

Wissenswertes für Familien

Nr. 75: Das Haare-Ausreißen (Trichotillomanie)

Es kommt ziemlich häufig bei Kindern und Jugendlichen vor, dass sie mit ihrem Haar spielen. Das häufige und zwanghafte Ziehen am Haar kann aber zu ernststen Problemen führen. Der medizinische Terminus für problematisches Haarziehen /Haar-Ausreißen heißt *Trichotillomanie*.

Leute die von Trichotillomanie betroffen sind reißen ihre Haare an verschiedenen Körperteilen aus, unter anderem am Kopf, im Gesicht, an den Armen und Beinen sowie auch im Schambereich. Oft erkennen sie die Folgen ihres Haarausreißen erst gar nicht bis sie schließlich die kahlen Stellen mit Haarklips, einem Hut, Perücken oder einem Schal abdecken müssen. Von Trichotillomanie betroffene Menschen sind von selbst nicht in der Lage, mit dem Haarausreißen aufzuhören.

Durchschnittlich zeigt ca. 1 Person von 100 Menschen die folgenden Symptome einer Trichotillomanie:

- Man reißt sich Immer wieder Haare aus was zu merklichem Haarverlust, der nicht mit natürlicher Kahlköpfigkeit oder „alopecia“ in Verbindung steht, führt.
- Man empfindet Freude, Aufregung oder Entspannung wenn man sich Haare ausreißt.
- Man empfindet Verlegenheit oder Scham durch seinen Haarverlust.
- Man bekommt Probleme zu Hause, in der Schule oder am Arbeitsplatz.

Die Ursachen des Haar-Ausreißen sind nicht bekannt. Für viele Kinder entwickelt sich die Trichotillomanie zu einem zerstörerischen „Verhalten“, das sehr schwer zu kontrollieren ist. Das Haar-Ausreißen kann jederzeit passieren und es kann sich in stressigen Situationen verschlimmern.

Die meisten von Trichotillomanie betroffenen Kinder fühlen wegen ihres Haarverlusts Scham, Verlegenheit oder Schuld. Jüngere Kinder können eventuell den Haarverlust fast gar nicht bemerken oder dies stört sie nicht wirklich. Ältere Kinder und Jugendliche werden deswegen aufgezogen und haben oft ein geringes Selbstwertgefühl, leiden unter Angstgefühlen oder einer Depression.

Eltern reagieren oft mit großer Frustration, weil es für sie sehr schwer zu verstehen ist, dass man Kindern, die unter Trichotillomanie leiden, nicht einfach sagen kann, dass sie mit dem Haarausreißen aufhören sollen. Weder Eltern noch Kinder kann man einfach die Schuld für das Haarausreißen zuschieben. Bestrafungen der Kinder wegen ihres Verhaltens führen kaum zu Verbesserungen, sondern führen eher zu Selbstwertproblemen. Um nämlich einer Strafe oder Verlegenheit aus dem Wege zu gehen, machen es die Kinder heimlich oder sie bestreiten einfach, sich Haare auszureißen.



Oft verwendete Behandlungen bei Trichotillomanie sind unter anderem:

- Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine spezielle Verhaltenstherapie. Sie umfasst, dass man einem Kind dabei hilft seine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu realisieren die zum Haarausreißen führen. Das Ziel dieser Therapie ist es sich des Haarausreißen bewusst zu werden und dieses Verhalten durch Alternativen zu ersetzen.
- Eine Medikations-Therapie wird auch angewendet um Ängste, Depressionen und obsessive Zwangssymptome, die die Trichotillomanie begleiten, vermindern.

Familientherapien und Selbsthilfegruppen sind auch mögliche Vorgangsweisen. Kinder mit Trichotillomanie sollen von einem entsprechend qualifizierten Fachmann auf dem Gebiet seelischer Gesundheit untersucht werden. Die Behandlung ist am effektivsten wenn sie umfassend ist und speziell auf die Bedürfnisse des Kindes und seiner Familie ausgerichtet ist.

Für weitere Information siehe auch

Nr. 21: Medikation Teil 1: Psychopharmaka bei Kindern und Jugendlichen,

Nr. 24: Wann man für sein Kind psychiatrische Hilfe braucht,

Nr. 47: Das angstgestörte Kind,

Nr. 60: Obsessive Zwangsstörungen (OCD) bei Kindern und Jugendlichen,

Nr. 66: Wie man stressgeplagten Teenagern helfen kann, und

Nr. 86: Psychotherapien für Kinder und Jugendliche.