

---

Subject: :/

Posted by [emily](#) on Fri, 13 Jun 2008 11:03:06 GMT

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

---

Hallo ,

alsoooo ich bin 16 jahre alt. & habe jetzt wieder seit letztes jahr juni alopecia areata totalis .also mir sind die haare nun zum 2ten mal ausgegangen

beim ersten mal war ich 12 jahre alt .aber die haare sind damals dank irgent einer therapie nachgekommen ...

zwaar erst nach 1 jahr aber naja

bloß hat diesma diese therapie nichts genützt .die haare kommen einfach nich

ich weiß nich mehr was ich machen soll

ich laufe jetzt schon seit einem ajhr mit der perrücke rum & sie nervt kann kein sport treiben , nicht schwimmen usw .

bin nicht mehr so lebenslustig wie früher .

die sache macht mich innerlich fertig.

ich kann bald nicht mehr :/

kann mir irgent wer helfen? !

viele vieln danke !

---

---

Subject: Re: :/

Posted by [pheobe](#) on Fri, 13 Jun 2008 12:32:49 GMT

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

---

Hallo

Also, helfen kannst du dir im Grunde nur selbst und das du darüber schreiben möchtest, ist find ich ein guter Weg. Aber helfen im Sinne von Heilen das kann einfach keiner. Du musst lernen dich damit abzufinden. Ich weiß das ist total schwer auch mir gehts momentan nicht besonders gut. Dadurch das du schonmal die Haare bekommen hast, stehen die Chancen nicht schlecht, allerdings genauso dann auch wieder auszufallen. Gib dir und deinem Haar Zeit!

Das mit der Lebenslust kann ich gut nachvollziehen. Ich merke es immer ganz arg wenn es um meinen Sohn geht. Wir waren schon seit 2 Jahren nicht mehr schwimmen.Habe es mir jedoch jetzt fest vorgenommen. Warum meinst du kann man mit Perücke nicht schwimmen??? Oder Sport treiben?

Aus welchem Raum kommst du??? Bin immer noch auf der Suche nach netten Kontakten für persönlichen Austausch!

Wünsch dir jedenfalls alles Gute, lass dich nicht unterkriegen. Mir wurde gesagt es gibt Millionen mit der Krankheit, ich frag mich dann immer wo die alle sind,lol und die Forschung will sich da wohl jetzt mehr auseinander setzen da es mittlerweile so viele betroffene gibt. Na das ist doch mal was

Bis auf bald lg Pheobe:)

---

Subject: Re: :/

Posted by [Mimi](#) on Fri, 13 Jun 2008 12:36:11 GMT

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

---

Liebe Emily,

es tut mir sehr leid, dass Deine Haare jetzt sogar zum zweiten Mal ausgefallen sind. Ich stelle mir das auch nicht leicht vor. Leider habe ich gar kein Patentrezept, wie Du Deine Lebensfreude zurückbekommen kannst. Ich bin mir aber sicher, dass sie zurückkommen wird, vielleicht brauchst Du einfach etwas Zeit.

Bei mir sind die Haare, aber immer nur Stellenweise (allerdings waren es zeitweise viele und meine erste Stelle war fast so groß wie meine linke Kopfhälfte) ausgefallen. Das geht jetzt so seit 2005. Ich finde das schon sehr belastend, obwohl ich zu jedem Zeitpunkt die Stellen verdecken konnte (teils mir echt blöden Frisuren, aber immerhin). Mir hilft es immer am meisten, das alles so wenig wie möglich zu beachten (is aber bei mir auch leichter als bei dir), manchmal vergesse ich sogar, dass ich AA habe. Ich versuche aber auch mich meinen Ängsten zu stellen und darüber zu reden. Hast du jemanden, mit dem Du reden kannst? Ich kann zum Beispiel mit meinen Eltern gar nicht darüber reden. es scheint sie so zu belasten, dass sie ganz komisch werden, wenn das Thema mal angesprochen wird. Ich habe aber auch gemerkt, dass ich selbst lieber mit Freunden und Freundinnen darüber rede. Das hilft ein bisschen. Ansonsten hilft es mir, einfach alles zu machen, was ich vorher auch gemacht habe. Vielleicht kannst Du Dir eine Perücke nur für den Sport kaufen? (Ich kenne mich mit Haarersatz nicht so aus, aber vielleicht gibt es da was?).

Hast Du Dich mal nach einer AA-Gruppe in Deiner Nähe erkundigt? Vielleicht hilft es Dir auch andere Betroffene mal im wirklichen Leben zu treffen und dich mit ihnen zu unterhalten?!

Ich drücke Dir feste die Daumen und hoffe, dass du Dich bald wieder ein bisschen freuen kannst.

Ganz liebe Grüße,

Mimi

---