

## Skin Picking Scale-Revised – German Version

Gallinat, Keuthen, & Backenstrass, 2016

*Wählen Sie für jede Frage die Antwort, die Ihr Verhalten in der letzten Woche am besten beschreibt. Wenn die Tage sehr unterschiedlich waren, versuchen Sie bitte, den Durchschnitt der letzten Woche zu schätzen. Bitte lesen Sie alle Antwortalternativen, bevor Sie Ihre Wahl treffen.*

### **1) Wie oft verspüren Sie das Bedürfnis, Ihre Haut zu zupfen oder zu quetschen?**

- 0 kein Bedürfnis
- 1 schwach: gelegentliches Bedürfnis, die Haut zu zupfen oder zu quetschen, weniger als 1 Stunde am Tag
- 2 mittel: häufiges Bedürfnis, die Haut zu zupfen oder zu quetschen, 1-3 Stunden am Tag
- 3 stark: sehr häufiges Bedürfnis, die Haut zu zupfen oder zu quetschen, mehr als 3 und höchstens 8 Stunden am Tag
- 4 sehr stark: konstantes Bedürfnis oder beinahe ständiges Bedürfnis, die Haut zu zupfen oder zu quetschen

### **2) Wie stark ist das Bedürfnis, Ihre Haut zu zupfen oder zu quetschen?**

- 0 kein Bedürfnis oder minimal
- 1 schwach
- 2 mittel
- 3 stark
- 4 sehr stark

**3) Wie viel Zeit verbringen Sie pro Tag mit dem Zupfen und Quetschen Ihrer Haut?**

- 0 gar keine Zeit
- 1 schwach: Ich verbringe weniger als 1 Stunde am Tag damit;  
oder gelegentliches Hautzupfen/-quetschen.
- 2 mittel: Ich verbringe 1 bis 3 Stunden am Tag damit;  
oder häufiges Hautzupfen/-quetschen.
- 3 stark: Ich verbringe mehr als 3 und weniger als 8 Stunden am Tag damit;  
oder sehr häufiges Hautzupfen /-quetschen.
- 4 sehr stark: Ich verbringe mehr als 8 Stunden am Tag damit;  
oder nahezu ständiges Hautzupfen/-quetschen.

**4) Wie viel Kontrolle haben Sie darüber, Ihre Haut zu zupfen oder zu quetschen? Bis zu welchem Grad können Sie sich selbst davon abhalten?**

- 0 Volle Kontrolle.  
Ich kann mich immer davon abhalten bzw. aufhören, meine Haut zu zupfen oder zu quetschen.
- 1 Viel Kontrolle.  
Ich kann mich meistens davon abhalten bzw. aufhören, meine Haut zu zupfen oder zu quetschen.
- 2 Ein wenig Kontrolle.  
Ich kann mich manchmal davon abhalten bzw. aufhören, meine Haut zu zupfen oder zu quetschen.
- 3 Wenig Kontrolle.  
Ich kann mich selten davon abhalten bzw. aufhören, meine Haut zu zupfen oder zu quetschen.
- 4 Keine Kontrolle.  
Ich kann mich nie davon abhalten bzw. aufhören, meine Haut zu zupfen oder zu quetschen.

**5) In welchem Ausmaß belastet Sie das Zupfen und Quetschen Ihrer Haut emotional? (z.B. Angst, Sorgen, Frustration, Depression, Hoffnungslosigkeit, geringes Selbstwertgefühl)**

- 0 gar nicht
- 1 schwach  
Geringe emotionale Belastung durch das Zupfen oder Quetschen meiner Haut: Manchmal belastet mich das Zupfen und Quetschen meiner Haut, aber nur in geringem Ausmaß.
- 2 mittel  
Mittlere emotionale Belastung durch das Zupfen oder Quetschen meiner Haut: Das Zupfen und Quetschen meiner Haut belastet mich häufig.
- 3 stark  
Hohe emotionale Belastung: Das Zupfen und Quetschen meiner Haut belastet mich fast immer.
- 4 sehr stark  
Ständige emotionale Belastung: Das Zupfen und Quetschen meiner Haut belastet mich ständig und ich habe keine Hoffnung, dass sich das ändert.

**6) Wie sehr beeinträchtigt das Zupfen und Quetschen Ihrer Haut Ihr Sozial- bzw. Berufsleben oder die Erfüllung anderer Rollen? (Wenn Sie augenblicklich nicht arbeiten, bestimmen Sie, wie sehr Ihre Leistung beeinträchtigt wäre, wenn Sie arbeiten würden.)**

- 0 gar nicht
- 1 leichte Beeinflussung von sozialen oder beruflichen Aktivitäten, insgesamt ist das Verhalten aber nicht beeinträchtigt
- 2 mittel  
deutliche Beeinträchtigung des sozialen oder beruflichen Verhaltens, aber noch kontrollierbar
- 3 stark  
erhebliche Beeinträchtigung des sozialen oder beruflichen Verhaltens
- 4 sehr stark  
Unfähigkeit zu sozialen oder beruflichen Aktivitäten

**7) Haben Sie aufgrund des Hautzupfens oder -quetschens irgendwelche Aktivitäten oder Verabredungen vermieden oder vermieden, irgendwohin zugehen? Wenn ja, in welchem Ausmaß haben Sie solche Aktivitäten vermieden?**

- 0 gar nicht
- 1 schwach: gelegentliches Vermeiden von sozialen oder beruflichen Situationen
- 2 mittel: häufiges Vermeiden von sozialen oder beruflichen Situationen
- 3 stark: sehr häufiges Vermeiden von sozialen oder beruflichen Situationen
- 4 sehr stark: Vermeiden aller sozialen oder beruflichen Situationen aufgrund des Hautzupfens/-quetschens

**8) Wie stark ist Ihre Haut derzeit aufgrund des Zupfens oder Quetschens beschädigt? Berücksichtigen Sie nur die Hautverletzungen, die durch das Hautzupfen oder -quetschen entstanden sind.**

- 0 nicht vorhanden (keine Hautverletzungen durch Hautzupfen oder -quetschen)
- 1 schwach (geringfügige Hautverletzungen in Form von kleinen Krusten, Wunden, Kratzern etc.). Die Hautverletzungen bedecken nur eine kleine Fläche. Es werden keine Versuche unternommen, die Schädigungen zu verdecken oder zu behandeln.
- 2 mittel (erkennbare Narben, Krusten oder kleine offene Wunden (<1cm Durchmesser). Aufgrund des Hautzupfens oder /-quetschens wird versucht, die Hautverletzungen zu verdecken oder sie mit Hausmitteln (z.B. Bandagen, Cremes und Salben) zu behandeln, die keine ärztliche Unterstützung erfordern.
- 3 stark (große Narben, Krusten oder offene Wunden (>1cm Durchmesser), infizierte Bereiche und/ oder erkennbar entstellte Haut  
Das Zupfen oder Quetschen der Haut zieht aufwendige Versuche, die Hautverletzungen zu verdecken, nach sich und erfordert eventuell regelmäßige ärztliche Behandlungen (z.B. Antibiotika, Dermabrasion etc.).
- 4 sehr stark (große offene Wunden, häufige blutende, große vernarbte Bereiche)  
Die Hautverletzungen erfordern möglicherweise eine aufwendige oder großflächige Bedeckung und medizinische Behandlungen (z.B. kosmetisch-chirurgische Eingriffe, Nähen, Hospitalisierung, etc.).

## Reference

Gallinat, C., Keuthen, N. J., & Backenstrass, M. (2016). Ein Selbstbeurteilungsinstrument zur Erfassung von Dermatillomanie: Reliabilität und Validität der deutschsprachigen Version der Skin Picking Scale-Revised. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 66(6), 249-255.