



Programmheft

BFRB Tage 2023

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

29. September bis 1. Oktober 2023

Bürgerhaus Kalk, Kalk-Mülheimer Str. 58, 51103 Köln
Eingang Foyer (rechts in der Durchfahrt)

Eine Veranstaltung der Skin Picking Selbsthilfegruppe Köln
Organisation: Ingrid Bäumer & Dr. Christina Gallinat

Unterstützt von AOK, mhplus, BKK Pfalz, BKK VBU,
BKK Wirtschaft und Finanzen sowie Salus BKK.

HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEN BFRB TAGEN 2023

Endlich wieder als Präsenzveranstaltung!

Wir freuen uns auf zweieinhalb Tage voller Wissen und Workshops zu körperbezogenen repetitiven Verhaltensweisen wie Skin Picking, Haarausreißen und Nägelkauen.

Das Programm richtet sich gleichermaßen an Betroffene wie an Professionals (Ärzt*innen, Therapeut*innen und Forschende). Wir hoffen, dass alle am Ende genau das Richtige für sich mitnehmen können.

Bei Fragen sprechen Sie uns oder eine*n unserer Helfer*innen gerne jederzeit an.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit!

Dr. Christina Gallinat und Ingrid Bäumer

ORGANISATORISCHE HINWEISE:

- Anmeldung und Ausgabe der Namensschilder und Bändchen im Foyer
- Vorträge, für die Fortbildungspunkte ausgestellt werden können, sind mit „CE“ markiert.
- Dozent*innen und Helfende tragen rote Bänder. Wer mit Fotos einverstanden ist, trägt ein grünes Band. Wer nicht fotografiert werden möchte, bekommt ein gelbes Band.
- Am Sonntag sind die Räume ab 8.30 Uhr geöffnet.
- Professionals können bei den gekennzeichneten Veranstaltungen CE-Punkte (Fortbildungspunkte) erwerben.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.skinpicking-trichotillomanie.de/bfrb-tage

www.skin-picking.de

15.45 – 16.00 Uhr

Großer Saal

BEGRÜßUNG

durch Ingrid Bäumer und Christina Gallinat

Herzlich willkommen!



DR. CHRISTINA GALLINAT ist Psychologin, systemische Beraterin, systemische Therapeutin i.A. und arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Leitung der Sprechstunde für BFRBs am Universitätsklinikum Heidelberg. Dort hat sie in den letzten Jahren intensiv zu BFRBs geforscht. Sie betreibt darüber hinaus den Podcast „BFRB.care: Alles rund um Skin Picking, Trichotillomanie und Co.“ und organisiert zusammen mit Ingrid Bäumer hauptverantwortlich die BFRB Tage.



INGRID BÄUMER ist Journalistin und Autorin aus Köln. Sie hat 2010 die erste Selbsthilfegruppe für Dermatillomanie/Skin Picking in Deutschland gegründet und ist eine der Hauptorganisatorinnen der BFRB Tage. 2016 und 2022 publizierte sie zwei Bücher zum Thema beim Mabuse-Verlag: „In meiner Haut“ und „Frieden mit meiner Haut“.

16.00 – 16.30 Uhr

Großer Saal

ICEBREAKER-SESSION

zum Kennenlernen mit Jacqueline Donat

Miteinander warm werden



In der Icebreaker-Session wird es ein kurzes interaktives Kennenlernen mit lockeren Fragen und Anregungen für die Runde geben, um ein erstes Gruppengefühl entstehen zu lassen. So erhalten alle Anwesenden einen angenehm sanften Start in das Konferenzwochenende – und wer weiß, vielleicht knüpfen sich hier ja auch die ersten Kontakte?

JACQUELINE DONAT ist 26 Jahre alt, beendet zurzeit ihr Masterstudium und ist seit 14 Jahren von Skin Picking betroffen. Seit ca. 9 Jahren setzt sie sich unter anderem mit ihrem Blog öffentlich für mehr Verständnis und Aufmerksamkeit gegenüber BFRBs ein. Indem Jacqueline ihre persönliche Geschichte mit allen Höhen und Tiefen teilt, verschiedene Tipps sammelt und sich immer wieder auch kreativ mit der Erkrankung auseinandersetzt (siehe Bild), möchte sie anderen Betroffenen Mut, Hoffnung und Inspiration schenken.

HINWEIS: Einige Dozent*innen geben mehrere Vorträge/Workshops an diesem Wochenende. Informationen zur Biografie finden sich jeweils beim ersten Auftritt der jeweiligen Person.

16.45 – 17.45 Uhr

Großer Saal

LESUNG

„FRIEDEN MIT MEINER HAUT“

Mit anschließendem Austausch zur Frage

„Wie kann Heilung aussehen?“

INGRID BÄUMER



In der BFRB-Community gibt es eine offene Gesprächskultur und viel gegenseitige Unterstützung. Das ist toll. Aber was fehlt, sind Geschichten von Geheilten, die Mut machen. Ingrid Bäumer hat diese Geschichten gesammelt und 2022 in dem Buch „Frieden mit meiner Haut“ veröffentlicht. Hier liest sie aus ihrer eigenen Geschichte: wie es kam, dass Skin Picking in ihrem Leben kaum noch eine Rolle spielt. Dabei waren es vor allem die Ab- und Umwege, die zum Ziel führten. Diese Lesung spricht alle an, die im Kampf gegen das eigene BFRB manchmal verzweifeln. Genauso aber auch Freunde und Angehörige von BFRB-Betroffenen, die sich fragen: Wie mag es sich wohl anfühlen, in der Haut einer krankhaften Knibblerin zu stecken? Und: Wie kann ich helfen? Im Anschluss an die Lesung ist Platz für einen offenen Austausch zum Thema Heilung oder „Recovery“: Was bedeutet Heilung? Ist sie überhaupt möglich? Und ist „okay“ vielleicht schon gut genug?

16.45 – 17.45 Uhr

Kleiner Saal

WORKSHOP

WIE SPRICHT MEIN KÖRPER MIT MIR?

NICOLE ROTHMANN



Wir wissen, was es bedeutet, in Anstrengung zu leben. Leichtigkeit entsteht, wenn wir mit unserem Inneren in Einklang sind und dieses nach außen bringen können. Leider sind wir häufig zu sehr mit unserem nach außen orientierten, kontrollierenden Verstand identifiziert, um unsere innere Energie wahrzunehmen und ihren Bewegungen zu vertrauen.

Aus eigener Betroffenheit hat sich Nicole Rothmann auf eine Forschungsreise begeben, um wieder Kontakt mit ihrem Körper und seinen feinen Signalen aufzunehmen – und dabei die körpereigene Sprache wiederentdeckt. In diesem Workshop teilt sie ihre Erfahrungen und leitet einfache (bewegte und bewegende) Spürübungen an, die den spontanen und selbstregulierenden Impulsen deines Körpers lauschen und Ausdruck verleihen können. Fühl dich herzlich willkommen.

NICOLE ROTHMANN ist spirituelle und systemische Coach (DCV) und Aufstellungsleiterin (DGfS) und Leiterin für therapeutischen Tanz /bzw. aktuell in Ausbildung zur Tanztherapeutin (DGT).

18.00 – 19.00 Uhr

Großer Saal

EINFÜHRUNG ZU TRICHOTILLOMANIE UND PERSPEKTIVE EINER BETROFFENEN

ANTONIA PETERS, DGZ



In ihrem Vortrag stellt Antonia Peters das Störungsbild der Trichotillomanie vor und gibt insbesondere einen Überblick über die Diagnose, Therapie und Selbsthilfe. Die Referentin lässt jahrelange eigene Erfahrungen in den Vortrag mit einfließen.

ANTONIA PETERS ist seit mehr als 25 Jahren in der Selbsthilfe zu Zwangsstörungen und Trichotillomanie aktiv und leitet die Infostelle Trichotillomanie in Hamburg. Seit 2004 ist sie Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen (DGZ e.V.). 2020 wurde sie für ihre Arbeit mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet.

18.00 – 19.00 Uhr

Kleiner Saal

WORKSHOP

WIE SPRECHE ICH MIT JEMANDEM ÜBER MEINE BFRBS?

JULIA RÖSELER



Kommunikation ist eine hohe Kunst. Oder? Du weißt sicher aus Deinem Alltag, wie wichtig klare und wertschätzende Kommunikation ist. Wie ist es dann erst, über ein Thema zu sprechen, das gesellschaftlich noch als Tabu wahrgenommen wird – und das für dich selbst ein „wunder Punkt“ ist? Sprichst du überhaupt mit Personen über deine psychische Erkrankung? Wie sprichst du darüber? Julia Röseler sagt aus eigener Erfahrung: Es in manchen Momenten wichtig, offen über pathologisches Skin Picking zu sprechen. Und das ist gar nicht so schwierig, wenn du ein paar Dinge beachtest. Hier erfährst du:

- Was du tun kannst, um dich für Gespräche zu stärken
 - Was du dir vor jedem Gespräch bewusst machen darfst
 - Wie du auch mit unangenehmen Gesprächssituationen umgehen kannst
 - Welche Schritte du für die Kommunikation zu deiner psychischen Erkrankung beachten solltest
- Nutze diesen Workshop, um eine Haltung zum Thema zu entwickeln, ermutigt herauszugehen oder als Übung einfach mal etwas auszusprechen. Mit vorbereiteter, geübter Kommunikation wirst du sicherer, selbstbewusster und klarer.

JULIA RÖSELER ist Expertin zum Thema Kommunikation und seit über 20 Jahren von Skin Picking betroffen. Um andere Betroffene zu unterstützen, kombiniert sie unter anderem ihre Fähigkeiten der Kommunikation und Mindset-Arbeit mit eigenen Erfahrungen.

19.00 Uhr

Schluss

9.00 – 9.30 Uhr

Großer Saal

ERÖFFNUNGSREDE

INGRID BÄUMER UND CHRISTINA GALLINAT

9.45 – 10.45 Uhr

Großer Saal

CE-Punkte

EINFÜHRUNG ZU DERMATILLOMANIE UND TRICHOTILLOMANIE

LINDA MEHRMANN



In ihrem Einführungsvortrag gibt Linda Mehrmann einen Überblick über die wichtigsten Aspekte der Störungsbilder der Dermatillomanie (Pathologisches Hautzupfen/-quetschen; engl. Skin Picking) und Trichotillomanie (Pathologisches Haareausreißen). Dabei werden insbesondere Therapiemöglichkeiten und Ansätze im Rahmen der Selbsthilfe thematisiert.

***LINDA MEHRMANN** arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität zu Köln. Fokus ihrer Forschungs- und Therapietätigkeit sind sich wiederholende körperbezogene Verhaltensweisen, sog. BFRBs, mit Schwerpunkt Skin Picking (Dermatillomanie). Gemeinsam mit Prof. Gerlach und Prof. Hunger hat sie das Online-Selbsthilfeprogramm „Knibbelstopp“ ins Leben gerufen.*

9.45 – 10.45 Uhr

Kleiner Saal

WORKSHOP

SKIN PICKING UND SCHAM: ERFAHRUNGEN TEILEN

JACQUELINE DONAT



In diesem Workshop legt Jacqueline den Fokus auf das Thema Scham im alltäglichen Erleben von Skin Picking und anderen BFRBs. Viele Betroffene schämen sich für das oftmals unkontrollierbare Verhalten, die daraus entstehenden Konsequenzen an Haut und Haar sowie die damit verbundenen Emotionen und Gedanken. Im Workshop wird ein grundlegendes Verständnis für das Gefühl der Scham aufgebaut. Um dann gemeinsam und interaktiv den Versuch zu wagen, hinter die Kulissen zu schauen: Was bedeutet die Scham eigentlich? Auch mögliche Umgangsweisen mit der Scham und der Nutzen eines aufmerksamen Umgangs damit werden beleuchtet. Jacqueline lässt einzelne Akzente ihrer eigenen Geschichte mit Skin Picking und Scham einfließen, insbesondere vor dem Hintergrund ihrer langjährigen Öffentlichkeitsarbeit. Hinweis: Zum Start des Workshops bitte Handys oder andere mobile Endgeräte bereithalten!

11.00 – 12.00 Uhr

Großer Saal

CE-Punkte

BFRBS: ABGRENZUNG UND GEMEINSAMKEITEN MIT DER KÖRPERDYSMORPHEN STÖRUNG UND SELBSTVERLETZENDEM VERHALTEN

PROF. DR. CHRISTIAN STIERLE



Bei den Body Focused Repetitive Behaviours handelt es sich um komplexe Erkrankungen mit vielfältigen Symptomen. Da die Wahrnehmung und Bewertung des eigenen Körpers und Aussehens oft eine zentrale Rolle spielen, ist eine differentialdiagnostische Abgrenzung von z.B. der Körperdysmorphen Störung wichtig, da zum Teil unterschiedliche therapeutische Ansätze zu deren Therapie indiziert sind. Ebenso finden sich bei Erkrankungen wie der Trichotillomanie oder der Skin Picking Disorder immer wieder Unklarheiten in der Abgrenzung zu selbstverletzenden Verhaltensweisen. Der Vortrag versucht Gemeinsamkeiten und Unterschiede auf Basis der bestehenden Forschungsliteratur aufzuzeigen und Implikationen für die therapeutische Praxis zu geben.

***PROF. DR. CHRISTIAN STIERLE** ist Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor für Verhaltenstherapie. Er ist aktuell Professor für Klinische Psychologie an der Hochschule Fresenius in Hamburg. Parallel arbeitet er vor allem als Supervisor und Lehrtherapeut. Zuvor war er viele Jahre an der Schön Klinik Bad Bramstedt, wo er als Leitender Psychologe für den Bereich Zwangsstörungen und verwandte Störungen sowie für den Traumafolgestörungen-Bereich arbeitete. Er ist stellvertretender Vorsitzender des Arbeitskreises Psychosomatische Dermatologie und forscht zur Förderung von Mitgefühl sowie zur Regulation von Ekel und Scham bei Zwangsstörungen sowie dermatologischen Erkrankungen.*

11.00 – 12.00 Uhr

Kleiner Saal

WORKSHOP

Session in Englisch

DRAWING WITH LIZ ATKIN



This art workshop with Liz will explore drawing as a creative practice for BFRBs, mental health and wellbeing. Liz's art practice reimagines her lived experience of skin picking, a body-focused repetitive behaviour and she creatively explores the repetitive, tactile and sensory challenges of the disorder through drawing as a mindful refocus for anxiety and dysregulation in the body.

The session will explore seeing and being in the present moment, visual and tactile responses to texture, with process-led mindful approaches. Drawing is a responsive, meditative, accumulative and shared process.

***LIZ ATKIN** is an artist and educator. She reimagines her Compulsive Skin Picking and anxiety into drawings, photographs and performances. As a mental health advocate, Liz 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.*

12.15 - 13.15 Uhr

Großer Saal

CE-Punkte

DIE SKIN-PICKING-STÖRUNG AUS DERMATOLOGISCHER SICHT

DR. SANDRA HANNEKEN



Dr. Sandra Hanneken betrachtet Skin Picking aus verschiedenen dermatologischen Perspektiven. Neben der allgemeinen Darstellung, was seitens der Haut alles wichtig sein kann, geht sie auch auf praktisch-dermatologische Aspekte ein, so z.B. auf Fragen wie „Was kann ich als Patient*in selbst tun? Worauf muss ich achten? Wann gehe ich besser zur*m Dermatolog*in? Wann ist eine konkrete dermatologische (Begleit-)Therapie notwendig?“ Mögliche dermatologische Begleitfaktoren bzw. Begleiterkrankungen werden betrachtet und ihre Symptome bzw. Folgeerscheinungen an der Haut vorgestellt. Konkrete Themen sind u.a. Wunden, Narben, Aspekte der Hautpflege, Ekzeme, Akne und Pigmentierungen. Die Referentin teilt persönliche Erfahrungen und Tipps für die Behandlung von Patient*innen mit Skin-Picking-Störung. In der Diskussion können Teilnehmer*innen Fragen stellen.

***DR. MED. SANDRA HANNEKEN** ist als Hautärztin und ärztliche Psychotherapeutin in eigener Praxis in Düsseldorf tätig. Ein Praxissschwerpunkt ist mit der Psychodermatologie alles rund um Haut und Seele sowie deren Wechselwirkungen.*

12.15 - 13.15 Uhr

Kleiner Saal

WORKSHOP

HAARE SCHNEIDEN. DO IT YOURSELF!

LINDA HOLLATZ



In diesem Workshop zeigt Linda, wie ihr euch selbst und anderen Menschen die Haare schneiden könnt. Es ist wirklich nicht schwer! Dazu demonstriert Linda die Grundlagen an zwei Personen und teilt mit euch, was beim Haare schneiden bei Menschen mit Trichotillomanie besonders zu beachten ist. Auf Wunsch bekommt ihr Lindas eBook „Die 5 Elemente Haarschneidemethode – Dein DIY Guide Nachhaltig & Ganzheitlich“ im Anschluss gemailt, so dass Ihr nicht mitzuschreiben braucht. Wer Interesse hat, Model zu sein, kann sich gern vorab melden:
linda@haarexpertin.de

13.15 - 14.15 Uhr

MITTAGSPAUSE

14.15 – 15.15 Uhr

Großer Saal

CE-Punkte

FÖRDERUNG VON MITGEFÜHL MIT ANSÄTZEN AUS DER COMPASSION FOCUSED THERAPY

PROF. DR. CHRISTIAN STIERLE



Menschen mit Body Focused Repetitive Behaviours (BFRBs) sehen sich häufig mit ausgeprägter Selbstkritik und Schamerleben im Rahmen ihrer Erkrankung konfrontiert. In der therapeutischen Arbeit erweisen sich Scham und Selbstkritik häufig als aufrechterhaltende und zentrale Faktoren. In deren Bearbeitung haben sich Ansätze bewährt, die die Förderung von Mitgefühl (vor allem Selbstmitgefühl) in den Fokus rücken. Ein zentraler Ansatz ist die Compassion Focused Therapy nach Paul Gilbert. Im Vortrag werden deren zentrale Ideen und die konkreten Ansätze für die Förderung von Mitgefühl thematisiert.

14.15 – 15.15 Uhr

Kleiner Saal

FREIER AUSTAUSCH

UNMODERIERT

Raum für alle, die sich gerne ungezwungen ein wenig austauschen oder einfach kurz pausieren möchten.

15.30 – 17.00 Uhr

Großer Saal

Lesung

KIRMES IM KOPF: AD(H)S IM ERWACHSENENALTER

ANGELINA BOERGER

MIT ANSCHLIESSENDER TALK-RUNDE ZU BFRBS UND ADHS



In dieser Lesung vermittelt Angelina Boerger dem Publikum einen Eindruck in den Alltag mit ADHS und den damit verbundenen Herausforderungen. Im anschließenden Gespräch mit Christina Gallinat und Ingrid Bäumer wird es u.a. um die Fragen gehen: Wie hängen ADHS und BFRBs zusammen? Was hat es mit Stimming auf sich? Und warum ist Stillsitzen nur so schwierig?

ANGELINA BOERGER ist freie Journalistin und Bestseller-Autorin des Buches „Kirmes im Kopf. Wie ich als Erwachsene herausfand, dass ich AD(H)S habe“. Seit sie mit Ende zwanzig die Diagnose ADHS erhielt, engagiert sie sich für Aufklärungsarbeit rund um das Thema ADHS im Erwachsenenalter, Neurodiversität und mentale Gesundheit. (Foto: © Annika Fußwinke)

15.30 – 16.00 Uhr

Kleiner Saal

RESEARCH SESSION

TRICHOTILLOMANIE & HAARPFLEGE

LINDA HOLLATZ



Linda Hollatz stellt ihre Online-Befragung und eine experimentelle Studie vor: „Der Effekt eines auf Achtsamkeit basierten professionellen Haarpflege- und Schneidetermins auf das Haarziehverhalten und Selbstwertgefühl von Trichotillomanie-Betroffenen.“ Für diese noch bis Ende des Jahres in den deutschsprachigen Ländern laufende Studie hat Linda Hollatz einen Haarschneide- und Pflegetermin entwickelt, der speziell auf die Bedürfnisse von Personen mit Trichotillomanie ausgerichtet ist. Dazu hat sie mit mehr als 30 Friseur*innen ein virtuelles oder persönliches Training durchgeführt.

16.00 – 17.00 Uhr

Kleiner Saal

WORKSHOP

TRICHOTILLOMANIE UND SELBSTHILFE, FRAGEN UND ANTWORTEN

ANTONIA PETERS, DGZ



Der Workshop richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte und bietet die Gelegenheit, über eigene Erfahrungen mit der Erkrankung, der Diagnostik, Therapie und Selbsthilfe zu sprechen. Strategien, die jede*r von uns zur Bewältigung nutzt, können vorgestellt werden.

17.00 – 17.30 Uhr

KAFFEEPAUSE

17.30 – 18.15 Uhr

Großer Saal

KEYNOTE SPEECH

SKIN PICKING: VOM VERSTECKSPIEL ZUR ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

JACQUELINE DONAT



In der Keynote Speech berichtet Jacqueline als langjährig von Skin Picking Betroffene über ihren Weg mit der Erkrankung. Dabei liegt der Fokus auf zentralen Entwicklungen und Perspektivwechseln: Was hat sie in 14 Jahren Betroffenheit alles gelernt? Wie schafft sie es, ihre Haut ganz offen zu zeigen? Wie kam es zum Schritt in die Öffentlichkeit und was hat sich seitdem alles verändert? Wie denkt sie über die Bedeutung der internationalen und vor allem deutschsprachigen BFRB-Community? Was wünscht sie sich für die Zukunft? Jacqueline will dabei eine empowernde und hoffnungsvolle Message mitgeben. Zu diesem Zweck ergänzt Jacqueline den Vortrag um Einblicke in ihre große Sammlung an Fotografien, die einen hautnahen und ehrlichen Eindruck des Lebens mit BFRBs geben. Nicht zuletzt teilt sie aber auch künstlerisch-kreative Aufnahmen und erzählt, weshalb sie gerade diesen Zugang so wertvoll findet.

18.15 – 19.15 Uhr

Großer Saal

GRÜNDUNGSVERSAMMLUNG DES SKIN PICKING UND TRICHOTILLOMANIE E.V.

INGRID BÄUMER & CHRISTINA GALLINAT



Skin Picking, Trichotillomanie und andere Body-Focused Repetitive Behaviors (BFRBs) werden immer bekannter. Aber viele Fachleute – Ärzt*innen, Therapierende, Forschende – wissen mit dem Begriff immer noch nichts anzufangen. Das wollen wir ändern! Und zwar mit der Gründung eines Vereins. Die Selbsthilfegruppen, die es inzwischen gibt, sind zwar eine gute Hilfe für Betroffene. Aber es sind nach wie vor viel zu wenige. Wir brauchen in Deutschland eine offizielle Anlaufstelle für Fragen rund um BFRBs. Für Betroffene, Angehörige, Fachleute. Eine Vereinigung, die Betroffene unterstützt, BFRBs öffentlich sichtbar macht und die Angebote untereinander vernetzt. Die mit Forschenden zusammenarbeitet, um neue, wirksame Therapiemethoden zu finden. Und die ihre Mitglieder über diese Therapiemethoden und alle Fortschritte auf dem Gebiet informiert. Auch die Fortbildung von Therapierenden ist ein perspektivisches Ziel. Im Rahmen dieser Versammlung wollen wir den Verein „Skin Picking und Trichotillomanie e.V.“ gründen. Bitte kommt zahlreich! Wir informieren über unsere Pläne und stellen einen ersten Vorstand zur Wahl.

VERSAMMLUNGSLEITUNG: Dr. Christina Gallinat, Ingrid Bäumer, Tobias Retat

9.00 – 10.00 Uhr

Großer Saal

RESEARCH SESSION | CE

ZWEI ANSÄTZE ZUR REDUKTION EXZESSIVEN SKIN PICKINGS

PROF. DR. ANNE SCHIENLE



Im Vortrag werden zwei Interventionsstudien vorgestellt, in denen die Auswirkungen Expressiven Schreibens (ES: persönliche Form des Schreibens über emotionalen Stress, ohne auf Schreibkonventionen zu achten) bzw. eines ‚Soft-Touch-Trainings‘ untersucht wurden.

An der zweiwöchigen Schreibintervention nahmen 132 Frauen mit Skin Picking teil. Sie führten sechs kurze ES-Sitzungen durch oder beschrieben sechs abstrakte Gemälde (Kontrollbedingung). ES reduzierte direkt nach dem Schreiben den Drang zum Kratzen und nach zwei Wochen die berichtete Syndromschwere.

In der zweiten Studie mit funktioneller Magnetresonanztomographie (fMRT) nahmen 57 Patientinnen mit Dermatillomanie teil, die entweder über vier Wochen täglich ein Soft-Touch Training (STT: sanftes Berühren ausgewählter Körperregionen) bzw. Progressive Muskelrelaxation (Kontrollbedingung: An-/Entspannen ausgewählter Muskelgruppen) durchführten. Vor und nach der Intervention fand eine fMRT-Sitzung (mit sanftem Berühren) statt. Berührungen (insbesondere sanfte) wurden nach dem STT als angenehmer eingestuft, was mit veränderter Aktivierung in somatosensorischen Gehirnarealen einherging. Außerdem reduzierte sich die Syndromschwere.

Somit konnten zwei sehr unterschiedliche Ansätze, die die Emotionsregulation bzw. die affektiv-sensorische Verarbeitung beeinflussen, zur Reduktion exzessiven Skin Pickings beitragen.

***PROF. DR. ANNE SCHIENLE** ist Professorin für Klinische Psychologie an der Universität Graz, Österreich. Sie ist zudem Leiterin der dortigen Lehr- und Forschungsambulanz mit dem Forschungsschwerpunkt affektive Neurowissenschaften.*

9.00 – 10.00 Uhr

Kleiner Saal

RESEARCH SESSION

ZUR DIAGNOSTISCHEN EINORDNUNG VON BFRBS

PROF. DR. JENNIFER SCHMIDT & DR. CHRISTINA GALLINAT



ICD-10 oder ICD-11? Impulskontrollstörung? Zwangsstörung? Zwangsspektrum? Verhaltenssucht?

Die Verwirrung rund um die Begrifflichkeiten und die diagnostische Einordnung von Dermatillomanie, Trichotillomanie und verwandten Störungen ist für Betroffene wie auch Behandelnde groß. In diesem Vortrag geben die Referentinnen auf Basis der aktuellen Studienlage einen Überblick über die verschiedenen Kategorisierungen und thematisieren Überlappungen wie auch Unterschiede mit Impulskontrollstörungen, Verhaltenssuchten und der Zwangsstörung.

***PROF. DR. JENNIFER SCHMIDT** (oberes Bild) ist Diplom-Psychologin, Systemische Coach und Professorin für Gesundheitspsychologie und Forschungsmethoden an der FH Münster. Seit über zehn Jahren beschäftigt sie sich in ihrer Forschung mit exzessiven gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen, unter anderem mit Skin Picking und anderen BFRBs. Zudem ist sie ausgebildete Stressmanagement-Trainerin, Expertin für Biofeedback und verfügt über vielfältige Erfahrungen in der psychologischen Emotions- und Stressforschung.*

10.15- 11.15 Uhr

Großer Saal

DGZ-ARBEITSKREIS ZU BFRBS UND BEHANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

ANTONIA PETERS, DGZ



Nägel kauen, Wangen-Lippen beißen, Haare ziehen und an der Haut kratzen sind sogenannte körperbezogene Zwänge, BFRBs, die oft vorkommen, zu denen es aber noch wenige Studien und Behandlungsempfehlungen gibt. Aus diesem Grund hat die Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen (DGZ) Ende 2021 einen Arbeitskreis für Therapeuten und Therapeutinnen gegründet, an dem auch Betroffene und Angehörige teilnehmen, um Erfahrungen miteinander zu teilen. Welche Erfahrungen und Erkenntnisse konnten bisher gewonnen werden? Zurzeit ist eine Fokusgruppe dabei, Behandlungsempfehlungen zu den BFRBs zu erstellen. Erste Schritte dazu werden vorgestellt.

10.15 – 11.15 Uhr

Kleiner Saal

WORKSHOP

SELBSTWAHRNEHMUNG UND EMBODIMENT

TINA VON TINASTRICKKISTE



Dieser Workshop bietet Gelegenheit, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu erforschen. Die Teilnehmenden machen gemeinsam verschiedene Körperübungen, die sehr einfach sind und sich auch gut in den Alltag einbauen lassen. Die Übungen dienen unter anderem der Aufrichtung des Körpers und haben Effekte wie die Entspannung des Nackens, Steigerung der Drehbeweglichkeit und insgesamt die Verbesserung der Stimmung. In Kombination mit gezielten Selbstwahrnehmungsübungen lernst du, achtsam mit dir, deinen Empfindungen und deinem Körper zu sein. Du wirst auch eine Atemübung kennenlernen, um die körperliche und geistige Ausgeglichenheit zu fördern. Die Konzentration auf die Selbstwahrnehmung und die entsprechenden Übungen unterstützen dich dabei, den Alltag loszulassen, negative Gedankenmuster zu verändern und die Stimmung positiv zu beeinflussen.

TINA von TinasTrichKiste ist ausgebildete Ballettlehrerin der Royal Academy of Dance und diplomierte Mentaltrainerin des Instituts für Angewandte Psychologie (Zürcher Hochschule der Angewandten Wissenschaften). In ihrer Arbeit verbindet sie die positiven Aspekte des Balletts mit ihren Kenntnissen als Mentaltrainerin. Tina ist selbst von Trichotillomanie betroffen und teilt ihre Erfahrungen online unter dem Namen „TinasTrichKiste“.

SKIN PICKING UND TRICHOTILLOMANIE: VERHALTENSMUSTER UND EINFLUSSFAKTOREN IM TÄGLICHEN LEBEN

DR. CHRISTINA GALLINAT



In diesem Vortrag stellt Christina Gallinat die Ergebnisse von zwei Ecological Momentary Assessment (EMA) Studien vor: Personen mit Dermatillomanie oder Trichotillomanie wurden zehn Tage lang mehrmals täglich zu ihrem jeweiligen Verhalten befragt. Ziel der Studien war es, ein besseres Verständnis der Verhaltensmuster sowie der zur Entstehung und Aufrechterhaltung beitragenden Einflussfaktoren zu gewinnen. Insgesamt nahmen an den Studien 79 (SP) und 72 (HP) Personen teil, wobei 57 (SP) und 61 (HP) mindestens 70 % der angesetzten Befragungen beantworteten und in einem Zeitraum von 10 Tagen zusammen 1.467 SP-Episoden und 1.217 HP-Episoden berichteten. Die Ergebnisse der diagnostischen Interviews und der EMA-Befragungen deuten darauf hin, dass die Symptomatik im täglichen Leben oft ständig präsent ist. Meist treten die Verhaltensweisen verteilt in über den ganzen Tag eher kurzen Episoden. Am häufigsten gaben die Personen visuelle oder taktile Reize, Anspannung und bestimmte Gewohnheiten als Auslöser für die Episoden an. Die Ergebnisse der Studien ermöglichen neue Einblicke in Verhaltensmuster sowie Episodenmerkmale und liefern weitere Ansatzpunkte für ein besseres Verständnis relevanter Einflussfaktoren.

STRESSMANAGEMENT BEI BFRBS

PROF. DR. JENNIFER SCHMIDT



Viele Betroffene mit Skin Picking, Trichotillomanie oder anderen BFRBs berichten, dass sich ihre Symptome durch Spannungszustände, negative Emotionen und andere Formen von Stress verstärken. Auch in wissenschaftlichen Studien zeigt sich der Einfluss von Stress auf das Ausmaß und Kontrollierbarkeit von BFRBs, welche oft als eine Form der Stressbewältigung dienen. Daher stellt Stressmanagement im Umgang mit BFRBs und bei ihrer Behandlung einen wichtigen Aspekt dar. Der Vortrag erläutert wissenschaftlich-fundierte, psychologische und physiologische Hintergründe zum Zusammenhang von Stress und BFRBs. Darüber hinaus werden verschiedene praktische und evidenzbasierte Formen des Stressmanagements (z.B. Entspannungsmethoden, Skills-Training, Biofeedback) vorgestellt, die Betroffene bei der Bewältigung ihrer BFRB-Symptome einsetzen können.

11.30 – 12.30 Uhr

Kleiner Saal

WAS IST SELBSTHILFE? UND WIE FUNKTIONIERT SIE?

INGRID BÄUMER



Für unzählige Betroffene ist eine BFRB-Selbsthilfegruppe die erste Anlaufstelle. Hier erhalten sie Rückhalt von Menschen, die ihre Betroffenheit teilen, können sich auf gleicher Augenhöhe austauschen und gegenseitig stärken. Doch wann ist Selbsthilfe sinnvoll? Wie laufen Selbsthilfe-Treffen eigentlich ab? Und was macht sie erfolgreich? Diese Community- Runde startet mit einem kurzen Vortrag „aus dem Selbsthilfe-Leben“ und ist dann offen für eure Fragen – auch für Fragen von Angehörigen und Freunden. Herzlich willkommen!

12.30 – 13.30 Uhr

MITTAGSPAUSE

13.30 – 14.30 Uhr

Großer Saal

ART FOR RECOVERY

LIZ ATKIN



LIZ ATKIN is an artist and educator. She reimagines her Compulsive Skin Picking and anxiety into drawings, photographs and performances. She is also a mental health advocate and raises awareness for the disorder around the world. Liz 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. Liz teaches art in schools, hospitals, hospices, prisons, arts venues and universities. She is an ambassador for The Big Draw, the world's largest drawing festival, focusing on the role of creativity for health and wellbeing. Liz received the Unstoppable Spirit Award for Outspoken Advocacy at the TLC Global Conference for Skin Picking and Hair Pulling Disorders in San Francisco in 2018, and was a finalist in the Janey Antoniou Award with Rethink Mental Illness in 2018. 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.

13.30 – 14.30 Uhr

Kleiner Saal

FREIER AUSTAUSCH

UNMODERIERT

Raum für alle, die sich gerne ungezwungen ein wenig austauschen oder einfach kurz pausieren möchten.

14.45 – 16.00 Uhr

Großer Saal

ABSCHLUSSRUNDE

Gelegenheit für euer Feedback, spontane Gruppengründungen und vieles mehr!