

## Was sind BFRBs?

Haarausreißen zählt zu den sogenannten „body-focused repetitive behaviors“ (körperbezogene repetitive Verhaltensweisen) – kurz „BFRBs“.

Weitere BFRBs sind z.B. Skin Picking („Dermatillomanie“: das übermäßige, pathologische Bearbeiten der eigenen Haut), Nägelkauen und auf der Wange oder Lippe kauen/beißen.

### Wichtig

Die eigene Haut zu bearbeiten, an den Nägeln zu kauen oder sich Haare auszureißen, hat nicht automatisch Krankheitswert.

Ob das Verhalten pathologisch bzw. behandlungsbedürftig ist, hängt in erster Linie davon ab, welche Folgen das Verhalten hat (z.B. Hautschäden, Haarverlust) und inwieweit die Person unter dem Verhalten leidet.

## Weitere Informationen?

### Homepage

[www.skinpicking-trichotillomanie.de](http://www.skinpicking-trichotillomanie.de)

### Podcast

“BFRB.care: Alles rund um Skin Picking, Trichotillomanie und Co.” (u.a. auf Spotify, Apple Podcasts, iTunes, Deezer und <https://bfrbcare.podigee.io/>)

### Ansprechpartnerin

Dr. Christina Gallinat

E-Mail: [bfrb.care@gmail.com](mailto:bfrb.care@gmail.com)

Instagram: [@bfrb.care](https://www.instagram.com/bfrb.care)



## Trichotillomanie: Pathologisches Haarausreißen

### Wenn das übermäßige Ausreißen der eigenen Haare Leiden verursacht.

Personen mit Trichotillomanie reißen sich wiederholt eigene Haare aus und können das Verhalten nicht unterbinden, obwohl sie es versuchen.

Trichotillomanie ist offiziell als psychische Störung anerkannt und geht mit einem hohen Leidensdruck für die Betroffenen einher!



## Was ist Trichotillomanie?

Trichotillomanie ist eine psychische Störung, die durch das wiederholte Ausreißen der eigenen Haare (engl. „Hair Pulling“, z.B. an Kopfhaar, Wimpern, Augenbrauen) und dadurch entstehendem Haarverlust gekennzeichnet ist. Betroffene können das Verhalten nicht unterlassen, obwohl sie sehr unter dem Verhalten und seinen Folgen leiden.

Trichotillomanie ist offiziell als psychische Störung anerkannt und wird den Zwangsspektrumsstörungen zugeordnet.

Man geht davon aus, dass etwa 1-2 % der Bevölkerung an Trichotillomanie leiden und vorrangig (aber nicht ausschließlich) Frauen betroffen sind.

Das Ausreißen der Haare kann bewusst oder unbewusst auftreten und bis zu mehrere Stunden am Tag in Anspruch nehmen. Oft wird das Haarausreißen durch Anspannung oder auch durch das Ertasten oder Ansehen bestimmter Haare (z.B. graue Haare, krause Haare) ausgelöst.

Obwohl das Haarausreißen zu Haarverlust (z.B. kahle Stellen am Kopf) führt, können Betroffene es nicht unterlassen – auch wenn sie es sehr gerne würden.

## Wie leiden Betroffene?

Betroffene leiden sehr unter dem Verhalten und seinen Folgen:

Sie schämen sich dafür und machen sich Vorwürfe, selbst daran schuld zu sein. Sie leiden unter dem Haarverlust und meist auch unter einem geringen Selbstwert. Aus Scham und Angst (z.B. vor Fragen und Abwertung) versuchen sie, die kahlen Stellen zu verstecken (z.B. mit Haarteilen) und vermeiden deswegen nicht selten bestimmte Aktivitäten (z.B. schwimmen gehen, Arzt- oder Friseurbesuche). Dieser Rückzug und auch die Tatsache, dass Trichotillomanie so wenig bekannt ist, führen dazu, dass sich Betroffene alleine fühlen und alleine mit der Störung kämpfen.

## Wie sollte man mit Betroffenen umgehen?

Generell gilt, dass man in Bezug auf dieses Thema sehr vorsichtig und behutsam sein sollte. Unbedachte Fragen wie z.B. „Warum hast Du da so wenige Haare? Warum hast Du keine Wimpern?“ bringen Betroffene in höchste Bedrängnis - denn die Angst sich erklären zu müssen, ist riesig! Entsprechend vorsichtig und unaufdringlich sollte man sein. Wie genau man damit umgehen sollte, hängt natürlich auch sehr von der persönlichen Beziehung ab.

## DOs und DON'Ts

### DOs

#### Was man tun sollte:

- Verständnis zeigen
- Leidensdruck anerkennen
- Sensibel nachfragen
- Sich über Trichotillomanie informieren
- Einfach „da sein“
- Der Person zeigen, dass man sie so mag und akzeptiert, wie sie ist – egal ob mit oder ohne Trichotillomanie

### DON'Ts

#### Was man unbedingt unterlassen sollte:

- Betroffene auffordern, „einfach“ mit dem Haarausreißen aufzuhören
- Betroffene darauf aufmerksam machen, dass sie selbst am Haarverlust schuld sind
- „Fingerpointing“: „Du hast schon wieder Haare ausgerissen.“
- Sätze wie „Warum hörst Du nicht einfach damit auf?!“, „Wenn Du damit aufhören würdest, würden Deine Haare auch nachwachsen.“, „Du bist selbst schuld, wenn Du es nicht lassen kannst.“
- Das Haarausreißen als schlechte Angewohnheit herunterspielen
- Druck ausüben (z.B. Hilfe zu suchen)
- Betroffene kontrollieren/überwachen