

14. Juni 2022

Trichotillomanie: Wenn die Haare leiden

Impulskontrollstörung oder Zwangsstörung? Trichotillomanie – das zwanghafte Ausreissen der eigenen Haare – fällt unter ersteres und hat Ähnlichkeiten mit dem zweiten. Schätzungen zufolge leiden in der Schweiz 40'000 bis 80'000 Menschen an der Erkrankung. Zusammen mit Selbsthilfe BE ruft nun eine Betroffene eine neue Selbsthilfegruppe für Trichotillomanie-Erkrankte in Bern ins Leben.

Die Ursachen für Trichotillomanie sind unterschiedlich, der häufigste Grund ist eine wachsende Anspannung. Oft ist das zwanghafte Ausreissen der Haare mit starken Gefühlen verbunden, wie etwa Nervosität oder auch Vorfremde. Wenn schwierige Erinnerungen aufsteigen, kann es als Ventil dienen und ein Gefühl der Erleichterung verschaffen. So schildert es Yvonne Z., die – wie die meisten – seit der Pubertät daran leidet, dass der Impuls stärker ist als der Wille, die Haare in Ruhe zu lassen.

Das Internet hat den Austausch zum Thema Trichotillomanie sehr gefördert. Dennoch gibt es viele Betroffene, die als Einzige um ihr zwanghaftes Leiden wissen und das Gefühl haben, mit ihrer Erkrankung allein zu sein. Meist wird versucht, das Haare-Ausreissen zu verheimlichen; die Erkrankung bleibt somit oft unerkannt, etwa, wenn sich im Alter die Haare ohnehin lichten oder eine Kopfbedeckung die kahlen Stellen kaschiert. Und nicht allein das Haupthaar ist betroffen: Körper- und Schambehaarung, Wimpern und Augenbrauen werden ebenfalls zwanghaft gezupft.

Bei der Behandlung der Trichotillomanie erweist sich eine Verhaltenstherapie als besonders hilfreich. Aber auch Selbsthilfegruppen wirken in Ergänzung zur Therapie positiv auf die Erkrankung, denn sie bieten den Betroffenen zusätzlichen Rückhalt und Unterstützung. Gemeinsam mit Selbsthilfe BE baut Yvonne Z. nun eine Trichotillomanie-Gruppe in Bern auf und sucht weitere Personen, die Ähnliches erleben und sich regelmässig gegenseitig unterstützen wollen. Durch die Gruppe können die Betroffenen die Erfahrung machen, mit ihrer Erkrankung nicht mehr allein zu sein und sich nicht rechtfertigen zu müssen. Zugleich sollen auch Impulse für den eigenen Heilungsweg untereinander ausgetauscht werden.

Selbsthilfe BE fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereiches. Zu psychischen Themen wie die Trichotillomanie befinden sich aktuell folgende Gruppen in der Gründungsphase:

- **Region Bern – Mittelland:** Soziale Ängste (Gründungstreffen: 24.8.2022); Posttraumatische Belastungsstörung (Gründungstreffen: 1.9.2022); Zwangshandlungen.
- **Region Burgdorf – Emmental – Oberaargau:** Soziale Ängste; Angst und Panik; Psychose/Schizophrenie; Burnout.
- **Region Biel – Seeland – Berner Jura:** Soziale Phobie; Angst und Depression; Borderline; Schizophrenie (franz.); emotionale Abhängigkeit (franz.).

3'947 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für weitere Informationen:

Christine Wetli, Co-Fachleiterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
031 311 43 86, ch.wetli@selbsthilfe-be.ch



Selbsthilfe BE

Selbsthilfe BE ist Anlaufstelle und Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Kanton Bern. Ziel von Selbsthilfe BE ist es, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zusammenzuführen, um ihnen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr Lebensqualität zu ermöglichen, sowie die Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und zu informieren. Selbsthilfe BE bietet in seinen vier Beratungszentren in Bern, Thun, Biel und Burgdorf folgende kostenlose Dienstleistungen an:

- Information und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Vermittlung und Vernetzung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Begleitung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung der Selbsthilfegruppen bei Fragen und Herausforderungen

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

Telefonische Beratung:

Mo-Do | 09.00-12.30 und 14.00-16.30 Uhr

0848 99 33 00

info@selbsthilfe-be.ch

www.selbsthilfe-be.ch