



Antje Hunger
Heidi Lüttmann

Ratgeber Trichotillomanie

Informationen zum krankhaften
Haarausreißen für Betroffene
und Angehörige

Ratgeber Trichotillomanie

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 33

Ratgeber Trichotillomanie

von Prof. Dr. Antje Hunger, Dr. Heidi Lüttmann

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Antje Hunger
Heidi Lüttmann**

Ratgeber Trichotillomanie

Informationen zum krankhaften Haarausreißen
für Betroffene und Angehörige



Prof. Dr. Antje Hunger, geb. 1972. Psychologische Psychotherapeutin (Schwerpunkt Verhaltenstherapie). Seit 2013 Professorin für Psychosoziale Beratung an der Hochschule Düsseldorf.

Dr. Heidi Lüttmann, geb. 1965. Psychologische Psychotherapeutin (Schwerpunkt Verhaltenstherapie). Seit 2010 Tätigkeit in der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der LWL Klinik Lengerich in Rheine und niedergelassen in eigener psychotherapeutischer Praxis.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel.: +49 551 999 50 0
Fax: +49 551 999 50 111
E-Mail: verlag@hogrefe.de
Internet: www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: istockphoto.com, © Photo_Concepts
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

1. Auflage 2016
© 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2309-8; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2309-9)
ISBN 978-3-8017-2309-5
<http://doi.org/10.1026/02309-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Vorwort	7
1 Trichotillomanie – Was ist das?	9
1.1 Woran erkennt man eine Trichotillomanie?	10
1.2 Wer erkrankt an Trichotillomanie? Gibt es Risikofaktoren? ...	15
1.3 Wie entwickelt sich die Erkrankung weiter?	18
1.4 Wie wirkt die Trichotillomanie auf andere?	22
2 Wie entsteht Trichotillomanie und warum geht sie nicht von allein weg?	24
3 Was kann man gegen Trichotillomanie tun?	28
3.1 Was kann man selbst gegen das Haarausreißen tun?	28
3.2 Was sollte ich rund um eine professionelle Behandlung wissen?	35
3.3 Wie sieht eine psychotherapeutische Behandlung aus?	38
3.3.1 Diagnostik, Information und Zielsetzung	39
3.3.2 Kontrolle über das Verhalten zurückgewinnen	41
3.3.3 Stressquellen reduzieren und Belastungen bewältigen	44
3.3.4 Vorbeugung und Bewältigung von Rückfällen	47
3.4 Wie kann ich zu meiner Behandlung beitragen?	49
3.5 Wie kann ich als Angehöriger die Behandlung unterstützen?	51
3.6 Was kann eine Behandlung bringen?	53
3.7 Muss ich vielleicht etwas in meinem Leben ändern?	53
4 Ein Fallbeispiel	55

Anhang	57
Zitierte Literatur	57
Literaturempfehlungen	57
Kontaktadressen	58
Informative Webseiten	58
Informations- und Dokumentationsfilm	59
Arbeitsblätter	61

Vorwort

Trichotillomanie ist nicht nur ein schweres Wort, sondern auch eine ernstzunehmende Erkrankung. Das krankhafte Haarausreißen verursacht täglich zigtausend Menschen in Deutschland schmerzliches Leid und ist dennoch kaum bekannt. Oft wird es als schlechte Angewohnheit willensschwacher Menschen unterschätzt. Und ebenso oft resignieren Menschen, weil es unmöglich erscheint, das Haarausreißen „einfach sein zu lassen“. Warum ist das bloß so verdammt schwer?

Auch für uns war die Trichotillomanie lange Zeit ein Rätsel. Unsere Tätigkeit als Psychologin an der Universität und als Psychotherapeutin in der Praxis hat uns glücklicherweise die Möglichkeit und die Zeit gegeben, mit vielen betroffenen Menschen, ihren Angehörigen und Fachleuten zu sprechen und zu arbeiten. Wir haben dabei viel gelernt über das vielgestaltige Erscheinungsbild dieser Erkrankung, über mögliche Ursachen, aber auch über die Möglichkeiten zur erfolgreichen Bewältigung. Dies ist nun eine gute Gelegenheit den vielen Menschen zu danken, die uns auf diesem Weg begleitet und unterstützt haben, indem sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit uns geteilt haben. Herzlichen Dank, Ihnen allen, Sie haben dieses Buch möglich gemacht!

Unser erworbenes Wissen möchten wir nun also weitergeben, um all jenen zu helfen, für die die Trichotillomanie weiterhin ein ungelöstes Rätsel ist. Wir möchten Ängste, Vorurteile und Missverständnisse beseitigen und diese Erkrankung mit dem unaussprechlichen Namen bekannt und verständlich machen. Wir möchten Ihnen, liebe Leser, helfen die Trichotillomanie zu zähmen. Zähmen bedeutet zunächst einmal „sich vertraut machen“. Deshalb startet dieser Ratgeber mit möglichst anschaulichen und gut verständlichen Hintergrundinformationen zum Erscheinungsbild der Trichotillomanie. Hier erfahren Sie woran man die Erkrankung erkennen kann, wie viele Menschen erkranken, welche Personengruppen besonders anfällig sein können und wie die Erkrankung in vielen Fällen verläuft. Zähmen bedeutet auch „verstehen“. Deshalb werden wir in einem zweiten Kapitel dieses Ratgebers erklären, warum Menschen an einer Trichotillomanie erkranken. Wir werden feststellen, dass ein sehr menschliches Bedürfnis zum Haarausreißen

führt, und dass unglückliche, psycho-„logische“ Umstände dazu beitragen, dass das Haarausreißen bei manchen Menschen zur Krankheit wird.

Den größten Teil unseres Ratgebers widmen wir „der Widerspenstigen Zähmung“. Ja, es ist möglich, die Trichotillomanie zu bewältigen! Sie ist kein unlösbares Rätsel. Wir geben Ihnen grundlegende Informationen und Tipps, wie man das Haarausreißen in den Griff bekommen kann. Dabei gilt: Zähmen bedeutet „geduldig sein“. Da es sich um eine Erkrankung handelt, ist zur Bewältigung in der Regel eine professionelle Behandlung notwendig. Wir beantworten Ihnen dazu in diesem Ratgeber grundlegende Fragen und stellen Ihnen die wesentlichen Behandlungsschritte vor. Zur Veranschaulichung haben wir auch ein Fallbeispiel, Arbeitsblätter und weitere Informationsquellen zur Unterstützung ergänzt.

So, genug der Vorrede, jetzt sind Sie dran! Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre ganz persönliche Zähmung der Trichotillomanie.

Düsseldorf und Rheine, im September 2015 *A. Hunger und H. Lüttmann*

1 Trichotillomanie – Was ist das?

Haben Sie die Angewohnheit, sich Haare auszureißen? Reißen Sie Ihre Haare nicht aus einem bestimmten Grund aus (z. B. aus Schönheitsgründen oder zur Körperpflege), sondern weil Sie es insgesamt als angenehm oder entspannend erleben, oder weil es Ihnen hilft, wenn Sie sich schlecht fühlen? Oder ist das Haareausreißen vielleicht eine automatische Angewohnheit, die Sie selbst gar nicht bemerken? Fällt es Ihnen schwer, mit dem Haareausreißen aufzuhören, obwohl Ihnen sichtbar Haare fehlen und zusätzliche Probleme auftreten (z. B. Hautschäden, Stimmungseinbrüche, Schwierigkeiten mit anderen Menschen)? Sind das Haareausreißen und seine Auswirkungen so stark, dass Sie darunter leiden? Hält es Sie davon ab, ein „normales“ und erfülltes Leben zu führen?

Wenn mehrere dieser Aussagen auf Sie zutreffen, dann könnte es sein, dass Sie an einer Trichotillomanie erkrankt sind.

Um herauszufinden, ob bei Ihnen der Verdacht auf eine Trichotillomanie besteht, können Sie auch den Selbsttest durchführen, der als [Arbeitsblatt 1](#) im Anhang (vgl. Seite 63) zu finden ist.

Begriffsklärung: Trichotillomanie? Was für ein schwieriges Wort!

Die Bezeichnung stammt aus dem Griechischen und setzt sich aus drei Wortbestandteilen zusammen: *Tricho* – *tillo* – *manie*. Dabei steht *tricho* für das Haar, *tillo* bedeutet so viel wie Rupfen oder Ausreißen und *mania* ist so etwas wie eine Sucht oder auch Liebhaberei. Die Bezeichnung Trichotillomanie beschreibt damit ziemlich genau das, was die meisten Betroffenen fühlen und berichten: Einen unwiderstehlichen Drang, sich die Haare auszureißen.

Ein bekannter amerikanischer Mediziner und Forscher, Dan J. Stein, hat 1999 mit zwei Kollegen eines der ersten Fachbücher zur Trichotillomanie herausgegeben. Auf dem Umschlag seines Buches befindet sich das Bild einer Frau mit zwölf Armen, die alle an ihr zupfen und Haare ausreißen:

Kopfhaare, Wimpern, Augenbrauen, Gesichtshaare und Körperhaare. Dieses Gefühl kennen viele Betroffene. In einem Dokumentationsfilm der amerikanischen Selbsthilfevereinigung „Trichotillomania Learning Center“ (Kontaktadresse im Anhang, vgl. Seite 58) heißt es: „Die Hände werden nahezu magnetisch von den Haaren angezogen“ (deutsche Untertitel wurden hinzugefügt durch die deutsche Selbsthilfevereinigung „Infostelle Trichotillomanie“; Kontaktadresse im Anhang, vgl. Seite 58).

Da die Bezeichnung Trichotillomanie den meisten Menschen wie ein Zungenbrecher erscheint und schwer im Gedächtnis bleibt, hat man sich dazu entschlossen einen neuen Begriff einzuführen: Das pathologische Haareausreißen (engl. „Hair Pulling Disorder“). Pathologisch bedeutet krankhaft. Als krankhaft bezeichnet man das Haareausreißen (aber auch andere Verhaltensweisen) dann, wenn es übermäßig auftritt, d. h. zu häufig, zu lange, nicht mehr kontrollierbar oder in unangemessenen Situationen, sodass die Betroffenen unter den Auswirkungen leiden oder stark in ihrer Lebensführung beeinträchtigt sind. Manchmal spricht man auch vom „chronischen“ (dauerhaften) Haareausreißen oder vom „zwanghaften“ Haareausreißen, was allerdings missverständlich ist, da Trichotillomanie keine Zwangsstörung ist.

1.1 Woran erkennt man eine Trichotillomanie?

Bei der Trichotillomanie handelt es sich um eine Erkrankung, bei der die Angewohnheit besteht, sich die Haare auszureißen. Besonders häufig werden Kopfhaare, Wimpern und Augenbrauen ausgerissen. Aber auch alle anderen Körperhaare können betroffen sein: Gesichtshaare (Nase, Ohren, Bart), Haare an Armen und Beinen, Achselhaare, Schamhaare und auch Haare am Gesäß. Um als krankhaft zu gelten, muss das Haareausreißen zu einem sichtbaren Haarverlust führen. Es können kahle Stellen auftreten oder das Haar ist an der einen oder anderen Stelle dünner geworden oder etwas ausgelichtet. Für den sichtbaren Haarverlust schämen sich die meisten Betroffenen sehr. Sie versuchen ihn zu verstecken, in dem sie Kopfbedeckungen bzw. lange Kleidung tragen. Oder sie vertuschen die fehlenden Haare durch Make-up bzw. eine Rasur. Viele Betroffene sind sehr erfinderisch, wenn es um das Verstecken des Haarverlustes geht. Leider ist das jedoch oft sehr umständlich, aufwändig und zeitraubend. Das Verbergen des Haarverlustes kostet dann viel Kraft und wird selbst zum Problem.

Merke: Sichtbar ist nicht unbedingt offensichtlich!

Ein sichtbarer Haarverlust muss nicht unbedingt für andere offensichtlich sein. Wenn z. B. Schamhaare gerissen werden, wird der Haarverlust kaum jemand anderem als dem Betroffenen selbst auffallen. Aber auch sonst fällt der Haarverlust anderen Menschen oftmals viel weniger ins Auge als die Betroffenen befürchten. Oder fällt Ihnen auf Anhieb eine weltbekannte Person ein, die weder Augenbrauen noch Wimpern zu besitzen scheint, und täglich von Tausenden bewundert wird? – Nein?

Dann sollten Sie sich die Mona Lisa mal genauer ansehen! Das Gemälde von Leonardo da Vinci ist im Louvre von Paris (oder im Internet: http://de.wikipedia.org/wiki/Mona_Lisa) zu bestaunen.

Das Kernproblem bei einer Trichotillomanie ist also zunächst einmal das Ausreißen von Haaren bzw. der dadurch entstandene Haarverlust. Aber warum lässt man es dann nicht einfach sein? Das denken viele Außenstehende und Angehörige, aber auch Betroffene. Vermutlich haben Sie auch schon versucht „einfach aufzuhören“. Sie haben möglicherweise Phasen erlebt, in denen es Ihnen tatsächlich gelungen ist, gar nicht oder nur wenige Haare zu reißen. Und dann gab es doch wieder Phasen, in denen Sie erneut gerissen haben und der mühsam erkämpfte Fortschritt war wieder vernichtet. Wie frustrierend! Dauerhaft auf das Reißen zu verzichten, gelingt nur wenigen Betroffenen ohne professionelle Hilfe. Der Drang zum Haareausreißen ist so stark, dass es kaum gelingt ihm zu widerstehen.

Dem unwiderstehlichen Drang widerstehen?

Außenstehende können sich einen unwiderstehlichen Drang meist nicht gut vorstellen. Dabei haben wir alle Erfahrung mit einem unwiderstehlichen Drang: dem Juckreiz. Wenn es Sie juckt, wie oft schaffen Sie es dann, sich nicht zu kratzen? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich nicht kratzen können? Wie lange halten Sie es durch, sich nicht zu kratzen? Und wie oft haben Sie sich am Ende doch wieder gekratzt? Am Beispiel des Juckreizes wird deutlich, dass das Widerstehen gar nicht so einfach ist, wie man es sich vorstellt, wenn man keinen Juckreiz hat. Und genauso ist es mit der Trichotillomanie: Der Drang zum Reißen tritt auf wie ein