

Vorwort	7
Die wichtigsten Begriffe kurz erklärt	11

Teil A: So haben wir Skin Picking hinter uns gelassen.

(Ehemals) Betroffene erzählen	13
--	-----------

Einleitung	13
1. Ingrid (51): Lob der Umwege	14
2. Katharina* (28): Stolz darauf, was ich erreicht habe	39
3. Dorothea* (55): Ich habe gelernt, mir zu verzeihen	47
4. Barbara Schubert (62): Die letzte große Episode	56
5. Marten (31): Geh auf die Suche!	66
6. Lea (21): Symptom meiner Traumata	76
7. Miriam* (32): Der Fortschritt kam unbemerkt	82
8. Ela* (58): Ich verstelle mich nicht mehr	93
9. Kathrin (57): Ich bin ganz in Ordnung	102
10. Elke (44): Zurück ins Leben	107
11. Angela Hartlin (36), Kanada: Meine Dermatillomanie umarmen (aus dem amerikanischen Englisch übertragen von Daniel Hecktor)	115

Teil B: Therapieverfahren: Was wir bisher über ihre

Wirksamkeit wissen	129
---------------------------------	------------

1. Psychotherapie – wenn ja, welche?	129
2. Was folgt daraus für meine Therapiewahl?	137
3. Psychopharmaka, ja oder nein?	140
4. Was gehört zu einer kognitiven Verhaltenstherapie?	141

Teil C: Aktiv werden	145
1. Die Bedürfnisse der Haut achten: Pflege von Haut, Wunden und Narben	145
2. Bessere Gespräche mit Hautärzt:innen? Ja, bitte!	155
3. Selbsthilfe? Fragen und Antworten	161
 Danksagung	 171
 Medienempfehlungen	 173
Quellenangaben	175