



# BFRB Tage 2023

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

1

## Worum geht es?

Die Tagung dreht sich um BFRBs (körperbezogene repetitive Verhaltensweisen), also u.a. um Skin Picking (bzw. Dermatillomanie) und pathologisches Haarausreißen (bzw. Trichotillomanie).

2

## An wen richtet sich die Tagung?

Die Tagung richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Betroffene, Therapeut\*innen, Ärzt\*innen, Forscher\*innen sowie Angehörige.

3

## Wer organisiert die Tagung?

Die Tagung wird von Ingrid Bäumer (Skin Picking Selbsthilfegruppe Köln) und Dr. Christina Gallinat organisiert.

Von  
Freitag, 29. Sept. 2023  
bis  
Sonntag, 1. Okt. 2023



# Tag 1

## Freitag, 29. Sept. 2023

ab 15.00 Uhr

Registrierung (Foyer)

15.45 - 16.00 Uhr

Begrüßung durch Ingrid Bäumer & Christina Gallinat (Großer Saal)

16.00 - 16.30 Uhr

Icebreaker-Session zum Kennenlernen mit J. Donat (Großer Saal)

### Großer Saal

### Kleiner Saal

16.45 - 17.45 Uhr

Lesung: „Frieden mit meiner Haut“ mit anschließendem Austausch zur Frage „Wie kann Heilung aussehen?“ (I. Bäumer)

Workshop:  
Wie spricht mein Körper mit mir?  
(N. Rothmann)

18.00 - 19.00 Uhr

Einführung zu Trichotillomanie und Perspektiven einer Betroffenen (A. Peters, DGZ)

Workshop:  
Wie spreche ich mit jemandem über mein BFRB? (J. Röseler)

### Organisatorische Hinweise

- Eingang rechts in der Durchfahrt
- Anmeldung und Ausgabe der Namensschilder und Bändchen im Foyer
- CE: Für diese Sessions können Fortbildungspunkte ausgestellt werden



# Tag 2

## Samstag, 30. Sept. 2023

ab 8.00 Uhr

Registrierung (Foyer)

9.00 - 9.30 Uhr

Eröffnungsrede: Ingrid Bäumer & Christina Gallinat (Großer Saal)

### Großer Saal

### Kleiner Saal

9.45 - 10.45 Uhr

Einführung zu Dermatillomanie und Trichotillomanie (L. Mehrmann; CE)

Workshop: Skin Picking und Scham: Erfahrungen teilen (J. Donat)

11.00 - 12.00 Uhr

BFRBs: Abgrenzung und Gemeinsamkeiten mit der Körperdysmorphen Störung und SVV (Prof. Dr. C. Stierle; CE)

Vortrag mit Kurzworkshop: Skin Picking künstlerisch verarbeiten (Delia Friemel)

12.15 - 13.15 Uhr

ADHS im Erwachsenenalter mit anschließender Gesprächsrunde (Prof. Dr. Silke Lux)

Workshop: Haare schneiden: Do it yourself! (L. Hollatz)

Mittagspause

Mittagspause

14.15 - 15.15 Uhr

Förderung von Mitgefühl mit Ansätzen der Compassion Focused Therapy (Prof. Dr. C. Stierle; CE)

Freier Austausch

15.30 - 17.00 Uhr

15.30 - 16.30:  
Die Skin-Picking-Störung aus dermatologischer Sicht (Dr. S. Hanneken; CE)

15.30 - 16.00:  
Research Session: Trichotillomanie & Haarpflege (L. Hollatz)  
16.00 - 17.00: Workshop: Trichotillomanie und Selbsthilfe, Fragen & Antworten (A. Peters)

Kaffeepause

Kaffeepause

17.30 - 18.15 Uhr

Keynote Speech: Skin Picking: Vom Versteckspiel zur Öffentlichkeitsarbeit (J. Donat)

18.15 - 19.15 Uhr

Gründungsversammlung des Skin Picking und Trichotillomanie e.V. (I. Bäumer & C. Gallinat)



# Tag 3

## Sonntag, 01. Okt. 2023

### Großer Saal

### Kleiner Saal

9.00 - 10.00 Uhr

Research Session: Zwei Ansätze zur Reduktion exzessiven Skin Pickings (Prof. Dr. A. Schienle; CE)

Zur diagnostischen Einordnung von BFRBs (Prof. Dr. J. Schmidt & Dr. C. Gallinat)

10.15 - 11.15 Uhr

DGZ-Arbeitskreis zu BFRBs und Behandlungsempfehlungen (A. Peters, DGZ)

Workshop: Selbstwahrnehmung und Embodiment (Tina von TinasTrichKiste)

11.30 - 12.30 Uhr

Research Session:  
Skin Picking und Trichotillomanie:  
Verhaltensmuster und Einflussfaktoren im täglichen Leben (Dr. C. Gallinat)  
Stressmanagement bei BFRBs (Prof. Dr. J. Schmidt)

Was ist Selbsthilfe?  
Und wie funktioniert sie?  
(I. Bäumer)

Mittagspause

Mittagspause

13.30 - 14.15 Uhr

"Ein besserer Umgang mit mir selbst:  
Mit mir und nicht mehr dagegen."  
(C. Gallinat, I. Bäumer und Tina von TinasTrichKiste)

Freier Austausch

14.30 - 15.30 Uhr

Abschlussrunde (Großer Saal)

Die BFRB Tage 2023 werden durch die finanzielle Unterstützung folgender Krankenkassen ermöglicht: AOK, mhplus, BKK Pfalz, BKK VBU, BKK Wirtschaft und Finanzen sowie Salus BKK. Herzlichen Dank!