

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie sehen ein neues Gesicht – gerne stelle ich mich Ihnen als neuen Vereinsgeschäftsführer der DGZ vor. Ich bin 64 Jahre alt, verheiratet, habe drei erwachsene Kinder und wohne seit mehr als 25 Jahren in Wentorf, einem Ort am östlichen Stadtrand von Hamburg. Ich habe in Hamburg Rechtswissenschaften studiert und anschließend die meisten Berufsjahre in der Immobilienwirtschaft verbracht.

Aber ich war und bin auch im Vorstand mehrerer Vereine und war darüber hinaus mehr als fünf Jahre Geschäftsführer der Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e.V., einem Dachverband der Selbsthilfe von über 60 Vereinen für behinderte Menschen. Insgesamt konnte ich also auch Erfahrungen in der Vereinsarbeit und -verwaltung sammeln und hoffe,



damit die erfolgreiche Arbeit meines Vorgängers Herrn Wolf Hartmann fortsetzen und den Vorstand in seiner wichtigen Arbeit unterstützen zu können.

Ich bin ein großer Anhänger der Selbsthilfe von Menschen mit Beeinträchtigungen. Ich habe selbst als Vater eines Sohnes mit Behinderung davon profitieren können, dass andere, also Betroffene und Angehörige, ihre Erfahrungen teilen und Informationen weitergegeben haben. Sie können also davon ausgehen, dass die Tätigkeit bei der DGZ für mich mehr als nur ein Job ist – ich freue mich, Unterstützer Ihrer Selbsthilfvereinigung zu sein und darauf, viele von Ihnen kennen zu lernen. **Z**

Ihr Johannes Köhn

BFRB TAGE 2023

von Antonia Peters

Vom 29. September 2023 bis zum 1. Oktober 2023 fanden in Köln die dritten BFRB Tage statt.

BFRB bedeutet: Body-Focused Repetitive Behaviors (BFRBs), d.h. körperbezogene wiederholende Verhaltensweisen wie Nägelkauen, Haut knibbeln, Haare ziehen, Lippen- und Wangenbeißen!

Eingeladen hatten Ingrid Bäumer von der Selbsthilfegruppe Skin Picking Köln und Frau Dr. Christina Gallinat von der Uni Heidelberg.

Etwa 130 Teilnehmer/innen, überwiegend Skin Picking Betroffene, waren der Einladung ins Bürgerhaus nach Köln-Kalk gefolgt und freuten sich, dass die Tagung diesmal wieder in Präsenz stattfinden konnte. Das Bürgerhaus war uns von der ersten Tagung schon bestens vertraut. Nach der Begrüßung waren wir Betroffenen an der Reihe, über unsere Erfahrungen zu Skin Picking und Trichotillomanie zu berichten. Parallel zu unseren Vorträgen fanden praxisnahe Workshops statt. Das machte es einem nicht leicht, sich für das eine oder andere Thema zu entscheiden.

Der Samstag startete mit vielen Fachvorträgen unter anderem zu BFRBs, Abgrenzung zu Körperdysmorphen Störungen und selbstverletzendem Verhalten, ADHS, Förderung von Mitgefühl mit Ansätzen der Compassion Focused Therapy und Skin Picking aus dermatologischer Sicht. Gleichzeitig fanden auch am Samstag Workshops parallel statt. Themen waren u.a. Skin Picking und Scham, Skin Pi-



cking künstlerisch verarbeiten, Haare schneiden Do it yourself, Haarpflege und Trichotillomanie und Selbsthilfe.

Bevor wir dann zum Herzensprojekt der Organisatorinnen kamen, berichtete eine Skin Picking Betroffene, wie sie vom Versteckspiel zur Öffentlichkeitsarbeit kam. Das war ein sehr eindrücklicher und berührender Beitrag für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Den Tagesabschluss bildete dann die Gründungsveranstaltung des „Skin Picking und Trichotillomanie e.V.“. Ziel des Vereins soll sein, aufzuklären, zu unterstützen, fortzubilden und Forschung voranzubringen. Wie wunderbar, dass dieser

Verein nun mit großer Zustimmung am 30. September in Köln gegründet worden ist. https://www.facebook.com/SkinPickingSelbsthilfe/?locale=de_DE

Am letzten Tag starten wir mit einem Vortrag darüber, wie man Skin Picking mit zwei neuen Ansätzen reduzieren kann. Dieser wurde gefolgt von der Vorstellung der Arbeit des DGZ Arbeitskreises „Körperbezogene Zwänge“ mit Aussicht auf Behandlungsempfehlungen. Anschließend kam der für mich letzte Vortrag über das Thema, welche Verhaltensmuster und Einflussfaktoren bei Skin Picking und Trichotillomanie im täglichen Leben zu finden sind.

Die Veranstaltung endete gegen 16 Uhr mit einer sehr emotionalen Abschlussrunde und dem Versprechen, sich spätestens in zwei Jahren zur nächsten Tagung wiederzutreffen.

Vielen Dank an Ingrid, Christina und alle Helfer, die alle zum Gelingen dieser besonderen und beeindruckenden Tagung beigetragen haben. Denn für uns steht heute schon fest, beim nächsten Mal sind wir wieder mit dabei! **Z**

Kontakt:
Antonia Peters
TrichoHH@t-online.de