
Subject: Wut & Verzweiflung +++Tagebuchausschnitt
Posted by [mullewutz73](#) on Wed, 25 Aug 2010 08:21:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Heute ist wieder so ein Tag...
ich stehe am Morgen im Bad und hoffe, heute vielleicht etwas weniger Haare zu verlieren. Bei ca. 90 höre ich auf... bin super down und wütend. Keine Lust, meine Flusen überhaupt zu stylen. Alle Medikationen für die Katz, Verzweiflung steigt auf und ich fühle mich dem Alltag nicht gewachsen. Mein Kind ruft mich...mein Mann wartet am Frühstückstisch...warum können mich nicht alle in Ruhe lassen. Will alleine sein mit meiner Trauer und reisse mich zusammen. So wie am Tag vorher und dem davor. Vielleicht hilft Regaine ja soch noch...oder meine Pille...oder Priorin und die anderen Zusätze...oder es geht einfach so wieder weg. Die kahlen Stellen werden verschwinden....ich will stark sein und Geduld haben...aber dann kommen die Tränen...

Subject: Aw: Wut & Verzweiflung +++Tagebuchausschnitt
Posted by [cereza](#) on Wed, 25 Aug 2010 12:08:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey kopf hoch, mir gehts genauso wie dir, und ich bin sogar noch eine ganze ecke jünger...

schau hier:

<http://www.bvz-info.de/Endverbraucher/>

das wichtigste ist, sich mit dem abzufinden, was man hat- nicht denken, dass es vielleicht doch ganz anders ist, das es heilbar ist, sondern nach lösungen suchen... alles ist besser, als irgendwann mal mit kahlen stellen herumzulaufen (das macht nämlich eine mama bei meiner tochter an der schule- sie hat eine echte halbglatze- und, ehrlich, das sieht sooo scheisse aus- ich darf das sagen, weil selbst betroffen), selbst, wenn andere sehen, dass es ein haarteil oder eine perücke ist (und das sieht man nicht, glaub mir- ich hab mir letztens eine frau mit perücke angeschaut- sie hatte sie aber wegen einer chemo-, von allen seiten, von ganz nah- nichts, nichts, nichts zu sehen)

weißt du, was hilft? stell dir vor, jemand aus deiner verwandtschaft oder irgendjemand, den du kennst, hätte dein problem. würdest du "sie" trotzdem noch gut finden, auch mit anderen haaren? ja! würdest du sie noch gut finden, wenn sie böse wird, weil sie allein sein will, wenn sie depressiv wird, wenn mit ihr nix mehr los ist? nein! versuch dich so zu sehen, wie andere dich sehen.

die depressiven tage gehören dazu, aber es sind nur tage...bleib auf dem teppich und lass dich davon nicht angreifen. ich hab letztens bei meiner mutter in so einem buddhistenbuch gelesen "glückliche menschen vergleichen sich nach unten hin"- mach das! es gibt wirklich schlimmere sachen! da war doch auch mal ein beitrag hier im forum...*grübel* hier:

http://www.alopezie.de/foren/frauen/index.php/m/16377/?srch= tino#page_top

Subject: Aw: Wut & Verzweiflung +++Tagebuchausschnitt
Posted by [Arielle](#) on Wed, 25 Aug 2010 19:13:51 GMT

Mulle,
du musst stark sein! Ich hab das Regaine-Shedding diesmal leider nicht durchgehalten, aber wenn ich mich richtig erinnere, bist du gerade dabei...Dann ist es ein gutes Zeichen, es wird helfen. Ich kenne die Verzweiflung, aber Cereza hat recht: Was sagen die Menschen, die krank und allein sind? Du hast ein Kind und einen Mann - du bist nicht totkrank!! Leztendlich ist es "nur" ein gesellschaftliches Problem. Aufgeben darfst du nicht, VERBOTEN

Subject: Aw: Wut & Verzweiflung +++Tagebuchausschnitt
Posted by [fiby1982](#) on Sat, 28 Aug 2010 00:20:19 GMT

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

hallo mullewutz73

Du erinnerst mich ganz stark an mich selbst vor ungefähr 7 Jahren.

Ich war damals grade 20 und hatte harre bis zum A.....!

Die zeit wo sie ausfielen war hammer hart.

Ich habe vorm spiegel gestanden und bin bei jedem haar mehr in mich zusammen gebrochen.Ich habe meine haare sogar bis zum ende gesammelt. das hört sich total durchgeknallt an aber das brauchte ich irgendwie. Irgendwann bin ich auf eine klinik in berlin gestoßen und habe dort auch 4 wochen verbracht. das hat alles verändert bei mir. es war total hart antibioten jeden tag drei mal, trichogramme, kopfhautproben und etliche beschauungen durch unzählige ärzte.als ich die erste woche dort verbracht hatte haben die ärzte mir nahe gelegt doch die paar haare die ich noch habe abzurasierern da es besser wäre.(das waren nicht mehr viel haare aber für mich waren diese paar stränen super wichtig) Ich habe sie mir abrasieren lassen und habe so gelitten ich habe mich die ersten tage vor mir selbst geekelt und konnte meine kopf weder im spiegel betrachten geschweige denn anfassen.in der zweiten woche konnte ich mich dann etwas damit abfinden. die wende kahn in der dritten woche als ich nach der mittags portion antibiotika intrawinös runter wollte in den gatren und ich auf dem flur zusammen gebrochen bin. Ich war krank richtig krank aber nicht weil ich alopecia areata habe sondern von den medikamenten.Ich bin gesund in die klinik und wurde da krank!!!!!! Ich habe seit dem eine glatze die haare sind nie wieder gekommen,ich habe aber auch alopecia areata difusa mir fehlt jegliche behaarung. Ich bin aber total glücklich. es ist am anfang schwer aber wenn man die erste trauer überwunden hat und mal wirklich drüber nachdenkt dann ist es nicht schlimm. ich habe mir irgendwann gesagt das ich kein recht habe im selbstmitleid zuversinken mir tut nichts weh,ich bin nicht eingeschränkt, kann nicht davon sterben und ich kann gut damit leben. andere leute sind viel viel schlimmer drann !!!!!

Ich habe jetzt knapp 8 jahre glatze und es ist nicht schlimm wirklich nicht. Ich habe gelernt damit umzugehen und habe mich selbst wach gerüttelt. Ich habe mich damit abgefunden das ich warscheinlich "oben ohne "sterben werde. aber ich sterbe nicht meiner krankheit!!!! ERs ist schlimm und man denkt warum ich aber es gibt so tolle perücken,tücher,falsche wimpernund sogar augenbrauen das fällt keinem auf.Ich bin mittlerweile so weit ich bin perrücken und glatzen model in unserer stadt für einen frisör.das kostet ne menge überwindung und kraft sich damit abzufinden aber wenn ich das geschäft habe dann schafst du das auch!!

vielle liebe grüße fiby1982

Subject: Aw: Wut & Verzweiflung +++Tagebuchausschnitt
Posted by [mullewutz73](#) on Sat, 28 Aug 2010 07:24:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Fiby,

gerade solche Geschichten rütteln einen wach. Danke Dir.

Ich weiß, dass das mein Weg ist und ich werde ihn gehen. Egal was kommt. Nur muss ich noch lernen, mit meiner Situation umzugehen. Muss lernen, mich zu akzeptieren und auch lieb zu haben. Auch ohne Haare

Es wird sicher noch eine Weile dauern und ich möchte noch kämpfen, Dinge versuchen und hoffen....

Aber Du hast natürlich Recht! Es gibt Schlimmeres. (Auch das habe ich leider schon erleben müssen.) Gerade aber darum ist die Last so schwer. Ich frage mich halt ständig, Warum muss ich immer wieder Tiefschläge erleben??? Das geht nun 4 Jahre so. Habe viel viel Kummer erlitten und möchte doch einfach nur endlich einmal Ruhe in meinem Leben erfahren.

Aber ich danke Dir sehr für Deine Bestärkung ! Auch wenn ich Dich nicht persönlich kenne- Du hast absoluten Respekt von mir und ich wünsche Dir alles Liebe. Gruß, Nicole

Subject: Aw: Wut & Verzweiflung +++Tagebuchausschnitt
Posted by [fiby1982](#) on Sat, 28 Aug 2010 13:05:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das schaffst du auf jedenfall !!

Du hast eine familie die hinter dir steht und daqs stärkt noch mal.grade kinder gehen da soll toll mit um für meine tochter ist es total normal das mama keine haare hat und das stört sie garnicht.wenn man viel erlebt hat dann ist irgentwann das maß voll aber positiv gedacht das macht uns nur stärker.

versuche die positiven seiten zu sehen an der krankheit. das hört sich für dich vielleicht plump an aber wenn du dich 100% damit abgefunden hast dann denkst du warscheinlich genau so. Frisör ist gespart,shampoo und farbe und gel haarspray alles unnötig. Jedes jahr bekommt man von der krankenkasse eine neue perücke und das sind auch vorteile. ich habe zwei perücken eine lange eine kurze. im sommer wenn andere schwitzen laufe ich mit tuch oder ohne perücke. aber ich denke das es noch etwas dauert bis du so weit bist. doch das wirst du schaffen. da bin ich mir ganz sicher. kopf hoch und ganz wichtig verliere dein selbstbewusstsein nicht!!!! das brauchst du und es gibt auch keinen grund es zu verlieren. Frauen mit glatze sind verdammt hübsch. vielleicht auch ein guter tip für dich. habe mich schön schminken lassen und habe tolle bilder von mir machen lassen . dann habe ich gesehen das ich auch ohne haare schön bin.

wenn du einen rat brauchst oder einfach mal was loswerden möchtest dann schreib mir einfach. würde dich gerne unterstützen wenn ich kann und darf!!!

alles liebe sabrina
