



KINDER

Spezial

Zeitschrift über Kinder und Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen



Schwerpunkt: Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen – wie sieht die aktuelle Versorgungslage aus? +++ Der Wert der Selbsthilfearbeit auf dem Prüfstand +++ Die neuen Beauftragten der Bundesregierung für Behinderte, Pflege und Patienten im Portrait +++ Berliner Appell 2018 von Kindernetzwerk e.V. im Wortlaut: Politisches Mandat mit hohen Zielen

Trichotillomanie - Mein Kind reißt sich die Haare aus

„Guten Tag, spreche da mit der Infostelle Trichotillomanie?“ „Ja, was kann ich für Sie tun?“ So beginnen viele Telefongespräche, die ich im Laufe der vergangenen 20 Jahren mit Müttern und Eltern geführt habe.

Von
Antonia Peters

Viele Eltern, auch Leas Mutter Petra hat sich im Internet informiert und ist dann so auf die Infostelle Trichotillomanie gestoßen. Und sind dann auch froh, dort gelandet zu sein. „Ich weiß gar nicht, wie ich anfangen soll?“ „Erzählen Sie einfach mal!“ „Seit ein paar Tagen reißt sich meine 10-jährige Tochter Lea die Haare aus!“ „Ja, wann reißt sie und wissen sie, wann sie damit begonnen hat?“ „Immer, wenn sie abends im Bett liegt dreht sie erst in ihren Haaren und zieht dann daran. Sie macht das jetzt seit 4 Wochen. Oh, warum macht sie das nur? Ich weiß gar nicht, was ich machen soll? Wissen Sie, ich finde jeden Morgen viele ausgerissene Haare auf ihren Kopfkissen und neben dem Bett...!“ Petra erkläre ich, dass ihre Tochter wahrscheinlich an Trichotillomanie, dem zwanghaften Haare ausreißen, leidet. Aber warum, eigentlich gibt es mit ihr zu Hause keine Probleme. Auch in der Schule hat sie vier gute Freundinnen, mit denen sie viel unternimmt und Spaß hat.

Die Neue mag Lena nicht

Aber vor 5 Wochen ist eine neue Schülerin in die Klasse gekommen. Sie ist ein halbes Jahr älter als Lea und sucht Anschluss zu den Kindern und drängt sich auch zwischen Lea und ihre Freundinnen. Die Neue will immer alles bestimmen und schleimt sich bei den Mädchen regelrecht ein, in dem sie immer kleine Geschenke und Süßigkeiten verteilt. Lea wird dabei immer übergangen, denn die Neue mag Lea nicht. Petra erzählt weiter, dass sich Lea immer wieder bei ihr darüber beklagt. Vor ein paar Tagen hat sie deswegen bitterlich geweint. Mit dem neuen Mädchen reden, sie heißt übrigens Sandra, traut sie sich nicht.

Lea ist ein sehr feingefühliges, sensibles Mädchen. Ungerechtigkeiten, Streit und Spannungen nimmt sie sich viel mehr zu Herzen, als die anderen. Die Situation mit Sandra scheint sie sehr zu beunruhigen. Besonders



abends, vor dem Einschlafen kreisen ihre Gedanken immer wieder um Sandras Verhalten und um die Angst, ihre besten Freundinnen an Sandra zu verlieren. Um diese Ängste, wiederkehrenden Gedanken aushalten zu können, dreht und reißt Lea an ihren eigenen Haaren. Es ist für sie eine Art Selbstberuhigung. Ich erkläre Petra, dass Lea jetzt viel liebevolle Unterstützung braucht. Es hilft ihr nicht, sie immer wieder auf das Haare ziehen anzusprechen oder sie gar immer aufzufordern, es sein zu lassen. Das kann sogar dazu führen, dass sich das Verhalten noch verschlimmert. Petra erzählt, dass Lea auch schon mal weinend zu ihr kommt, wenn sie Haare gerissen hat. Sie schluchzt dann, dass sie ja gar nicht reißen will, aber ihre Hand geht da immer wieder hin.

Oft ein sehr langer Leidensweg

„Ich war selbst 30 Jahre von Trichotillomanie betroffen“, erzähle ich Petra. 1970, ich war damals 12 Jahre alt, begann ich während



einer Kinderkur mir die Kopfhare auszureißen. Dabei entdeckte ich, dass mein Heimweh, meine Angst kleiner wurden und mir das Reißen guttat. Im Laufe der Jahre entstanden kahle Stellen, die ich mit Kopftüchern und Perücken kaschierte. Meine Eltern reagierten mit Hilflosigkeit und Belohnung und Bestrafung. Nichts half. Mit 25 Jahren machte ich meine erste Verhaltenstherapie, später folgte ein stationärer Aufenthalt in einer Klinik. Doch die Therapeuten kannten Trichotillomanie nicht und waren überfordert mit deren Behandlung. Erst 1997 führte die Universitätsklinik Hamburg Eppendorf (UKE) eine erste deutsche Studie zu Trichotillomanie durch. So erfuhr ich auch, dass meine „Macke“ einen Namen hatte. Ich nahm an der Studie teil, bekam Medikamente und machte eine Verhaltenstherapie. Seitdem geht es mir gut und ich bin seit über 18 Jahren symptomfrei. Schon während meiner Behandlung gründete ich eine erste Selbsthilfegruppe für Trichotillomanie in Hamburg. Und es war mein Ziel, die Erkrankung bekannter zu machen. Ich hielt Vorträge dazu, machte Infoveranstaltungen in ganz Deutschland und habe zusammen mit Psychologen, Ärzten und Betroffenen einen Ratgeber zu Trichotillomanie geschrieben. Seit 20 Jahren bin ich Mitglied in der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V., bei der seitdem die Infostelle Trichotillomanie angegliedert ist.

Ich rate Petra, sich in den nächsten Wochen viel Zeit zu nehmen, besonders abends vor dem zu Bett gehen. Sie und Lea sollten sich gegenseitig erzählen, wie ihr Tag war, und wenn nötig sollte Petra so lange bei Lea bleiben, bis sie eingeschlafen ist. Als weiteres Hilfsmittel könnte Lea sich Handschuhe anziehen, ein Fell oder Knautschball drücken, wenn der Drang kommt. Petra könnte ihr auch die Haare mit Haaröl einreiben, denn glitschige Haare lassen sich kaum herausziehen.

Das Reißen möglichst ignorieren

Wichtig ist aber für Petra selbst, dass sie zur Ruhe kommt. Denn ihre Tochter spürt ihre Angst um sie, was zum vermehrten Reißen führen kann. Petra sollte zudem die positiven Eigenschaften ihrer Tochter stärken, und das Reißen - so schwer es auch ist - mög-

lichst ignorieren. Stattdessen soll sie Lea helfen zu verstehen, warum sich die Neue so verhält. Das sie auch Angst hat, sich fremd in der Klasse fühlt und nach Freunden sucht. Vielleicht können sie gemeinsam überlegen, was Sandra freuen und helfen könnte. Falls nötig, sollte Petra auch die Klassenlehrerin wegen Sandra ansprechen. Danach sollte sich Lea eigentlich besser fühlen und das Reißen lassen können. Wenn dies nicht der Fall ist,

sollte sie sich zunächst an einen Kinder- und Jugendarzt wenden, um organische Erkrankungen abzuklären und sich erst dann an einen Kinder- und Jugendpsychologen wenden, der sich mit Trichotillomanie auskennt. Ich nenne Petra 2 Adressen in ihrer Region. Zum Abschluss unseres Gespräches lobe ich sie dafür, dass sie eine so aufmerksame und einfühlsame Mutter ist und gleich nach Hilfe gesucht hat. Denn je eher Lea die richtige

Hilfe bekommt, umso wahrscheinlicher ist es, dass sie das Haare ausreißen ganz überwinden wird. Und Petra kann sich jeder Zeit wieder an mich wenden. Wir verabschieden uns und Petra ist dankbar und erleichtert.

Antonia Peters
Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft
Zwangserkrankungen e.V.
Postfach 70 23 34, 22023 Hamburg

Fakten zu Trichotillomanie:

Die Erkrankung gehört zu den sogenannten zwangsnahen oder auch körperbezogenen Zwängen. Dazu gehören auch, Skin Picking (Haut kratzen) und Nägelkauen.

Erscheinungsbild:

Betroffene reißen sich Haare aus, so das sichtbare kahle Stellen entstehen. In 60 Prozent aller Fälle werden die Kopfhare herausgerissen. Danach folgen Augenbrauen, Wimpern, Schamhaare. Faktisch können alle behaarten Körperteile betroffen sein. Meist werden einzelne Haare herausgerissen, die danach weggeworfen, gesammelt, gekräuselt, oder auch gegessen werden. Vor dem Haare reißen, spüren sie eine innere Anspannung, einen Druck, den sie mit dem Herausreißen der Haare beheben wollen. Sie spüren eine kurzfristige Erleichterung aber auch Lust und Gefallen daran. Danach folgen meistens Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen, was den Druck wieder ansteigen lässt und zum erneuten Ausreißen führt. So entsteht oft ein Teufelskreis zwischen An- und Entspannung. Wird erst einmal mit dem Haare ausreißen angefangen, kann der Betroffene den Impuls nicht mehr stoppen und aufhören.

Wer ist betroffen:

Studien zufolge leiden ca. 0,5 % der deutschen Bevölkerung, also 400 000 bis 800 000 Menschen, an Trichotillomanie. Die Dunkelziffer ist sicher noch viel höher, denn der Betroffene schämt sich extrem, offen mit seiner Erkrankung umzugehen und sich Hilfe zu holen.

Frauen sind häufiger betroffen, als Männer. Bei Kindern sind Jungen und Mädchen gleich oft betroffen.

Die Erkrankung beginnt meist zwischen dem 9. und 15. Lebensjahr. Es gibt aber auch den sogenannten Baby-Trich, der schon Säuglinge treffen kann. Meistens gibt sich das Symptom bis zum Schuleintritt von alleine.

Mögliche Ursachen:

Man nimmt an, dass es bei der Trichotillomanie um eine genetische Veranlagung handelt. Auf der neurologischen Ebene könnten bestimmte Hirnareale überaktiv sein. Der Hirnstoffwechsel gerät damit praktisch in Unordnung, womit die Trichotillomanie begünstigt wird. Hier können dann zur Regulierung Medikamente, Serotoninwideraufnahmehemmer (SSRIs) eingesetzt werden.

Viele Betroffene berichten aber auch, dass es in ihrem Leben - meistens in der Kindheit - ein auslösendes Erlebnis gab, das zum Haa-

re ausreißen geführt hat. Das kann ein Schulwechsel sein, der Tod eines nahen Verwandten oder Missbrauchserfahrungen/Mobbing.

Therapie/Behandlung:

Bei Trichotillomanie hat sich, wie bei anderen Zwängen auch, z.B. Wasch- Kontroll- oder Gedankenzwänge, die Verhaltenstherapie als Therapie der ersten Wahl bewährt. Ziel der Therapie ist, sich mit allen seinen positiven, wie negativen Eigenschaften auseinanderzusetzen, sie anzunehmen und sich so zu lieben und akzeptieren. Der Betroffene lernt seine Auslöser, z.B. Stress, Einsamkeit, unangenehme Gefühle, kennen und zu beobachten. Gemeinsam entwickelt er neue Ansätze, um mit diesen Auslösern anders, gesund, umzugehen. Zusätzlich entwickelt man Strategien, wie Handschuhe-, Mützen tragen, sich auf die Hände setzen, Knautschbälle drücken usw., um das Haare ausreißen einzudämmen oder ganz aufzugeben. Entspannungstechniken und Belohnungsstrategien runden die Therapie ab. Treten neben der Trichotillomanie weitere Erkrankungen, wie Ängste, Depressionen auf, kann zusätzlich die Gabe von Medikamenten (SSRI s) Serotoninwideraufnahmehemmer sinnvoll sein.

Selbsthilfe:

Viele Betroffene und auch Angehörige fühlen sich oft allein mit der Erkrankung. Im Freundes- oder Familienverband traut man sich nicht darüber zu sprechen. Hier sind Selbsthilfegruppen eine gute Lösung, um andere Betroffene oder Angehörige kennenzulernen und von deren Erfahrungen zu profitieren. Mit dem Einzug der sozialen Medien haben sich leider viele Gruppen aufgelöst. Doch seit zwei Jahren sind wieder neue Gruppen zu Skin Picking und Trichotillomanie entstanden, weil man erkannt hat, dass der persönliche „Face-to-Face-Kontakt“ auch durch Facebook und Co. nicht zu ersetzen ist. Wo und wie man so eine Gruppe findet, erfährt man bei der Infostelle Trichotillomanie.

Weitere Infos: Antonia Peters (Hrsg.) Trichotillomanie- Fragen und Antworten zum zwanghaften Haare ausreißen, Pabst Verlag, ISBN: 978-3-89967-425-5, 15 Euro,
www.Trichotillomanie.de

www.zwaenge.de, Seite der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.

Infostelle Trichotillomanie: Tel. 040 2006139; Mo-Di 10-12 Uhr, Mo. 19-22 Uhr Die Infostelle ist ein kostenloses telefonisches Angebot, die zu allen Fragen zu Trichotillomanie berät, und zu geeigneten Therapeuten, Kliniken und Selbsthilfegruppen vermittelt.