



Tag 3 Sonntag, 01. Okt. 2023

Großer Saal

Kleiner Saal

9.00 - 10.00 Uhr	Research Session: Zwei Ansätze zur Reduktion exzessiven Skin Pickings (Prof. Dr. A. Schienle; CE)	Zur diagnostischen Einordnung von BFRBs (Prof. Dr. J. Schmidt & Dr. C. Gallinat)
10.15 - 11.15 Uhr	DGZ-Arbeitskreis zu BFRBs und Behandlungsempfehlungen (A. Peters, DGZ)	Workshop: Selbstwahrnehmung und Embodiment (Tina von TinasTrichKiste)
11.30 - 12.30 Uhr	Research Session: Skin Picking und Trichotillomanie: Verhaltensmuster und Einflussfaktoren im täglichen Leben (Dr. C. Gallinat) Stressmanagement bei BFRBs (Prof. Dr. J. Schmidt)	Was ist Selbsthilfe? Und wie funktioniert sie? (I. Bäumer)
Mittagspause		Mittagspause
13.30 - 14.15 Uhr	"Ein besserer Umgang mit mir selbst: Mit mir und nicht mehr dagegen." (C. Gallinat, I. Bäumer und Tina von TinasTrichKiste)	Freier Austausch
14.30 - 15.30 Uhr	Abschlussrunde (Großer Saal)	

Weitere Informationen unter:
www.skinpicking-trichotillomanie.de/bfrb-tage

Veranstaltungsort: Bürgerhaus Kalk,
Kalk-Mülheimer Straße 58, 51103 Köln



BFRB Tage 2023

Die Tagung rund um
Body-Focused Repetitive
Behaviors (BFRBs):
Körperbezogene repetitive
Verhaltensweisen

1

Worum geht es?

Die Tagung dreht sich um BFRBs (körperbezogene repetitive Verhaltensweisen), also u.a. um Skin Picking (bzw. Dermatillomanie) und pathologisches Hoarausreißen (bzw. Trichotillomanie).

2

An wen richtet sich die Tagung?

Die Tagung richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Betroffene, Therapeut*innen, Ärzt*innen, Forscher*innen sowie Angehörige.

3

Wer organisiert die Tagung?

Die Tagung wird von Ingrid Bäumer (Skin Picking Selbsthilfegruppe Köln) und Dr. Christina Gallinat organisiert.

Von
Freitag, 29. Sept. 2023
bis
Sonntag, 1. Okt. 2023



Tag 1 Freitag, 29. Sept. 2023

ab 15.00 Uhr

Registrierung (Foyer)

15.45 - 16.00 Uhr

Begrüßung durch Ingrid Bäumer & Christina Gallinat (Großer Saal)

16.00 - 16.30 Uhr

Icebreaker-Session zum Kennenlernen mit J. Donat (Großer Saal)

Großer Saal

16.45 - 17.45 Uhr

Lesung: „Frieden mit meiner Haut“ mit anschließendem Austausch zur Frage „Wie kann Heilung aussehen?“ (I. Bäumer)

18.00 - 19.00 Uhr

Einführung zu Trichotillomanie und Perspektiven einer Betroffenen (A. Peters, DGZ)

Kleiner Saal

Workshop:
Wie spricht mein Körper mit mir? (N. Rothmann)

Workshop:
Wie spreche ich mit jemandem über mein BFRB? (J. Röseler)

Organisatorische Hinweise

- Eingang rechts in der Durchfahrt
- Anmeldung und Ausgabe der Namensschilder und Bändchen im Foyer
- CE: Für diese Sessions können Fortbildungspunkte ausgestellt werden

Bitte geben Sie uns am Ende der Tagung Feedback zur Veranstaltung.
Dafür einfach folgenden Code scannen und die Befragung (Dauer: 5 Min.) ausfüllen. Vielen Dank!



Alternativ über: <https://s.surveylegend.com/-/NelnrRMAMjDibOoEhDs?EvaluationBFRBTage2023>

Weitere Informationen unter:
www.skinpicking-trichotillomanie.de/bfrb-tage

Veranstaltungsort: Bürgerhaus Kalk,
Kalk-Mülheimer Straße 58, 51103 Köln



Tag 2 Samstag, 30. Sept. 2023

ab 8.00 Uhr

Registrierung (Foyer)

9.00 - 9.30 Uhr

Eröffnungsrede: Ingrid Bäumer & Christina Gallinat (Großer Saal)

Großer Saal

9.45 - 10.45 Uhr

Einführung zu Dermatillomanie und Trichotillomanie (L. Mehrmann; CE)

11.00 - 12.00 Uhr

BFRBs: Abgrenzung und Gemeinsamkeiten mit der Körperdysmorphen Störung und SVV (Prof. Dr. C. Stierle; CE)

12.15 - 13.15 Uhr

ADHS im Erwachsenenalter mit anschließender Gesprächsrunde (Prof. Dr. Silke Lux)

Mittagspause

14.15 - 15.15 Uhr

Förderung von Mitgefühl mit Ansätzen der Compassion Focused Therapy (Prof. Dr. C. Stierle; CE)

15.30 - 17.00 Uhr

15.30 - 16.30:
Die Skin-Picking-Störung aus dermatologischer Sicht (Dr. S. Hanneken; CE)

Kaffeepause

17.30 - 18.15 Uhr

Keynote Speech: Skin Picking: Vom Versteckspiel zur Öffentlichkeitsarbeit (J. Donat)

18.15 - 19.15 Uhr

Gründungsversammlung des Skin Picking und Trichotillomanie e.V. (I. Bäumer & C. Gallinat)

Kleiner Saal

Workshop: Skin Picking und Scham: Erfahrungen teilen (J. Donat)

Vortrag mit Kurzworkshop: Skin Picking künstlerisch verarbeiten (Delia Friemel)

Workshop:
Haare schneiden: Do it yourself! (L. Hollatz)

Mittagspause

Freier Austausch

15.30 - 16.00:
Research Session: Trichotillomanie & Haarpflege (L. Hollatz)
16.00 - 17.00: Workshop:
Trichotillomanie und Selbsthilfe, Fragen & Antworten (A. Peters)

Kaffeepause