



‘Alsmaar haren trekken’ of ‘alsmaar krabben aan je huid’

12 juli 2015

Hardnekkig gewoontegedrag

Iedereen heeft wel een ongewenste gewoonte: te veel snoepen, roken, nagelbijten en ga zo maar door. Zo'n gewoonte kan vervelend zijn, maar is vaak onschuldig: je berokkent jezelf of anderen geen kwaad ermee. Maar dat is niet altijd zo. Hardnekkig gewoontegedrag kan soms ook heel schadelijk zijn. Dat is bijvoorbeeld het geval als iemand iedere dag haren trekt en dat niet kan tegenhouden en er kale plekken zichtbaar worden op het hoofd, of wimpers weg zijn of wenkbrauwen. De schaamte is dan groot. “Het lukt niet om het tegen te houden”, zegt iemand dan. Een andere, schadelijke gewoonte is voortdurend krabben aan wondjes of oneffenheden op de huid. Door dat krabben gaan infecties optreden of kunnen littekens ontstaan. Ook dan zeggen mensen wel dat ze dat krabben gewoonweg niet kunnen tegenhouden.

Virenze-RIAGG Maastricht en Radboud Ambulatorium Nijmegen bieden een ‘evidence-based’, kortdurende psychologische behandeling aan voor deze klachten.

Haren trekken

Naar schatting 3 procent van de mensen heeft last van ‘drangmatig’ haren trekken. De officiële naam is ‘trichotillomanie’ als het haartrekken zo erg is dat kale plekken zichtbaar zijn. Vaak begint trichotillomanie in de puberteit. De haren worden een voor een getrokken. Soms is men daar langer dan een uur per dag mee bezig. Meestal gaat het om hoofdhaar, wenkbrauwen of wimpers of combinaties van verschillende plekken. Mensen met trichotillomanie weten vaak niet hoe ze van deze hardnekkige gewoonte kunnen afkomen. Ze schamen zich, worden onzeker en durven vaak niet meer te sporten of uit te gaan.

Huid krabben

Alsmaar opnieuw krabben aan oneffenheden, wondjes of bultjes op de huid zodat de huid beschadigd raakt, heet ‘excoriatiestoornis’ of ‘titillomanie’. De schatting is opnieuw dat 3 procent van de mensen last heeft van deze klacht en daar geen raad mee weet. Vaak wordt in het gezicht gekrabd, op de armen of op de rug. Soms kan het krabben uren per dag in beslag nemen. Ook dan is de schaamte groot. Men durft zich niet te ontkleden, te zonnen, te zwemmen, of uit te gaan. Men moet de plekken verbergen met make-up of gesloten kleding. Men kan ernstig ontevreden raken over zichzelf en het eigen lichaam.



Wat biedt Virenze-RIAGG Maastricht en Radboud Ambulatorium Nijmegen?

Volgens huidig wetenschappelijk onderzoek biedt cognitieve gedragstherapie de beste kans om van ongewenst en hardnekkig gewoontegedrag af te komen. Bij cognitieve gedragstherapie wordt mensen in stappen geleerd om controle te herwinnen op de klacht. Virenze-RIAGG Maastricht en Radboud Ambulatorium bieden deze behandelingen. Het gaat om kortdurende (4 tot 7 behandelsessies en enkele volggesprekken) individuele behandelingen door experts op dit behandel terrein. Beide behandelingen worden aangeboden in het kader van wetenschappelijk aan de Universiteit Maastricht en aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Het onder-

zoek is bedoeld om na te gaan wat maakt dat mensen - ook op de lange termijn - het meest profiteren van deze kortdurende behandelingen.

Het behandelonderzoek naar trichotillomanie en excoriatiestoornis staat onder leiding van een onderzoeksgroep die al sinds vijftien jaar onderzoek doet naar deze stoornissen en daarmee een unieke positie en expertise heeft in Nederland. Het is echter ook zo dat de meeste psychologen die werken met cognitieve gedragstherapie bekend zijn met de behandelmethoden.

Bent u geïnteresseerd aan deelname?

U kunt nog meedoen aan het onderzoek als u 17 jaar of ouder bent en de diagnose trichotillomanie of excoriatiestoornis bij u gesteld kan worden. Dat is ook zo als u ook nog andere klachten zou hebben. U dient wel te beseffen dat de behandeling binnen dit onderzoek alleen gericht is op trichotillomanie of excoriatiestoornis. U vindt op onderstaande websites informatie over de wijze waarop u zich voor deze behandelingen kunt aanmelden. Vermeld bij aanmelding dat u komt voor behandelonderzoek naar haartrekken of huidkrabben.

- www.riagg-maastricht.nl
- www.virenze.nl/vestigingen/maastricht-volwassenenzorg
- www.ru.nl/fsw/ambulatorium/volwassenen-oude/radboud-ambulatorium

De behandelingen (door gz-psycholoog, psychotherapeut of klinisch psycholoog) worden op gangbare wijze vergoed door uw zorgverzekeraar ('basis ggz' bij Radboud Ambulatorium Nijmegen; 'specialistische ggz' bij Virenze-RIAGG Maastricht). Daartoe heeft u een verwijfsbrief nodig van uw huisarts.