

---

Subject: Es geht schon wieder los....

Posted by [Ringelbluemchen](#) on Wed, 01 Jun 2011 18:36:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Entschuldigung, dass ich euch mit meiner Geschichte nerve, aber mir bleibt keine andere Wahl, denn meine Freunde und die Familie können meinen Haarausfall nicht mehr länger ertragen. Vor 2,5 Jahren hatte ich den ersten Haarausfall (totalis). Es wuchsen immer wieder die Haare und seit einem Monat konnte ich sogar schon ohne Haarerersatz auf die Straße gehen. Es fehlte nur noch ein kleines Loch, das ich gut überdecken konnte. Dieser Monat war der Schönste seit Jahren!

Seit heute fängt der ganze Schxxxx wieder an! Ich muss dazu sagen, dass ich mit der Haarlosigkeit noch nie klar kam und mich immer hässlich fand. Es war für mich das Schlimmste, was ich jemals erlebt habe. Als Teenie (bin jetzt 35) hatte ich eine Chemotherapie. Diese empfand ich dahingehend als harmlos, da die Haare danach wieder wuchsen. An Perücken konnte ich mich noch nie gewöhnen. In den 2,5 Jahren hatte ich wirklich durchgehend keine Lebensqualität.

Da ich ein realistischer Mensch bin, rechne ich damit, dass mir die Haare wieder vollkommen ausfallen werden. Wie ihr euch sicher denken könnt, kann ich mir momentan nichts Schlimmeres vorstellen! Wieder mit Perücken rumlaufen, wieder warten, wieder alles durchmachen...Ich halte das wirklich nicht mehr aus! Habe leider extreme (!)

Selbstmordgedanken, da ich den Zustand einfach nicht mehr ertragen will und kann. Ich habe das Ganze schon ein Mal hinter mich gebracht und kann nicht mehr. Die Äußerungen "Es gibt Schlimmeres", etc. helfen mir auch nicht mehr weiter, denn meine Haare waren für mich immer ein wichtiger Bestandteil von mir.

Danke fürs Lesen. Über Kommentare freue ich mich jederzeit.

Gruß Kathie

---

---

Subject: Aw: Es geht schon wieder los....

Posted by [123456789](#) on Thu, 02 Jun 2011 06:42:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ringelbluemchen schrieb am Wed, 01 June 2011 14:36Entschuldigung, dass ich euch mit meiner Geschichte nerve, aber mir bleibt keine andere Wahl, denn meine Freunde und die Familie können meinen Haarausfall nicht mehr länger ertragen.

Gruß Kathie

Hallo Kathie,

hatte deine Selbstmordgedanken überlesen, deshalb das jetzt noch nachträglich vorneweg. Gehe bitte sofort zum Arzt und erzähle von deinen Selbstmordgedanken. Du benötigst Hilfe, du wirst eine ausgeprägte reaktive Depression haben. Hole dir einen Termin beim Psychiater und gehe noch morgen zu deinem Hausarzt. Noch besser gehe heute am Feiertag zum Notarzt, das ist ein Notfall.

Du benötigst eine Spritze, die dir hilft. Sag deiner Familie oder deiner Freundin, wie schlecht es dir geht und das du am liebsten sterben möchtest. Lass dir helfen.

Vergiss den unteren Teil, bevor du nicht in eine Spritze bekommen hast. Du wirst ihn in deiner momentanen Lage nicht verstehen. Ich möchte ihn aber nicht löschen, weil ich glaube, dass auch die folgenden Worte dir helfen können.

Gute Besserung und bitte versprich mir geh zum Arzt und bleib auf keinen Fall alleine zu Hause.

Hallo Kathie,

ich mag nicht so recht glauben was du schreibst; ich denke, falls deine Familie und deine Freunde was nicht ertragen können, dann ist es nicht dein Haarausfall, sondern wie du damit umgehst.

Warum sollten dir wieder alle Haare ausfallen? Das kann sein, muss aber nicht.

Warum ging es dir 2,5 Jahre schlecht? Warum hast du das zugelassen? Ich denke du hast Depressionen (die kann man sehr gut behandeln). Ich glaube auch, dass du kein Selbstwertgefühl hast und alles von deinen Haaren abhängig machst. Ich würde dir vorschlagen: lasse dir eine Verhaltenstherapie verordnen. Es hilft ungemein mit jemanden darüber zu reden und nach Lösungen zu suchen.

Lerne loszulassen, lerne diese Krankheit zu akzeptieren, suche nach Lösungen. Die Alopecia areata wird dich vermutlich dein ganzes Leben immer mal wieder erwischen. Willst du dein Leben von deinen Haaren abhängig machen? Ich hoffe meine Worte wirken nicht zu hart.

Aber jammern und Selbstmitleid nützt gar nichts.

Hast du schon mal aktiv was gegen den Haarausfall getan?

Hast du z. B. schon deinen Selenspiegel bestimmt? Hast du darüber nachgedacht was der Auslöser (nicht die Ursache) sein könnte?

Hast du schon mal über dein Leben nachgedacht?

Es tut gut nach einem Sinn zu suchen, danach zu suchen was uns wichtig ist. Ich verspreche dir der Sinn deines Lebens werden nicht deine Haare und auch nicht dein Äußeres sein.

Im Übrigen hatte ich fast 5 Jahre eine universalis, dann

4 Jahre wieder alle Haare und heute benötige ich seit ca. 4 Monaten leider aufgrund so vieler Löcher eine Kopfbedeckung und zu offiziellen Anlässen trage ich eine meiner alten Perücken.

Ich habe mir noch keine neue bestellt, dann ich bin mir sicher, dass sie Haare nicht alle ausfallen (es ist völlig anders als vor über 9 Jahren) und ich weiß auch was dieses Mal der Auslöser für den Schub war. Ich werde dermaßen von meinem neuem Chef unter Druck gesetzt, fast gemobbt. Solange ich das noch ertragen muss, werden die Haare auch weiter ausfallen.

Mir ging es in den 5 Jahren ohne Haare mal gut und mal weniger gut, weil ich 2 mal arbeitslos war. Ob Haare oder nicht, spielt keine Rolle. Sicherlich ist es blöd und stört mich auch, aber was solls? C' est la vie und ich kann es nicht ändern.

Suche nach Lösungen und zwar nicht nur wegen deines Haarausfalls. Glaube mir, das hilft.

Liebe Grüße ANais

---

Subject: Aw: Es geht schon wieder los....

Posted by [123456789](#) on Fri, 03 Jun 2011 07:00:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Kathie, gibst du bitte mal kurz ein Lebenszeichen? Ich kann mir gut vorstellen, dass nicht nur ich, sondern eingige andere Leser sich hier Sorgen um dich machen.

Liebe Grüße Anais

---

---

Subject: Aw: Es geht schon wieder los....

Posted by [Tanja1](#) on Sun, 05 Jun 2011 09:59:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Kathie,

ich kann sehr gut mitfühlen ,wie es dir geht. Als ich die AA bekam, ging es mir so wie Dir jetzt. Ich hatte auch Selbstmordgedanken, habe manchmal gedacht, so welcher Baum ist jetzt deiner. Ich habe mich dann aber an den Gedanken geklammert, dass es für meinen Sohn besser ist, eine Mutter ohne Haare zu haben als gar keine! Und habe dann einige Sitzungen beim Psychotherapeuten gehabt. Es hat mir ein bisschen geholfen.

Momentan sind die meisten Stellen durch meine Schwangerschaft zugewachsen, aber auch ich habe wahnsinnige Angst, dass es wieder los geht und es mir dann wieder so schlecht geht wie vorher.

Also, such dir auf jeden Fall professionelle Hilfe durch einen Therapeuten und denke immer daran, es lohnt sich zu leben. Es gibt so viele schöne Dinge auf der Welt, die man auch ohne Haare erleben kann.

Viel Kraft und viel Mut wünsch ich dir,  
Tanja

---

---

Subject: Aw: Es geht schon wieder los....

Posted by [gast12](#) on Sun, 05 Jun 2011 21:37:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Kathie,

ich kann mich in allen Punkten nur Anais anschließen und möchte Dir auch raten eine Verhaltenstherapie zu beginnen.

Und gib mal Bescheid, wie es Dir momentan geht.

Manuela

---

---

Subject: Aw: Es geht schon wieder los....

Posted by [falca](#) on Mon, 06 Jun 2011 08:08:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo kathie,

ich kann dich sehr gut verstehen, einigen von uns geht es, oder ging es genauso.

auch ich hatte zeitweise diese gedanken schluß zumachen.

ich konnte es nicht mehr hören, diese gutgemeinten worte...es gibt so viel schlimmeres und nimm die krankheit an. diese gutgemeinten sätze, verursachen nur noch mehr druck und

bekommt dann auch noch ein schlechtes gewissen.

Nein, bis heute nehm ich die krankheit nicht an, warum sollte ich das auch tun, aber ich komm zZ. damit zurecht.

habe mir hilfe geholt, gegen depressionen gibt es wirklich hilfe .

liebe kathie, lass dir helfen, du bist uns wichtig und eine von uns. ich drück dich

---

---

Subject: Aw: Es geht schon wieder los....

Posted by [limitedfee](#) on Sun, 07 Aug 2011 15:46:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ ringelbluemchen / kathie:

ich habe mit erschrecken deinen beitrag gelesen und mit noch größerem erschrecken keinen weiteren mehr von dir in dieser spate gelesen.

melde dich doch einfach kurz. du musst ja keinen bericht schreiben, jedoch wäre es sehr nett, wenn du ein kleines lebenszeichen von dir geben könntest.

man liest hier von einer frau, die selbstmordgedanken hat und sich dann nie wieder gemeldet hat. -schrecklich!!! kannst du dir vorstellen, was wir dann alle denken?

bitte melde dich!

viele grüße simone

---

---

Subject: Aw: Es geht schon wieder los....

Posted by [gast12](#) on Sun, 07 Aug 2011 16:57:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Anais und ich hatten auch schon vor längerer Zeit um Rückmeldung gebeten. Aber nach diesem einen Beitrag kam nichts mehr.

---

---

Subject: Aw: Es geht schon wieder los....

Posted by [lisa](#) on Sun, 07 Aug 2011 21:27:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das ist wirklich komisch dass sie nicht zurück schreibt.

Wenn man so einen Hilferuf schreibt will man unbedingt die antwort wissen oder ratschläge.. etc. !!! Dass ist hier doch bei jedem so egal wie unwichtig das Thema ist!!!

Aber auf der anderen Seite glaube ich nicht dass etwas schlimmes passiert ist... Naja vll haben die Admins mehr Möglichkeiten mit ihr Kontakt aufzunehmen email oder so !?!

Vll ist das Problem ganz Harmlos aber Merkwürdig ist es schon !!

---

Spätestens jetzt müsste sie wenigstens schreiben: Alles Ok!

---

---

Subject: Aw: Es geht schon wieder los....  
Posted by [gast12](#) on Sun, 07 Aug 2011 22:06:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn man das mal rekonstruiert, hat sie sich am 1.Juni angemeldet und ihren ersten und einmaligen Post abgegeben.

Und sie schreibt ja noch "über Kommentare freue ich mich".

Dann hatte sie schon am nächsten morgen den ersten Kommentar dazu.

Sie war aber offenbar nie mehr im Forum, um die Kommentare zu lesen.

Merkwürdig finde ich es auch.

---

---

Subject: Aw: Es geht schon wieder los....  
Posted by [Hausmann](#) on Tue, 09 Aug 2011 09:54:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Aw: Es geht schon wieder los....  
Posted by [Leona](#) on Tue, 09 Aug 2011 11:21:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Kathie,

Glaub mir mal dieses Gefühl und diesen Gedanken hast nicht nur du....sondern evt viele hier im Forum auch...mich mit einbezogen..

Ich habe jetzt AA seit über 9 Jahren und das totalis nicht nur Kopfhaare,Augnbraun,Wimpern,jegliche Koerper Haare(Obwohl das der einzige vorteil ist)

Und ich habe sehr sehr lange gebraucht damit klar zukommen und dass bis heute noch.Es gab mal zeiten da fühlte ich mich so schlecht und total häßlich ehrlich...so dass ich dachte es gäbe kein ausweg mehr,nur noch dieser Gedanke.....:(

Doch mit der Zeit lernte ich damit umzugehn teils teils...dann lernte ich minen jetzigen Mann kennen,ohne Haare mit Perücke,es war schwer am anfang dies im zu sagen geschweige denn zu zeigen...da habe ich lange gebraucht...

Aber er meinte die Inneren Werte haben für Ihn gezählt nicht das Aussehen.

Aber mir viel es sehr schwer...

Als ich es ihm erzählte,war er eher traurig darüber dass ich es im verschwiegen habe...

Und dies gab mir Kraft und Mut,was zu machn nicht da zu sitzen und zu heulen Tag und Nacht,denn es gibt schimmres als dass,ich sollte froh sein dass ich nicht schwr krank wäre usw...

Aber es hatt mir geholfen,auch wenn ich erst 3 jahre danach mich ohne prücke vor ihm zeigen konnte,dass war so schrecklich...ein gefühl dass mir jetzt noch gänsehaut macht.

Gerade das Haar einer Frau ist das Markenzeichen so gesehn...

Ich hatte schon Tage wo ich die Perücke gegen die Wand geschleudert habe,und nur geheult habe,dann wo es warm wurde und der Sommr kamm,dieses schwitzen und juckn ohhhh mein gott...

Aber wenn es mir so schlecht geht,dann komme ich hier in den Forum und schreibe es mir aus der Seele,denn hier kann ich auch ICH sein ohne Vorurteile usw...hier verstehen mich die meisten..und wissen was ich durchmache...

Ich kann zwar auch mit meinm Mann oder Eltern-Geschwister darüber reden,aber die könnn sich nicht in meine lage rein versetzen.

Also lass dich nicht hängen,und lass dich nicht von AA runter ziehen,es gibt so vieles wofür es sich lohnt zu leben...ich habe auch lange gebraucht bis ich es glauben konnte...und ab und zu darf mann ein Depri Tag haben...denn hab ich auch oft...

LG

Leona

---