

## Lerne andere kennen!

In der deutschen Öffentlichkeit ist Skin Picking so gut wie unbekannt. Viele Hautärzte und Psychotherapeuten kennen es nicht. Das wollen wir ändern.



Im Internet gibt es Gruppen, in denen Betroffene sich austauschen. Für alle, die sich menschlich begegnen möchten (mit Haut und Haar), haben wir 2010 in Köln die erste Selbsthilfegruppe gegründet. Wir treffen uns zweimal im Monat zum Austausch über Skin Picking,

Haare zupfen und andere Themen. Mehrmals im Jahr veranstalten wir Workshops zu gesunden Bewältigungsstrategien und gelegentlich treffen wir uns zu Freizeitaktivitäten. Im Jahr 2018 haben wir uns erstmals in die Öffentlichkeit gewagt und in Köln einen Kongress veranstaltet: Die Skin Picking und Trichotillomanie Tage mit Vorträgen von Wissenschaftlern, Therapeuten und Betroffenen sowie rund 120 Teilnehmern.

## Was wollen wir erreichen?

Wir wollen in der Selbsthilfe die Eigenverantwortung stärken. Für die meisten Betroffenen ist es unglaublich erleichternd, nach langen Jahren der Scham endlich Menschen zu begegnen, die das gleiche Problem haben – und alle Sorgen und Nöte sehr gut verstehen. Die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Skin Picking ist unverzichtbar für den Weg zur Heilung. Die Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Raum, in dem wir uns gegenseitig unterstützen und Aktionen planen, um das gesellschaftliche Bewusstsein für Skin Picking zu wecken. Du kannst anonym mitmachen, geschminkt oder ungeschminkt zu den Treffen kommen oder nur per Internet mit uns in Kontakt treten – ganz wie Du magst!

## Du bist nicht allein: Nimm Kontakt zu uns auf!



Unter dieser E-Mail-Adresse erreichst du die Gruppe:

**[dermatillomanie@gmx.de](mailto:dermatillomanie@gmx.de)**

Hier findest du unsere nächsten Termine und viele weitere Informationen, zum Beispiel Therapeuten-Adressen, weitere Selbsthilfegruppen und vieles mehr:

**[www.skin-picking.de](http://www.skin-picking.de)**

## Das erste Buch von Betroffenen für Betroffene!

### „In meiner Haut. Leben mit Skin Picking“

Mit zahlreichen wissenschaftlichen Informationen, Lebensgeschichten, Kunst, Therapieeinblicken, Tipps und vielem mehr.

Erhältlich in jedem Buchladen oder online beim Mabuse-Verlag sowie bei allen gängigen Händlern.



# Knibbeln, drücken, quetschen, piddeln ...

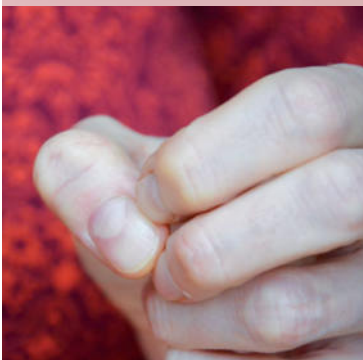
Selbsthilfegruppe   
**Skin-picking** Köln

## Knibbeln, drücken, quetschen, piddeln ...

Jeder knibbelt mal an Pickeln und Hautunebenheiten. Das ist in gewissem Maße ganz normal. Doch manche drücken und quetschen täglich an ihrer Haut, bis Wunden und Infektionen entstehen. Die Stellen werden immer wieder malträtiert, manchmal über Wochen und Monate. Die Betroffenen schämen sich dafür, dass sie ihr Verhalten nicht unter Kontrolle haben. Sie verbringen oft viel Zeit mit Übersminken und Verdecken. Doch die Angst bleibt: „Jeder sieht es!“ Dieses Verhalten ist keine dumme Angewohnheit, sondern eine anerkannte psychische Störung. Seit 2013 ist Skin Picking in der Kategorie „Zwangserkrankungen und ähnliche“ im amerikanischen Diagnosemanual DSM-5 erfasst. Bald soll es auch in die für Europa wichtige Klassifizierung ICD-11 aufgenommen werden. Das macht es zum Beispiel leichter, bei der Krankenkasse eine Psychotherapie zu beantragen.

### „Lass es doch einfach bleiben!“

Diesen gut gemeinten Rat hat wohl jede\*r Betroffene schon einmal gehört. Aber so einfach ist das nicht. Skin Picking ist eine psychische Störung. Von jemandem, der unter einer Depression leidet, verlangt man auch nicht: „Sei doch einfach wieder fröhlich!“ Wer seit Jahren oder Jahrzehnten knibbelt, kann nicht über Nacht aufhören. Selbstvertrauen, Ausdauer und Geduld sind nötig. Es gibt zwar eine Menge guter Tipps und Hilfen, aber keine Patentlösung gegen Skin Picking. Jede und jeder muss ihren/seinen eigenen Weg finden, besser damit umzugehen. Die Selbsthilfegruppe kann dabei helfen.



## Was wissen wir über Skin Picking?

In der Wissenschaft ist die Klassifizierung als „zwangsähnlich“ nicht ganz unumstritten, da Skin Picking auch als Störung der Impulskontrolle angesehen wird, ähnlich wie das krankhafte Haare ausreißen (Trichotillomanie). Skin Picking hat manchmal auch Züge von Sucht oder selbst verletzendem Verhalten. Aktuell versucht man, Betroffenen vor allem mit Mitteln der Verhaltenstherapie zu helfen. Doch die Therapieoptionen sind noch viel zu wenig auf Skin Picker\*innen ausgerichtet; es gibt keine Zahlen zu Therapieerfolgen.

### Wer ist betroffen?

Schätzungen, die auf Befragungen basieren, schwanken zwischen 1,5 und 5 Prozent der Bevölkerung. Man kann also davon ausgehen, dass es allein in Deutschland mindestens eine Million Skin Picker gibt! Meist sind es Mädchen und Frauen (ca. 70 Prozent).

### Wie fängt es an?

Ob in der Kindheit an Mückenstichen geknibbelt wird, in der Pubertät Pickel ausgedrückt werden oder im Erwachsenenalter individuelle Stress-Situationen zum Auslöser werden: Skin Picking kann in jedem Alter anfangen. Geknibbelt wird vor allem im Gesicht und am Hals, an Schultern und Dekolleté oder an der Nagelhaut, aber auch an schwieriger zugänglichen Körperstellen.

### Warum und wie machen wir das?

Konkrete Anlässe sind meist Stress-Situationen, zum Beispiel eine Prüfung oder anderer Druck. Aber auch Langeweile kann Skin Picking auslösen. Doch die Erfahrung zeigt, dass Skin Picking bei vielen eine

Bewältigungsstrategie für tiefer liegende Probleme ist. Diese Probleme können weit in die Kindheit zurückreichen.

Auffällig sind zwei unterschiedliche Skin-Picking-Typen: Die einen stellen sich bewusst vor den Spiegel und zelebrieren ihre Knibbel-Attacke. Dabei geraten sie in einen tranceartigen Zustand, den sie als angenehm empfinden. Andere tun es nebenbei und (fast) unbewusst, während sie lesen, fernsehen oder am Computer sitzen. Es gibt aber auch „Mischformen“.

### Bin ich ein\*e Skin Picker\*in?

Vielleicht hast Du Dein Verhalten hier wiedererkannt. Wir finden es sinnvoll, die folgenden Punkte mit Dir selbst abzuklären (wobei „knibbeln“ hier auch stellvertretend für quetschen und zupfen steht):

- **Verursacht das Knibbeln mir emotionales Leid?**
- **Hält mich das Verhalten davon ab, unter Menschen zu gehen?**
- **Habe ich das Gefühl, wegen meines Knibbelns im Leben eingeschränkt zu sein?**
- **Halte ich das Knibbeln aus Angst vor negativen Urteilen geheim?**
- **Schäme ich mich meines Knibbelns, kann aber trotzdem nicht damit aufhören?**
- **Fühle ich mich wegen meines Knibbelns allein?**

Wenn du dich hier ganz oder teilweise wiederfindest, dann laden wir dich herzlich ein, mit uns in Kontakt zu treten.

