

## **Hautverletzung (Skin-Picking) bei Menschen mit PWS**

Hautkratzen ist ein verbreitetes Verhalten bei Menschen mit PWS. Die Intensität oder Dauer dieses Verhaltens variiert von Mensch zu Mensch und von Mal zu Mal. Es kann passieren, dass ein Insektenstich bis zum Bluten aufgekratzt wird und sich entzündet oder das Verhalten zeigt sich in Form von Nasebohren oder anales Kratzen. Bei längerem Andauern kann es zu offenen Wunden kommen. Bei dem von FamCare herausgegebenen Fragebogen berichteten 75% der Familien von Skin-Picking Problemen. In USA kommt eine Studie auf 9,5 % Fälle von Kratzverhalten im analen Bereich.

### **Warum kratzen PWS Betroffene ihre Haut auf?**

Wahrscheinlich hängt das Kratzverhalten zusammen mit Langeweile, Stress und Angst, quasi als Form der Selbststimulation. Bekannt ist, dass Menschen mit PWS eine hohe Schmerzschwelle haben und Schmerzen nicht so intensiv fühlen. Hat der/die Betroffene einmal mit Kratzen angefangen, ist es ganz schwierig für ihn/sie, ohne Intervention von außen damit aufzuhören, meist bleibt er/sie in dem Verhaltensmuster stecken.

Falls der unbewusste Grund für das Kratzverhalten erkannt wird, vor allem, wenn es sich dabei um Angst oder Stress handelt, kann man im Idealfall herausfinden, was genau diese Angst oder den Stress hervorruft. Kann der Stress reduziert werden, sollte auch der Kratzzwang nachlassen. Jedoch kann sich auch dann das Kratzen noch länger erhalten, weil es zur Gewohnheit geworden ist.

### **Was hilft Skin-Picking zu vermeiden**

Es gibt einige einfache und praktische Strategien zur Verringerung der Häufigkeit und Schwere des Kratzens, auch wenn das Verhalten phasenweise wieder auftreten kann

- regelmäßiges (wöchentlich) Schneiden der Fingernägel
- täglicher Gebrauch von Handcreme (am besten wird die Creme vom Betroffenen selbst ausgesucht)
- positive Rückmeldung über eine gesunde, gutaussehende Haut
- die Hände beschäftigen, z.B. mit Hilfe von Rätselbüchern, Puzzels, PCspiele, Knetobjekte, kleine Softbälle, Perlenketten, Handarbeiten, wie etwa Stricken, Häkeln, Auffädeln, arbeiten mit Webteppichen
- tägliche Stimulation für Hände und Arme, etwa Massagen
- eine PWS gerechte und ruhige Umgebung schaffen

- tägliches Haarbürsten, gezählt, etwa 50x, mit Hinweis auf die Schönheit und den Glanz der Haare, falls auch Haarausreißen ein Problem ist

### **Was kann helfen, das Kratzen zu begrenzen, wenn es schon angefangen hat?**

Das Kratzverhalten zeigt sich oft in Wellen. Es ist sicher schwierig, aber möglich, die Phasen zwischen den Kratzepisoden zu verlängern und die aktuelle Kratzphase zu verkürzen. Hier eine Strategieliste, zusammengetragen von Eltern und Pflegern, die damit das Verhalten erfolgreich bessern konnten.

- dem/der Betroffenen versichern, wie schön glatte, unverletzte Haut ist
- versichern, dass Sie ihm/ihr helfen wollen, die Wunde zu heilen
- Lob für kratzlose Zeiten
- Belohnungen anbieten (kein Essen) für solche Phasen ohne Kratzen, diese können einige Stunden dauern oder Tage oder ein Wochenende oder eine ganze Woche. Unterzeichnen Sie gemeinsam einen Vertrag, in dem aufgeführt wird, wenn diese kratzlosen Perioden gut funktionierten.
- Hände beschäftigen in schwachen Momenten. Falls anales Kratzen ein Problem ist, könnten sich die Hände während des Toilettengangs mit dem Rollen von Toilettenpapierkugeln beschäftigen
- Nicht auf das Verhalten fokussieren und nicht darüber reden
- Beruhigende Strategien anwenden und Ablenkungen, z.B. fragen Sie nach etwas Interessantem
- Behandeln Sie alle verwundeten Stellen mit antiseptischer Salbe, wenn nötig
- Decken Sie die Stellen mit Pflaster oder Verband ab, um den Zugang zu vermeiden
- Falls der/die Betroffene heimlich kratzt, versuchen Sie es mit mehr Betreuung, was nachts natürlich schwierig ist
- Versuchen Sie, betroffene Hautstellen zu baden in einer Lösung aus Salz und warmem Wasser
- Aloe vera Salbe ist zu empfehlen
- In einigen schweren Fällen können Medikamente angebracht sein, (immer vom Arzt verschrieben und überwacht)

Skin-Picking dauert nicht immer an. Vorbeugung ist grundsätzlich am besten, jedoch erfordern die Vermeidungsstrategien eine Regelmäßigkeit und Kontinuität, so wie alles beim Umgang mit PWS.