
Subject: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!
Posted by [lilka84](#) on Sun, 27 Apr 2008 21:58:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr Lieben,
Ich bin neu hier! Habe ebenfalks AA seit ca. 2 Jahren.
Allerdings ist es Dank meiner ehemals vollen Haarpracht nicht so schnell zu erkennen gewesen. Nun ist es aber seit ca. 6 Monaten ziemlich schlimm geworden. Habe schon unzählige Ärzte abgeklappert und bin schließlich an die Hautpoliklinik Eppendorf in HH verwiesen worden. Hier kann mir keiner helfen, bis auf die Kortison- Therapie und einige Zinktabletten habe ich bis jetzt auch keine weiteren Präparate zu mit genommen. Habe mir allerdings, dank eurer Beiträge hier, Selenkapseln geholt. Lasse jetzt auch demnächst mein Selenspiegel messen. Bin derzeit ziemlich verzweifelt und psychisch angeschlagen. Ich weiß einfach nicht weiter und vor allem scheint es niemanden zu geben, der eine vernünftige Antwort darauf hat!
Momentan betrifft es meine Kopfhaare, alle anderen Körperhaare sind noch vorhanden. Ich hoffe sehr, dass das auch so bleibt !
Aber es ist schon hart nur noch mit kopfbedeckung aus dem Haus zu gehen..Ich scheine mich auch immer mehr ausschließen zu wollen. Feiern gehen ist schon garnicht mehr drin..
Ich würde gerne wissen, wie es bei einigen von euch war? Wie schnell es ging, ob womöglich noch andere Teile des Körpers kommen werden!?
Bei mir ist es ebenfall vererbt. Mein Vater und meine Tante scheinen es auch mal gehabt zu haben, allerdings nicht so extrem. Es sind ihnen aber schnell wieder Haare gewachsen und nie wieder auftaucht. Ich hoffe, dass dies auch bei mir so sein wird!!
Ganz Liebe Grüße,
Tamila

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!
Posted by [Lebensfreundin](#) on Mon, 28 Apr 2008 02:05:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir wurde es auch von meinem Vater vererbt...zumindest hatte und hat auch gerde auch wieder AA. Natuerlich bin ich VIEL schlimmer betroffen.

Mir geht es genauso wie dir. Ich versuche mich manchmal zu verstecken oder gehe ungerne raus. Ich fuehle mich haesslich und wuerde total gerne wieder meine Haare so haben wie frueher.

Meine Koerperhaare sind auch noch alle vorhanden. Ich glaube aber am Arm eine kleine Stelle entdeckt zu haben. Ich bin nur sehr blond und kann es deswegen nicht genau sagen.

Kopf hoch....du bist nicht die Einzige, der es so geht. Leider lernt man nur sehr selten Leute kennen, die das auch haben. Oder zumindest geben sich nur wenig LEute mit der Krankheit zu erkennen.

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!
Posted by [Ninamaren](#) on Mon, 28 Apr 2008 09:34:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tamila,
ich habe seid 3 Jahren gar keine Haare mehr. Davor Jahrelang mal mehr mal weniger Löcher. Also bei mir sind die Kopfhaare innerhalb von 2 Wochen ausgefallen, meine Körperhaare ließen sich noch ein paar Wochen Zeit.
Hast Du denn noch die restlichen Haare auf dem Kopf? Mir ging es besser als ich se damals abrasiert hatte. Alles Andere ist nichts halbes und nichts Ganzes. Und meistens sieht man ganz ohne Haare besser aus als mit einigen Restlichen...
Bei mir hat es eine Weile gedauert bis ich diesen Schock überwunden hatte, aber dann habe ich immer öfter versucht mich ohne Tuch zu zeigen, natürlich erst nur Zuhause und meinen Freunden. Die Reaktion war immer sehr positiv. Es gab auch eine Zeit in der ich mit Glatze ausgegangen bin. Habe ich aber schon lange nicht mehr gemacht. Seid meiner Schwangerschaft traue ich mich nicht mehr...
Momentan versuche ich es mit Selen - an einigen Stellen zeigen sich mittlerweile Haare. Mal schauen wie es weitergeht.
Ich will damit sagen; es ist eine ziemlich große Aufgabe mit dem "Andersaussehen" umzugehen. Aber es ist machbar und man wächst daran. Vielleicht hast Du ja Glück und kannst den Haarausfall stoppen. Ich wünsche es Dir!
Viel Kraft. Gruß. Nina

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!
Posted by [lilka84](#) on Mon, 05 May 2008 15:20:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Nina,
Danke für deine nette Nachricht..
Um auf deine Frage zurück zu kommen: Ja, ich habe meine restlichen Haare noch auf dem Kopf.
Das ist aber nur noch mein Deckhaar. Alles drumherum ist nur noch kahl.
Ich bin bis jetzt nur am Kopf betroffen und habe in den letzten Tagen bemerkt, dass eine kleine kahle Stelle, die sich direkt auf dem Kopf befindet sich wieder schließt. Jetzt weiß ich nicht, ob ich mir das einbilde, aber es scheint ein kleiner Flaum da zu sein. Jetzt bin ich natürlich etwas verwirrt und frage mich, wie das weiter gehen wird!? Ich habe gelesen, dass die Stellen außerhalb, die hartnäckigsten sind.
Ich kann mich einfach noch nicht überwinden sie ganz weg zu machen oder gar eine Perücke zu holen..Irgendwie will ich die Hoffnung noch nicht aufgeben...

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!
Posted by [Bettina](#) on Tue, 06 May 2008 07:27:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Tamila,
hier meine Geschichte. Angefangen hat alles im Sept 05. Erst eine kleine Stelle am Hinterkopf,

die sich dann rasch ziemlich stark vergrößerte (handflächengroß). Ich hatte zu dem Zeitpunkt sehr lange blonde und wunderschöne Haare und konnte es noch verdecken. Dann plötzlich mehrere kleine Stellen am ganzen Kopf. Irgendwann hatte ich nur noch ein paar Strähnen und wollte es nicht wahr haben. Im Febr 06 hab ich mir eine Glatze rasiert und es war ein Befreiungsschlag! Hatte zwar eine Perücke zuhause, hab sie aber nie aufgesetzt. Bin mit Tuch raus und hab sehr viele Mitleids-Blicke geerntet. Es war eine sehr harte Zeit. Meine Haare sind erst als Flaum und dann kräftig nachgewachsen. Im Nov 06 war ich bei meinem ersten Friseurbesuch und mächtig HAPPY. Heute habe ich die Haare Kinnlang und denke jeden Tag an die schlimme Zeit. Ich möchte Dir Mut machen. Ich bin auch durch die Hölle gegangen aber ich hab es überstanden und bin heute glücklicher denn je. Kopf hoch und sei stark! Auch Deine Haare kommen wieder - ich wünsch es Dir von Herzen. Ganz viele liebe Grüße aus Bayern. Bettina

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!

Posted by [lilka84](#) on Tue, 06 May 2008 09:28:56 GMT

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

Hallo Bettina!

Danke für deine Nachricht!!Es freut mich sehr, dass es bei dir so gut ausgegangen ist!

Es ist wirklich schön mal was Positives zu hören!!

Ich wünsche dir weiterhin viel Glück und eine ewige und volle Haarpracht!

Danke!

Ganz liebe Grüße aus HH,

T.

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!

Posted by [BVB-SILKE81](#) on Fri, 09 May 2008 18:37:37 GMT

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

erst mal ein liebes hallo an alle hier.

ich erzähle mal kurz meine geschichte. ich war 7 jahre alt, als mir alle haare nacheinander ausfielen.

meine eltern sind mit mir von arzt zu arzt gerannt. der eine sagte, ich bin zu dick, der andere meinte, ich sollte keine schokolade essen. der andere wiederum sagte, ich hätte zuviele männliche hormone, usw und sofort....alles dummpalaber sag ich euch. die wissen, warum man das hat, aber können es einem net ins gesicht sagen, da sie keine heilung haben, außer sich den geldbeutel vollzustopfen. als ich dann älter wurde, haben wir rausgefunden, dass es eine stoffwechselkrankheit ist. das habe ich von meiner mama. sie hat nämlich neurodermitis. und das hat dieselben ursachen, wie mein haarausfall...

ich trage nun schon einige viele jahre perücke. und was will man machen. man muß damit leben, auch wenn es net immer einfach is. grade, wenn man jemand neues kennenlernt. so wie ich grade. bin jetzt mit méinem neuen freund 5 wochen zusammen und weiß immernoch net, wie ich es ihm sagen soll....

aber das kriegen wir doch irgendwie alle hin oder....

man sollte sich auf jeden fall net fertig machen lassen dadurch, denn wir sind doch irgendwie auch einzigartige lebewesen und auch was besonderes oder...

liebe grüße, silke

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!

Posted by [lilka84](#) on Mon, 19 May 2008 10:02:03 GMT

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

Hallo an Alle!

Ein kleines Update mal:

Es scheint mittlerweile ziemlich schnell zu gehen, so schnell, dass ich mich jetzt wirklich mit der Perücke auseinandersetzen muss.

Nun kriege ich aber einen zuviel:

Hatte gestern einen Termin in der Klinik, habe mitgeteilt bekommen, dass die ätzende, sechs Monate von mir eingenommene Kortisontherapie bei mir Null anschlägt!! (Klasse, das hätte ich denen auch nach 2 Monaten sagen können!) Jetzt bleibt die einzige Hoffnung bei DCP (Suuuuuuper, wird bestimmt sehr spaßig!!) Ich, in all der Freude muss aber noch Erfahren, dass meine tolle Krankenkasse weder die DCP Therapie zahlt noch den vollen Preis der Perücke! Mit popeligen 250€ kann man sich doch kein vernünftiges Neuhaare auf den Kopf packen.

Ich bin stinksauer und hab die AOK Tante das auch spüren lassen.

Wer hat vielleicht einpaar Tipps für mich oder ggf. auch Erfahrung mit sowas!?

Ich bin Studentin, ich kann mir neben der eignen Wohnung und den tollen Studiengebühren diesen tollen Luxus eigentlich nicht erlauben!

Ganz liebe Grüße an Alle und ich danke im Voraus!

Eure T.

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!

Posted by [jazzy](#) on Mon, 19 May 2008 17:15:08 GMT

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

Hi Tamila!

Du Arme, hattest leider nicht so viel Glück, wie die Bettina aus Bayern, ich aber leider auch net... glaube, es gibt nicht so viele Menschen, die soooo viel Glück haben....

ganz kurz zu meiner Geschichte: mir sind meine Haare, als ich 9 Jahre alt war, nach und nach ganz ausgefallen. Bin dann auch zu tausend verschiedenen Ärzten und Heilpraktikern gegangen und es hat leider alles nix geholfen" bis heute laufe ich mit einer Perücke rum und damit lässt sichs einigermaßen "normal" leben. Aber es war eine ziemlich scheiß schwierige Zeit für mich, vorallem da ich als kleines Kind immer wunderschöne, lange Haare hatte... aber man muss sich damit abfinden und entweder sie kommen wieder, oder nicht.

Aber die KK muss auf jeden Fall zahlen, bei mir zahlen sie auch, jedes Jahr! Wenn die bei dir dumm rumzicken, musst du mal persönlich dort vorbei schaun und die vor "Publikum" zur Rede

stellen, hilft meistens! musst ich auch schon mal machen, aber die können ruhig auch mal für was zahlen, vorallem die AOK! Drück dir auf jeden Fall die Daumen dass es klappt und hoffe natürlich au, dass du bald wieder deine eigenen Haare hast und die perücke gar net brauchst!!!!

LG

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!

Posted by [Fenris](#) on Tue, 27 May 2008 11:03:50 GMT

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

Moin moin Tamila,

ich habe in einem Artikelstrang mit dem Thema "Viviscal" über meine Leidensgeschichte geschrieben. Superkurzfassung: Nachdem ich Haarlöcher mit einem Durchmesser von etwas über 5cm hatte, sind die Löcher nun dabei, zuzuwachsen. Ca. ein Jahr wurden die Löcher größer und auch mehr, die ganze Zeit habe ich Vitamin B, Natriumselenit, Zink, verschiedene Haarschampoos und -tinkturen verwendet, alles über mehrere Monate und ohne Erfolg. Seitdem ich nun seit fast drei Monaten Viviscal nehme, sind einige Löcher ganz, andere fast ganz verschwunden.

Wenn Du magst, mache ich auch Dir gerne das Angebot, dass wir uns treffen und austauschen, wenn Du in der Klinik in Eppendorf warst, wohnst Du vermutlich auch in Hamburg? Habe auch vorher/nachher Fotos. Ich hoffe und denke, dass mein "Fall" auch Dir Hoffnung machen kann. Ich bin zumindest übergücklich und möchte meine Freude mit anderen Betroffenen teilen.

Freundliche Grüße

Fenris

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!

Posted by [bobbel](#) on Mon, 08 Dec 2008 15:42:35 GMT

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

Moin Ferris,

habe ein paar Deiner Beiträge gelesen über Visical und festgestellt das Du auch Hamburger bist, Sind bei Dir bist Dato alle nachgewachsenen Haare geblieben, wie ist der aktuelle Stand? Kann ich dich nicht mal auf eine Drink einladen und du erzählst mir was darüber? Wohne quasi in der Nähe vom UKE.

Gruß

Boris

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!

Posted by [Fenris](#) on Mon, 08 Dec 2008 16:03:44 GMT

Moin Boris,

ich wohne auch in der Nähe des UKE

Meine Haare sind alle geblieben, ne kleine Stelle gibt es noch, aber die fällt nur auf, wenn man genau drauf achtet. Die größte Stelle hat schwarze Haare bekommen, nicht weiß, wie man oft nachlesen kann. Die anderen Haare sehen normal aus. Klar, gerne treffen wir uns. Am liebsten wäre mir es ab Januar, da habe ich wieder mehr Zeit. Bin dieses Jahr beruflich einschließlich WE völlig ausgebucht. Sind ja nur noch zwei Wochen, dann ist das "Arbeits"-jahr vorbei

Schreib mir am besten nochmal eine private Nachricht und dann machen wir alles weitere aus.

Freundliche Grüße

Fenris

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!

Posted by [gindora](#) on Tue, 09 Dec 2008 18:32:42 GMT

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

hi fenris, nehme auch seit ca. 2 monaten viviscal. meine haare wachsen weiß nach. sind schon ca.1cm. wann werden sie pigmentiert? weißt du das? andere meinen die weißen haare fallen wieder aus und andere meinen sie werden noch dunkel.

KANN MIR JEMAND HELFEN???

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!

Posted by [Fenris](#) on Wed, 10 Dec 2008 00:16:39 GMT

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

Mensch, das ich doch großartig! Dann scheint das Mittel Dir ja auch geholfen zu haben!!! Glückwunsch!!!

Bei mir waren die Haare direkt schwarz, weiße Haare hatte ich gar nicht. Daher kann ich Dir auch nicht sagen, was da nun anders ist. Aber eins kann ich Dir sagen: Denk nicht zuviel nach, feiere Deinen Erfolg, laß es zu, dass Dein Körper Glückshormone ausschüttet. Vergiß die Angst, schau objektiv wie es ist! Und wie ist es? Du hast wieder Haare bekommen! Laß es zu, dass positive Energie Deinen Körper durchflutet, das wird Dir auch weiterhin helfen. Ärger, wenn Ärger angesagt ist, aber Freude, große Freude, wenn man sich freuen kann!

Freue Dich und genieße.

Fenris

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!
Posted by [gindora](#) on Wed, 10 Dec 2008 12:51:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen lieben dank für deine nette antwort. jaja, ist immer alles einfach gesagt als getan aber ich geb mein bestes. es ist wirklich schwer sein leben komplett umzustellen und vorallem positiv zu denken. ich habe das gefühl, das ich jetzt mit über 30 jahren negatives viel intensiver aufnehme als früher. man macht kleine mäuse zu großen elefanten!!

Fenris: hast du noch etwas anderes gemacht als viviscal eingenommen? und anais: wie schnell sind denn deine haare damals nachgewachsen? gleich dunkel oder erst flaum?
lg d.

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!
Posted by [Fenris](#) on Wed, 10 Dec 2008 14:14:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gindora,

das ist auch meistens das Problem, AA betrifft nicht selten eher Menschen, die gerade negatives erlebt haben oder einfach mehr negative Energie aufnehmen, so wie Du es ach schilderst. Ich weiß dass es leichter gesagt als getan ist, aber laß Sonne in Dein Herz. Nimm negative Erlebnisse hin, wenn Du sie nicht mehr ändern kannst und finde Dich damit ab. Bei positiven Erlebnissen koste das positive aber intensiv aus! Das tut Dir gut, wirst sehen. Kleiner nachwachener Flaum ist großartig! Ärger Dich erst, wenn er wieder ausfällt, aber doch um Himmleswillen nicht vorher!

Anfangs fällt es schwer immer positiv zu denken, weil man das so von der "Denke" her nicht gewohnt ist, aber wenn man das immer und immer wieder versucht, geht es in einen über. Das klappt bei mir z.B., ganz ausgezeichnet, nur durch Mutters Tod klappte das nicht mehr, da fing ja auch bei mir das erstemal der Haarausfall an. Man hört und liest das ja oft, dass ein schlimmes Erlebnis Auslöser für AA sein kann. Daher bin ich ja auch überzeugt, dass es mit negativer Energie zu tun hat und man insbesondere daran arbeiten muß. Viviscal alleine ist nur ein Teil der Strategie.

Aber um nochmal konkret Deine Frage zu beantworten: Ich habe zunächst alles mögliche versucht, Kortisonsalbe, Vitamin B Komplexe, Selenit, Hartinkturen usw. Nichts konnte den Haarverlust stoppen. Erst als ich ergänzend Viviscal nahm, hörte der Verlust auf und langsam wuchs das Haar nach! Daher ist für mich auch sonnenklar, es hat nur an Viviscal gelegen. Wenn jemand aber andere Mittel nehmen möchte, nur zu! Es gibt nur an der Reihenfolge was zu bedenken, Vitamin C und Selenit sollte man z.B. zeitversetzt einnehmen.

Da aber AA sehr unterschiedlich verläuft, bin ich immer vorsichtig ein Mittel als das Allheilmittel anzupreisen. Aber es gibt interessante Studien zu Viviscal (siehe mein erster Beitrag in dem Viviscal Forum) und wenn es erschwinglich ist, ohne Nebenwirkungen, warum nicht? Und siehe da, bei mir hats funktioniert! Und wie gesagt, es muß ja nicht bei jedem klappen, aber ich frage gerne auch umgekehrt, wenn es bei mir hilfreich war, warum dann nicht bei anderen auch? Es ist auf jeden Fall ein Versuch wert und hier in den Foren weiß ich zumindest nun von zweien, wo es

vielversprechend gelaufen ist.

Ich hoffe nur, dass sich auch alle hier melden, bei denen es klappt. Das Problem, auch ich habe mich hier erst angemeldet, als der Leidensdruck so groß war, dass ich das Gefühl hatte, ich muß mich austauschen und brauche weitere Hilfe, neben Ärzten. Aber ich habe mir auch geschworen mit positiven Meldungen hier aufzuwarten und eben nicht bei Erfolg zurück zu ziehen. Da hier viele schreiben mit großem Leidensdruck, mit negativer Energie (was kein Vorwurf sein soll!!!), dann muß man auch seine positive Energie hier lassen um zu zeigen, dass im wahrsten Wortsinn für den ein oder anderen ein Kraut gewachsen zu sein scheint, das AA bekämpft.

Wie auch immer, ich habe und biete nach wie vor an, jeden zu treffen, der nach Hamburg kommen möchte, um mit ihm darüber zu reden oder einfach meine nun dunkelschwarzen Haare an den vormaligen Löchern zu zeigen. Das gibt bestimmt Kraft und das soll auch so sein. Aber bitte erst ab Januar.

Ganz liebe und herzliche Grüße
Fennis

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!
Posted by [gindora](#) on Wed, 10 Dec 2008 15:16:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du hast ja so recht. ich muß sagen, trotz meiner derzeitigen probleme bleibe ich noch ziemlich cool.

mal ganz kurz: meine oma hat altersdemenz und sieht ständig irgend welche leute oder tiere in ihrer wohnung. meine mutti, die sie pflegt, leidet sehr darunter dreht bald durch. mein chef will insolvenz anmelden und meine beziehung ist am ende (mann=papa)möchte gern ausziehen. ich weiß, ihr denkt es gibt schlimmeres.... aber das denke ich auch. ich finde bestimmt nen neuen job dort gibt es dann den mann der mich liebt... naja ne erstatz oma gibt es leider nicht- aber wir werden alle mal alt.

ich hoffe wenn ich es jetzt so aufschreibe, fällt es mir leichter auch so zu denken. ihr versteht!! lg d.

Ps: ich will hier wirklich nicht meine probleme allen mitteilen aber ich will nur damit sagen, mir tut es gut wenn ich mich damit konfrontiere und darüber rede. ihr tut mir hier alle wirklich sehr gut!!

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!
Posted by [Herbstzeit](#) on Wed, 10 Dec 2008 19:01:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,

tolle Beiträge hier zu lesen.

Auch ich lebe schon lange mit der AA und bin hier aber (leider) erst seit Kurzem dabei.

Meine Geschichte habe ich hier in einigen Beiträgen schon eingestellt, daher halte ich mich mit Ausführung zurück.

Zu Feris, dass mit der positive Energie usw. finde ich echt Klasse beschrieben von Dir.

Auch der Bericht von Ninamaren und Bettina mit dem abrasieren der Haare sowie der Stelbstakzeptanz und dem Mut dazu, zeigen einmal mehr, wie wichtig es ist sich von dieser Krankheit nicht unterkriegen zu lassen.

Ich gehe nun zum zweiten Mal den Weg von Haarverlust bis zur Glatze, Wiederwachstum und nun wieder Glatze durch. Dieses Mal gehe ich noch normaler (in meinen Augen) damit um als beim ersten Mal.

Tja wie Feris schon schrieb jede AA verläuft anders aber die eigene Einstellung damit umzugehen und damit zu leben ist ein wichtiger Schritt für das eigene Wohlbefinden.

Hier tummeln sich ja viele Hamburger.

Falls diese sich zusammenraufen bzgl. eines Treffens, gebt es doch hier bekannt!

Evtl. ist der Ein oder Andere hier trotz größerer Entfernung auch daran interessiert zu kommen.

Wie hier schon Lebensfreundin schreibt, lernt man leider nur selten Leute kennen die genauso betroffen sind.

Es gibt einige viele von uns aber der Weg sich wirklich offen dazu zu geben fällt wohl leider vielen sehr schwer.

Schade irgendwie.

In diesem Sinne wünsche ich weiterhin jedem hier mit seinem Weg den er eingeschlagen hat oder den er einschlagen will viel Erfolg.

Alles Liebe Herbstzeit.

Ich bin im Übrigen bald 40 habe zwei Kindern und bin Alleinerziehend. Im Gegensatz zu Gindora nehme ich nicht mit zunehmendem Alter negatives intensiver auf, sondern sehe es als erneute Herausforderungen in meinem Leben an.

Zur Zeit gibt es einige davon in meinem Leben!

Subject: Re: Hallo, ich bin neu und brauche etwas Mut!

Posted by [Fenris](#) on Fri, 12 Dec 2008 00:32:08 GMT

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

Hallo liebe Gindora,

klar, erzähl ruhig, was dich bedrückt, wenn es Dir gut tut. So wie Du das schilderst, wird Dir das helfen, ganz sicher. Als meine Mutter gestorben ist habe ich mich in einem Trauerforum angemeldet, da habe ich mit anderen Leuten mit Trauer geschrieben. Es sind Tränen, viele

Tränen geflossen, aber es hat ungemein geholfen. Schreiben bewirkt ähnlich wie reden, dass Probleme heraus kommen. Raus aus dem Kopf. Entweder durch das geschriebene oder gesprochene Wort. Das ist der Grund, warum man nicht alles wortwörtlich in sich hineinfressen soll. Raus damit.

Zu Deiner Oma: Das ist sehr bedrückend, ein Mensch ist plötzlich nicht mehr so, wie man ihn kannte und liebte. Ich kann Euch nur dringend empfehlen, dass Deine Oma eine Patientenverfügung über Ihren Arzt anfertigt, solange das noch geht. Häufig kann man mit dem Arzt auch reden, er entscheidet, ob es geht. Und extrem wichtig sind Vollmachten. Man kann sich nicht vorstellen, wie unmenschlich Ämter reagieren, wenn sowas nicht vorliegt, obwohl man ja meinen sollte, dass auch in Ämtern Menschen arbeiten... Um zusätzliches Leid zu ersparen, sind solche Papiere wichtig.

Und habt Nachsicht mit Eurer Oma, sie ist krank und wird das vermutlich auch nicht mehr in den Griff bekommen. So ist das manchmal im Alter, behaltet sie in Erinnerung wie sie war, als ihr sie liebtet und verzeiht ihr, wenn sie ungerecht zu sein scheint oder Euch das Gefühl gibt, dass ihr sie nervt. Sie ist krank und kann nicht anders. Es ist leicht gesagt, aber ich war auch in einer solchen Situation und Liebe kann über vieles hinweg helfen, über Leid, aber die Liebe kann auch helfen, zu verzeihen. Verstehst Du, wie ich das meine?

Ich wünsche Dir viel Kraft mit Eurer Omi.

Liebe Grüße
Fennis
