
Subject: Haarausfall - und was es mit mir gemacht hat
Posted by [Alice39](#) on Mon, 17 Dec 2018 06:15:45 GMT

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

Ich will euch meine Geschichte erzählen (sorry für den langen Text), vielleicht als Hilfe für Mädels, die gerade aufgrund ihrer Haarausfallsproblematik in einer Depression sind oder kurz davor, vielleicht kann ich die eine oder andere damit aufbauen -> gleich Vorweg, das Allerheilmittel hab ich leider nicht gefunden, aber ich kann euch sagen, wie ihr eventuell damit klar kommen könnt... ich hab damals sehr viel über Haarausfall gelesen und mich nach jedem Strohhalm geseht ;o))

Kurz zu mir, ich bin 39, verheiratet mit einem sehr sehr lieben und verständnisvollen Mann (zumindest in dieser Sache hatte ich wirklich Glück) Bis vor kurzem war ich in einer Versicherung tätig, wobei tätig schon relativ ist, ich hab dort eigentlich nur meine Zeit abgesehen, es gab kaum etwas zu tun. Zusätzlich ist das Büro dann in einen anderen Bezirk verlegt worden und ich hab die letzten 6 Jahre in einem Großraumbüro verbracht, es war wirklich die Hölle (das ist aber eine andere Geschichte)

Aber dadurch kam es dazu, dass ich mich immer mehr sozial isolierte, ich konnte am Ende des Tages einfach keine Stimmen mehr hören, mein Gehirn war total overloaded.....

Als Ausstiegsszenario wollte ich immer eine kleine Familie gründen, hat nicht funktioniert. 2016 und 2017 haben wir dann die künstliche Befruchtung versucht, auch das ist gescheitert. Ich war völlig frustriert. Eine Kündigung war für mich aufgrund der Abfertigung alt (ich war knapp 20 Jahre in der selben Firma auch nicht denkbar, ich wollte auf das ganze Geld einfach nicht verzichten, schon allein weil ich mir dachte, dieses Geld steht mir aufgrund der ganzen Strapazen in diesem furchtbaren Büro einfach zu).

Und dann - Anfang 2018 - ging es los. Wahrscheinlich durch die Hormonbomben der Künstlichen, dem seelischen Stress, ich weiss es nicht, aber der Haarausfall war massivst. Überall Haare, im Bad, am Boden, im Essen, ich konnte sie mir wirklich büschelweise rausziehen und mein Oberkopf wurde immer kahler.

Meine Gedanken waren natürlich vorprogrammiert. Was bin ich für eine Frau die a) keinen Job hat, der sie glücklich macht sondern immer gefrusteter b) keine Kinder in die Welt setzen kann c) nun in Kürze mit einer Glatze herumlaufen wird. Ich war absolut nicht mehr liebenswert. Ich steigerte mich immer mehr hinein, was dann an einem Wochenende im Sommer 2018 mit fürchterlichen Panikattacken endete, so richtig schlimme, kaum war eine vorbei, kam die nächste... gefolgt von Nervenzusammenbrüchen.... mein Mann war völlig am Ende und verzweifelt, letztendlich hab ich gemeint, ich muss in die psychische Anstalt, ich halte es einfach nicht mehr aus.

Gott sei Dank fanden wir dann Montag drauf einen guten Psychotherapeuten, der mich mal mit sehr starken Antidepressiva ruhig stellte und mir Infusionen gab (ich hatte seit wochen nichts mehr gegessen und Dauerdurchfall). Er schickte mich weiters in Gesprächstherapien und einen Krankenstand von einmal mindestens 3 Monaten.

Er meinte, ich habe ein totales Bored out (Gegenteil von burn out) und eine mittlere bis schwere Depression.

Es dauerte einige Zeit bis mir klar wurde, dass ich in diese Firma nie wieder zurück gehen kann. Diese zeit war rückblickend betrachtet die härteste zeit in meinem Leben. Die ersten Tage konnte ich mich nicht mal mehr anziehen, geschweige denn, die Katze füttern. Es hat lange gedauert - und dank der Hilfe meines Mannes, der mich täglich mit "to-do" Listen versorgte, hab ich mich dann doch irgendwann mal aufgerafft und es zumindest kurz nach draussen geschafft. Und dann ging alles schlag auf schlag. Nach ein paar Wochen fing ich an, nordic walking zu

machen. Ich war durch die Bewegung in der Natur richtig im Einklang, so entspannt war ich glaub ich überhaupt noch nie. Ich hab die Zeit mit mir und meinen Gedanken richtig genossen. Klar war der dunkle Nebel zeitweise immer noch da, aber ich konnte dazwischen die Sonne wiedereinmal sehen (alle, die depressive Zustände haben oder hatten, wissen, was ich damit meine). Ich kaufte mir ein neues Fahrrad und wurde zur richtigen Sportskanone ;o) Fing an mich wieder mit Leuten zu treffen, wirklich gute Gespräche zu führen. Zwei Monate danach hab ich all meinen Mut zusammengefasst und bin ins Büro und hab gekündigt. Das Gespräch ist derartig gut verlaufen, dass ich sogar die Abfertigung bekommen habe. Ich war aufgrund des Sportes und der Abfertigung derartig motiviert, dass ich mir sofort wieder einen neuen Job suchen wollte (mein Arzt meinte, es sei viel zu früh), aber ich wollte nun wieder etwas aus meinem Leben machen, scheiss auf den Haarausfall. Ich dachte mir in dieser Zeit, wenn Haarausfall das einzige ist, woran ich nun noch leide, dann bin ich doch ein glücklicher Mensch und dass ich früher oder später mit Haarteilen rumlaufen werde, ist vorprogrammiert. Also warum jetzt schon so leiden, ich kanns ja noch mit Streuhaar soweit kaschieren, dass ich nicht gleich alle Blicke auf mich zieh, darüber kann ich mich dann später noch fertig machen. Ich hatte auch sofort wieder ein neues Jobangebot, direkt in der unmittelbaren Umgebung und war startklar für einen Neuanfang. Und dann kam alles anders. Mit der Kinderthematik hatte ich mich soweit arrangiert, als dass wir nun Pläne ohne Kinder geschmiedet hatten, quasi ein Alternativprogramm. Und es war okay für mich. Jetzt, wo ich das schreibe bin ich im breits im 4ten Monat schwanger und ich glaube, der glücklichste Mensch auf der Welt. Ich dachte immer, diese Sachen passieren nur anderen, solche Geschichten sind nicht wahr oder total überzogen. Wenn ich eins im letzten halben Jahr gelernt hab -> ändern sich deine negativen Gedanken, ändert sich auch dein Leben. Hätte ich so weiter gemacht und mich wegen dieser Haarausfallthematik weiter fertig gemacht, wäre kurz über lang wahrscheinlich meine Beziehung, mein Leben völlig in die Brüche gegangen. Es sind doch in Wahrheit nur Haare. Wem juckts. Es gibt so viel mehr im Leben. Keiner ist weniger liebenswert, nur weil die Haare ausfallen. Es gibt immer Alternativen. Und wenn es eine Glatze ist. Bitte hört auf, auch deswegen fertig zu machen, man kanns eh nicht ändern. Aber was sich ändert, ist eure Einstellung, wenn ihrs mal akzeptiert habt, dann ändert sich möglicherweise auch alles andere :o) Und sucht euch unbedingt Hilfe in Form einer Gesprächstherapie, das ist kein Zeichen von Schwäche!!
