



Mein Name ist Barbara Schubert, ich bin am 01.01.1960 in Nordrhein-Westfalen geboren und Mutter einer erwachsenen Tochter.

Seit über 10 Jahren gilt meine Profession der Unterstützung von Menschen auf ihren persönlichen Wegen. Dafür habe ich viel Zeit in wichtige Ausbildungsmaßnahmen investiert. So kann ich heute jedem, der meine Hilfe in Anspruch nehmen möchte, eine individuelle Behandlung anbieten.

bs  **coaching**

Barbara Schubert
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxisraum
Hamburger Allee 59
60486 Frankfurt/Main
Telefon 069 – 770 75 440
Mobil 0151 – 1501 88 50
E-Mail bs.coaching@t-online.de
Homepage www.bs-coaching-therapie.de

Hilfe bei Skin Picking/Dermatillomanie



„Wer immer wieder an seiner Haut knibbelt, quetscht oder kratzt, der tut dies nicht aus heiterem Himmel.“

Der Drang tritt in der Regel in bestimmten Situationen, an ganz bestimmten Orten, bei besonderen Gefühlen oder bei ganz bestimmten Gedanken auf. Die eigenen Auslöser kennenzulernen und wahrzunehmen ist wichtig, um überhaupt etwas verändern zu können.

Als erfahrene Therapeutin habe ich mich auf das Thema Skin Picking / Dermatillomanie spezialisiert. Gemeinsam finden wir für Sie individuelle Lösungsansätze, damit Sie Ihren Weg voller Energie und Lebensfreude weitergehen können.

Fangen Sie einfach an. Ich biete Ihnen ein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch an, bei dem Sie herausfinden können, ob ich die richtige Ansprechpartnerin für Ihr Anliegen bin.

Profitieren Sie bei der Therapie von Skin Picking durch

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Entspannungsverfahren (Progressive Muskelentspannung)
- Selbstsicherheitstraining
- Hypnosetherapie
- Organisations- und Strukturaufstellung
- Matrix-Energie und Quantenheilung

Meine Angebote

- Kostenlose Informationsabende (Hinweise zu den aktuellen Terminen finden Sie auf meiner Homepage)
- Gruppentherapie (€ 27,- für 2,5 Stunden)
- Einzeltherapie (€ 70,- für 60 Minuten)

Was ist Skin Picking / Dermatillomanie?

Die Krankheit der Dermatillomanie (zusammengesetzt aus dem griechischen Wort derma (Haut), tillein (rupfen) und mania (Raserei, Wahnsinn) wird in der Fachsprache auch Skin Picking oder Acné excoriée genannt.

Das Erscheinungsbild der Dermatillomanie besteht darin, dass die Betroffenen ihre Haut zwanghaft verletzen (z.B. kratzen, quetschen, knibbeln). Frauen sind hiervon wesentlich häufiger betroffen als Männer.

Man kann Dermatillomanie als eine Erkrankung bezeichnen, die auch Züge von selbstverletzendem Verhalten trägt. Das wichtigste Symptom ist ein zwanghaftes ‚Bearbeiten‘ von Hautunreinheiten oder auch nur vermeintlichen Hautunebenheiten. Das Verhalten wird hauptsächlich in Stress- und Spannungssituationen gezeigt. Viele Betroffene schämen sich sehr dafür, ihr Verhalten nicht unter Kontrolle zu haben und leiden unter den sichtbaren Wunden und Narben.

Die typische Skin-Pickerin...

Was ist über die typische Skin-Pickerin bekannt? – Hierbei ist zu beachten, dass nicht alle aufgeführten Charakteristika auf eine Person zutreffen!

- beginnt spätestens in der Pubertät (Akne) an ihrer Haut zu drücken und zu quetschen und hört auch als Erwachsene nicht damit auf.
- quetscht nicht nur an Gesicht und/oder Dekolleté, Nacken, Rücken, Armen und Beinen, sondern bearbeitet häufig auch weitere Körperstellen wie z. B. Fingernägel, Kopfhaut, Brauen, Fußsohlen.
- ist hübsch, hält sich aber für hässlicher, als ihre Umwelt sie einschätzt.
- ist häufig selbstunsicher, leidet häufig unter einem vermindertem Selbstwertgefühl und ist leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen. Neigt zu depressiven Verstimmungen.
- ist in dem, was sie kann, oft sehr gut. Erwartet von sich immer 100%ige Leistung. Leidet unter Perfektionismus und was nicht perfekt ist, empfindet sie als gar nicht gut.
- ist häufig überdurchschnittlich gebildet.

Ursachen und Therapie-möglichkeiten

In Deutschland ist das Thema Skin Picking noch weitgehend unbekannt. In den USA und Kanada gibt es bereits ein Bewusstsein dafür und in diesen Ländern werden Betroffene spezifisch therapeutisch behandelt.

An der Entstehung von Skin Picking sind in der Regel mehrere Faktoren beteiligt: Man nimmt an, dass der gesellschaftliche Hintergrund, prägende Lebensereignisse, Persönlichkeitseigenschaften und biologische Faktoren eine wichtige Rolle spielen, auch wenn wissenschaftliche Belege meistens noch fehlen. Die Erkrankung entwickelt sich nicht selten aus einer Pubertätsakne. Unterschiedliche Einflüsse führen dazu, dass es schwerfällt, das Bearbeiten der Haut zu unterlassen, auch wenn mit der Zeit die negativen Konsequenzen zunehmen.*)

Wenn jemand an Skin Picking erkrankt ist, so ist meistens auch die Lebenszufriedenheit insgesamt beeinträchtigt. Betroffene berichten von hoher Belastung und großer Anspannung und einem unzureichendem Selbstwertgefühl.

Mit meiner Unterstützung herauszufinden, welche persönlichen Bedingungen Skin Picking begünstigen bzw. verringern, ist ein erster wichtiger Schritt, um einen Ausweg aus diesem Teufelskreis zu finden.*)

Ich kooperiere mit Hautärzten bzw. medizinisch geschulten Kosmetikerinnen, da diese meine Klientinnen bezüglich der Reinigung, Pflege und Make Up von betroffenen Hautstellen am besten beraten können. Hier erhalten Betroffene auch Informationen über das Desinfizieren von Wunden und Tipps für die Behandlung bereits entstandener Narben.

Ich arbeite mit der Kognitiven Verhaltenstherapie, um die Auslöser der Knibbel-Gewohnheiten meiner Klienten zu erkennen. Dazu greife ich in meiner Arbeit auch auf Selbstsicherheits- und Entspannungstechniken, Hypnosetherapie sowie die Matrix-Quantenheilung zurück, um die Ursachen zu behandeln und die damit verbundenen Stressfaktoren in den Griff zu bekommen.

Weiterführende Informationen

Anonymer Austausch im Internet unter www.skin-picking.de

*) Auszüge aus dem Buch: Die eigene Haut retten – Hilfe bei Skin Picking von Susanne Fricke und Katharina Vollmeyer

Gewinnen Sie Ihre Lebensfreude zurück und machen Sie den ersten Schritt!

Rufen Sie mich an, ich kann Ihnen helfen.

Barbara Schubert