred and Jude will discuss various perspectives on recovery from a clinical and personal perspective.

16.15 – 16.45 Uhr Pause

**16.45 – 17.45 Uhr (Hauptraum) Dr. Christy Garner: „5 Steps to Melt Your Urges on the Spot“
(Session in Englisch)**

In this workshop, Dr. Christy Garner will share with you the 5 steps she uses every day to identify her urges and melt them on the spot! This will be an experiential session where you'll actually practice using these tools in real-time so you can feel confident that you've got them down and can use them immediately. Get ready to start urge melting!

16.45 – 17.15 Uhr (Breakout Raum) Dr. Emily Ricketts: „BFRB Precision Medicine Initiative: Phenotypic and Neuroimaging Findings“ (Session in English)

Authors: Emily J. Ricketts, Ph.D., Darin D. Dougherty, M.D., MMSc Tara S. Peris, Ph.D., Jon E. Grant, M.D., Christine Lochner, Ph.D., Dan J. Stein, Ph.D., Joseph O’Neill, Ph.D., Douglas W. Woods, Ph.D., Nancy J. Keuthen, Ph.D., and John Piacentini, Ph.D.

Body-focused repetitive behavior disorders (BFRBs) are chronic conditions, with high relapse rates following treatment. We know little regarding factors associated with treatment response. Therefore, the BFRB Precision Medicine Initiative sought to identify Trichotillomania and Skin Picking Disorder subtypes across phenotypic, neurocognitive, neural and genetic domains in diagnosed youth and adults with the aim of identifying treatment targets.

An overview of findings on several subtopics of the study will be presented in this session. For example, results yielded three Trichotillomania subtypes and two Skin Picking Disorder subtypes with key behavioral and emotional differences. In addition, results show brain areas associated with reward are relevant to BFRBs. Dr. Emily Ricketts will present these and other findings in this session and discuss the implications for identifying treatment targets across a range of domains to optimize pharmacological and behavioral interventions for BFRBs.

Funding: This research was funded by the Body-Focused Precision Medicine Initiative granted by The TLC Foundation for Body-Focused Repetitive Behaviors.

18.00 – 19.00 Uhr (Hauptraum) Keynote Speech: Liz Atkin „Skin Picking – Art for Recovery“ (Session in English)

Liz Atkin is an artist and educator. She reimagines her Compulsive Skin Picking and anxiety into drawings, photographs and performances. Liz is a mental health advocate and raises awareness for the disorder around the world. She has exhibited and taught in the UK, Europe, Australia, USA, Singapore and Japan. Her artwork and an archive of her advocacy for skin picking is held by the Wellcome Collection. Before the Covid-19 pandemic, she gave away more than 18,000 free #CompulsiveCharcoal newspaper drawings to commuters on public transport in London, New York, San Francisco, Singapore, Cologne and more. Her work has featured on TEDx, BBC News, Woman’s Hour, Vice, Women’s Health USA, Huffington Post, Channel News Asia, Metro, AlJazeera and more.

Tag 2 (3. Oktober 2021)

9.00 – 10.00 Uhr (Hauptraum) Johanna Schriefer: „ACT more self-compassionate bei Skin Picking und Trichotillomanie“

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) zählt zu den Verfahren der „dritten Welle“ der Verhaltenstherapie und umfasst ein transdiagnostisches Erklärungs- und Therapiemodell. In dessen Mittelpunkt steht die Förderung der psychischen Flexibilität, das heißt, die Fähigkeit, das eigene Verhalten den aktuellen Kontextbedingungen anzupassen und nach persönlich bedeutsamen, frei gewählten Werten auszurichten. In diesem Workshop vermittelt Johanna Schriefer einen kurzen theoretischen Überblick der ACT und skizziert zur Verdeutlichung der Haltung und Methoden Beispiele aus der Praxis skizziert. Wer mag, ist zur Durchführung von erfahrungsgeleiteten Übungen eingeladen. Zu dieser Veranstaltung sind alle an der therapeutischen Haltung und den Methoden der ACT interessierten Personen herzlich eingeladen.

9.00 – 10.00 Uhr (Breakout Raum) Community Runde: Austausch für Angehörige mit Nicole Rothmann

Nicole ist Coach, anerkannte Systemaufstellerin, Stilberaterin und Expertin für die Schönheit des Imperfekten. Außerdem ist sie Mitglied der Selbsthilfegruppe Skin Picking Köln. Nicole freut sich auf den Austausch mit Angehörigen von Skin Pickern und Trichotillomanie-Betroffenen. Fragen ausdrücklich erwünscht!

10.15 – 11.15 Uhr (Hauptraum) Research Session: „Die Bedeutung des Körperbildes bei Skin Picking“ mit Prof. Dr. Jennifer Schmidt & Dr. Christina Gallinat

Dermatillomanie (pathologisches Skin Picking) ist eine wenig untersuchte psychische Störung, deren Kernsymptom – das übermäßige, repetitive Bearbeiten der eigenen Haut – zu Hautschäden und psychosozialen Beeinträchtigungen führt. Daten zur Phänomenologie und zur Entstehung der Störung sowie zu den psychosozialen Auswirkungen sind aktuell noch unzureichend. Frühere Studien wie auch die körperbezogenen Symptomatik der Störung legen allerdings nahe, dass die Beziehung zum eigenen Körper eine entscheidende Rolle bei diesem Störungsbild spielen könnte. In dieser Research Session werden die Ergebnisse zweier Studien vorgestellt, die sich mit dem Körperbild bei Skin Picking beschäftigen.

Prof. Dr. Jennifer Schmidt:

„Körperbild-Variablen und psychische Belastung bei Pathologischem Skin Picking im Vergleich zu Kontrollgruppen“

Dr. Christina Gallinat:

„Pathologisches Skin Picking: Phänomenologie und Zusammenhänge mit Körperbild, Selbstwertgefühl und körperlichem Wohlbefinden“

**10.15 – 11.15 Uhr (Breakout Raum) Antonia Peters & die neue Skin Picking Selbsthilfegruppe München:
„Selbsthilfe tut gut“**

Antonia Peters hat mehr als 25 Jahre Erfahrung in der Leitung und Moderation von Selbsthilfegruppen. 1997 gründete sie die erste Selbsthilfegruppe zu Trichotillomanie in Hamburg. Aktuell betreut sie drei Gruppen zu Zwangsstörungen und drei Gruppen zu Trichotillomanie. Die Referentin erläutert was Selbsthilfegruppen leisten können und was nicht. Ferner beschreibt der Vortrag, was bei einer Neugründung zu beachten ist, wie Mitglieder gefunden werden können und welche Gruppenregeln wichtig sind.

Im Anschluss stellt sich die neue Münchner Gruppe vor und berichtet von ihren Erfahrungen mit der Selbsthilfe.

11.30 – 12.30 Uhr (Hauptraum) Nicole Rothmann: „Selbstwert – Selbstbewusstsein – Selbstliebe“

Anhand ihrer eigenen Geschichte zeigt Nicole Rothmann einen möglichen Weg von der Eigensabotage zur Selbstliebe. Mit einem bunten Mix aus persönlichem und psychologischem Wissen, Achtsamkeitsübungen und Austausch in der Gruppe möchte sie

... begeistern für die Schönheit des Imperfekten

... neugierig machen, wie Schwächen in Stärken verwandelt werden können und

... Mut machen für den ganz eigenen Weg.

In diesem Workshop geht es um innere Prozesse. Man kommt vom Denken ins Fühlen und lässt sich berühren. „Look for the pearls where the pain points are“

**11.30 – 12.30 Uhr (Breakout Raum) Ingrid Bäumer: “Skin Picking bei Hautärzt*innen:
Bessere Patientengespräche!”**

Ingrid Bäumer hat vor knapp elf Jahren die Selbsthilfegruppe Skin Picking Köln gegründet. In ihrem Workshop geht es darum, wie sich die Kommunikation mit Hautärzt*innen verbessern lässt und was beide Seiten dafür tun können.

12.30 – 13.30 Uhr Mittagspause

**13.30 – 14.30 Uhr (Hauptraum) Linda Hollatz: „Erkenntnisse und Tipps zum Umgang mit
Hochsensibilität“**

„Könntest du die Musik etwas leiser machen?“ und „Bitte nur ganz wenig schneiden!“ sind typische Aussagen eines feinfühligem Menschen. „Stell dich nicht so an!“ und „Sei doch nicht so empfindlich!“ sind hilflose Erwidern einer Person, die nicht weiß, wie sie auf einen hochsensiblen Menschen eingehen kann. Nach einem kurzen Einblick in die Forschung zur Hochsensibilität reflektieren wir über unsere eigene Sensibilität. Sich mit diesem Thema vertraut zu machen, kann befreiend und hilfreich sein. Denn wenn Feinfühligkeit nicht erkannt,

angenommen und genutzt wird, erleben Menschen mangelndes Selbstwertgefühl, Abgrenzungsprobleme, Überforderung, Burnout, Kommunikations- und Beziehungsprobleme. Anhand von persönlichen Erfahrungen und Übungen lernen wir, unsere Empfindsamkeit als BFRB-Betroffene in Bezug auf Haare, Nägel und Haut zu differenzieren und erarbeiten gemeinsam, wie wir sie in Stärke verwandeln.

13.30 – 14.30 Uhr (Breakout Raum) Liz Atkin: Mindful drawing – a creative refocus
(Interaktiver Workshop in Englisch)

Artist Liz Atkin shares her lived experience of skin picking. Drawing has become a useful refocus for her BFRB and wellbeing, leading to advocacy for the disorder. She will guide participants through a mindful and absorbing drawing workshop. Just bring some things to draw with – a pencil, biro or pen and a couple of sheets of paper.

14.45 – 15.45 Uhr (Hauptraum) Barbara Schubert:
„Fehlende sichere Bindungserfahrung – Entwicklungstrauma – Skin Picking?“

Wie wirken sich sichere Bindungsformen oder fehlende frühe Bindungserfahrungen für Babys und Kleinkinder in Familien später im Leben als Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus? Dieser Frage widmet sich der Vortrag.

Eine sichere Bindung gilt als bester Start ins Leben. Kinder, die in ihrer frühkindlichen Phase durch ihre Eltern (Bezugspersonen) eine sichere emotionale Bindung erleben, haben eine gesunde Widerstandskraft (Resilienz). Diese sichert das Überleben, Urvertrauen und ein positives Lebensgefühl so grundlegend wie die Nahrung oder die Luft zum Atmen.

In Familien mit belastenden oder destruktiven soziokulturellen und familiären Umweltbedingungen entstehen häufig schwere Probleme mit der Regulation von Affekten, die unter anderem zu Verhaltensmustern wie Skin Picking führen können. Dazu kommen oft anhaltende negative Überzeugungen über sich selbst wie zum Beispiel eigene Wertlosigkeit, die von tiefen Gefühlen wie Scham, Schuld oder Versagen begleitet wird. Fast immer stehen diese Überzeugungen im Zusammenhang mit dem erlittenen Trauma. Eine häufige Folge: Menschen ohne eine sichere Bindung in den ersten Lebensjahren haben im Verlauf ihres Lebens anhaltende Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung von Beziehungen.

Barbara Schubert spricht über die 5 adaptiven Überlebensstrategien, die aus Traumata entstehen und Probleme im Kontakt mit anderen (auch im Kontakt mit sich selbst) verursachen. Dazu zeigt sie auf, welche Kernbedürfnisse erfüllt sein müssen und welche Kernfähigkeiten eines Menschen notwendig sind um ein gutes und erfülltes Leben zu führen. Die Therapie mit entwicklungs-traumatischen Wunden zielt darauf hin, dass Kinder und Erwachsene einen Weg finden, in sich zu reifen und authentische Beziehungsformen zu entdecken und sie mehr und mehr auch zu leben.

14.45 – 15.45 Uhr (Breakout Raum) Community Runde: Austausch für Betroffene mit Ingrid Bäumer

Ingrid Bäumer hat vor knapp elf Jahren die Selbsthilfegruppe Skin Picking Köln gegründet – die erste Gruppe im deutschsprachigen Raum. Inzwischen hat sie mit ihrem Skin Picking Frieden geschlossen. Ingrid freut sich auf den Austausch mit anderen Betroffenen. Fragen erwünscht!

16.00 – 17.00 Uhr (Hauptraum) Abschlussrunde