

Zur Unterstützung der Behandlung ist die Bildung von **Selbsthilfegruppen** zu empfehlen.

Die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe hilft dabei, sich aus der Isolation zu befreien, indem man ohne Angst und Scham mit anderen Betroffenen über die Erkrankung spricht. Durch diesen Austausch wird neue Kraft und Mut geschöpft und gemeinsam das Leiden besser bewältigt.

**Für alle Betroffenen eine gute Nachricht:
Sie sind nicht allein !**

Zwanghaftes Haareausreißen ist eine Krankheit, die von den Betroffenen oft aus Scham verheimlicht wird.

Dieses Leid teilen Sie mit vielen anderen Menschen, die ebenfalls dachten, nur sie allein würden so etwas merkwürdiges tun .

Es hat auf jeden Fall nichts mit mangelnder Disziplin oder "Willensschwäche" zu tun !

Dieses Problem ist kein Tick oder eine schlechte Angewohnheit, sondern eine medizinisch anerkannte Zwangsstörung, Trichotillomanie genannt.

Betroffen sind nicht nur Frauen, obwohl es bei ihnen häufiger vorzukommen scheint, sondern auch Männer.

Autorinnen: Stephanie Gritsch, Sybille Vogl, Antonia Peters
Limburg / Frankfurt / Hamburg im November 2000
Stand der SHG's: November 2005

Mit freundlicher Unterstützung der
Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V. (DGZ)
Postfach 1545, 49005 Osnabrück

Die Informationsstelle Trichotillomanie wurde im Jahre 1989
von Ann Tomica ins Leben gerufen

Hier gibt es Hilfe und Information zu Trichotillomanie:

Info- und Beratungsstelle Trichotillomanie Hamburg*

Antonia Peters
Papenstraße 63 b
22089 Hamburg
Tel.: (040) 200 61 39
eMail: TrichoHH@t-online.de
(Für schriftliche Infos bitte 5,- € in Briefmarken beilegen !)

Trichotillomanie-Seiten im Internet unter:

<http://www.trichotillomanie.de>
<http://www.trich.de>
<http://www.trichkind.de.vu>

Ausland:

<http://www.trichotillomanie.ch> (Schweiz)

Selbsthilfegruppen (SHG)

SHG-Berlin: Veronika
eMail: TrichoBerlin@web.de

SHG-Dortmund: Angela
eMail: TrichDortmund@aol.com

SHG-Frankfurt (Main): Sybille
eMail: ratiram1@aol.com

SHG-Hamburg/Altona: Kirstin
über Infostelle-TTM*
eMail: TrichoHH@t-online.de

SHG-Hamburg/Barmbek:
"Antonia" Infostelle-TTM*
eMail: TrichoHH@t-online.de

SHG-Köln: Katharina
Die Gruppe ist im Aufbau und sucht
Betroffene die mitmachen möchten.
eMail: freedomeye@web.de
eMail: trichkoeln@web.de

SHG-Leipzig: "Birgit"
eMail: birgit-ackermann@web.de

SHG-München: "Bettina"
E-Mail: b.brand@in-time.de

SHG-Nürnberg: "Myrjam"
E-Mail: Myrjam@gmx.de

SHG-Neustadt/Weinstraße: "Gabi"
eMail: Gabi.Messer@web.de

SHG-Stuttgart/Heilbronn: „Astrid“
eMail: Astrid.Cordts@adfc-bw.de

Selbsthilfegruppen im Ausland:

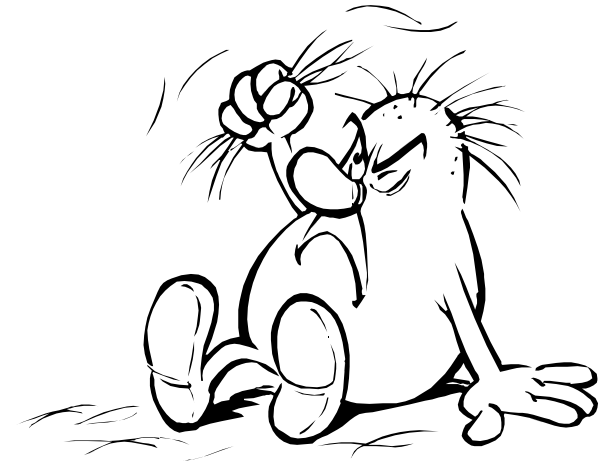
Schweiz: "Denis", eMail: webmaster@trichotillomanie.ch
Österreich: "Claudia", eMail: trichotillomanie@gmx.at

*Für weitere Fragen steht Ihnen die Infostelle -Trichotillomanie in Hamburg als
Ansprechpartner zur Verfügung, eMail: TrichoHH@t-online.de

*Der Zwang,
sich die Haare auszureißen*

Trichotillomanie

(TTM)



Eine Information für alle, die von dieser Krankheit noch nie etwas gehört haben, denen aber die Symptome bekannt vorkommen...

Dieses Faltpapier will Betroffene und Angehörige über die Krankheit und ihre Symptome, die Ursachen und die Behandlungsmethoden informieren.

Gemeinsam geht es leichter !

Deshalb rufen wir Betroffene und deren Angehörige auf, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen oder eine neue Gruppe zu gründen, in denen wir uns gemeinsam bei der Bewältigung dieser Krankheit helfen.

*Nehmen sie Kontakt zu ihrer nächsten
Selbsthilfegruppe auf!*

DIE KRANKHEIT TRICHOTILLOMANIE

Allgemein wird Trichotillomanie (TTM) als eine **“Störung der Impulskontrolle”** betrachtet, die laut dem Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994) folgende Kriterien aufweist:

- (A) “Wiederholtes Ausreißen des eigenen Haares, was zu deutlichem Haarverlust führt.
- (B) Ein zunehmendes Spannungsgefühl unmittelbar vor dem Haarausreißen oder beim Versuch, der Handlung zu widerstehen.
- (C) Vergnügen, Befriedigung oder Entspannung während des Haarausreißens.
- (D) Die Störung verursacht in klinisch bedeutender Weise Leiden oder Beeinträchtigungen in sozialen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen.”

Trichotillomanie hat viele Gemeinsamkeiten mit den **Zwangsstörungen** und wird daher als verwandt mit Zwängen bzw. “Zwangspektrumsstörungen” betrachtet.

Da es aber auch deutliche Unterschiede zu den klassischen Zwangserkrankungen gibt - z.B. ist das zwanghafte Haarausreißen mit angenehmen Gefühlen verbunden -, hat TTM eine eigene wissenschaftliche Klassifizierung bekommen.



WAS SIND DIE SYMPTOME ?

Es geht fast immer eine Unruhe oder ein Spannungsgefühl mit dieser Störung einher. Der Impuls zum Ausreißen von Haaren führt zu einem sehr starken “inneren Druck”!

Der Vorgang des Haarausreißens führt zwar kurzfristig zu der erwünschten Entspannung, doch die in der Regel darauf folgenden Empfindungen von **Scham, Wut und Angst** wegen des erfahrenen Kontrollverlustes und der entstandenen kahlen Stellen verstärken wieder die innere Spannung und führen erneut zu diesem zwanghaften Impuls.

Ausgerissen werden meistens die Kopfhaare, aber auch Wimpern, Augenbrauen oder Schamhaare können betroffen sein. Meist wird das Haar vorher ausgesucht, z.B. wenn es sich rau anfühlt oder andere Besonderheiten aufweist.

Manchen Betroffene spielen noch einige Zeit mit den ausgerissenen Haaren. Die Haare werden betrachtet, über die Lippen und durch die Finger gestrichen, in den Mund genommen und zum Teil auch gegessen.

Die kahlen Stellen und das wiederholte Erleben, sich nicht “unter Kontrolle” zu haben, führen zu **Frustrations- und Minderwertigkeitsgefühlen**, zu Scham und Wut auf sich selbst. Diese unangenehmen Empfindungen verstärken wiederum den zwanghaften Impuls zum Haarausreißen. (Ein Teufelskreis!)

Die ständigen Versuche, die kahlen Stellen durch geschicktes Frisieren, durch Kopfbedeckungen oder Perücken vor der Öffentlichkeit zu verstecken sind sehr zeit- und energieaufwendig. Den Betroffenen bleibt oft kaum mehr Kraft für die Bewältigung des täglichen Lebens.

Die Betroffenen geraten teilweise in eine zunehmende soziale Isolation. Häufige Begleiterscheinungen bei TTM sind daher **Depressionen**.

WANN TRITT TRICHOTILLOMANIE AUF ?

Trichotillomanie beginnt am häufigsten in der Pubertät und im beginnenden Erwachsenenalter, kann aber auch später auftreten. (Tricho bei kleinen Kindern ist ein Spezialfall, der hier nicht im Vordergrund steht).

WAS SIND DIE URSACHEN ?

Es gibt bei Tricho natürlich keine einzelne Ursache. Der Auslöser ist bei jedem verschieden. So kann der Auslöser ein traumatisches Erlebnis bzw. eine Verlusterfahrung, wie z.B. der Verlust einer geliebten Person, sein, aber auch andauernder Streß (z.B. infolge von Ortswechsel mit Schwierigkeiten in der Schule) kann eine Rolle spielen. Es liegt oft eine Kombination von verschiedenen Faktoren (psychosozialen, neurochemischen und genetischen) vor, die sich in gegenseitiger Wechselwirkung ungünstig verstärken können.

KANN TRICHO BEHANDELT WERDEN ?

Ja, TTM kann behandelt werden ! An erster Stelle steht die psychotherapeutische Behandlung in Form einer Verhaltenstherapie.

Die **Verhaltenstherapie** unterstützt die Patienten dabei, seine Verhaltensweisen aufzudecken und ein Ersatzverhalten einzuüben. Der Betroffene lernt dadurch allmählich mit seiner Erkrankung und deren Folgen besser umzugehen. Es dauert allerdings seine Zeit, bis fest eingefahrene Handlungsmuster durch neue abgelöst werden können!

Eine **medikamentöse Therapie** kann allein oder ergänzend zur verhaltenstherapeutischen Behandlung helfen. Bestimmte Medikamente (SSRI) können den zwanghaften Impuls unterdrücken und Begleiterscheinungen, wie Depressionen und Ängsten, entgegenwirken. Am besten fragen Sie bei einem Facharzt für **Neurologie und Psychiatrie** nach.