

---

Subject: Wie geht euer Partner mit Haarausfall um?  
Posted by [marigolg](#) on Sun, 15 May 2011 22:29:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Bin neu hier und hab auf den ersten Seiten nichts zu diesem Thema gefunden, daher eröffne ich dieses.

Mich würde interessieren, ob ihr mit eurem Partner über eure Probleme mit dem Haarausfall reden könnt und wenn ja, wie er es aufnimmt.

Kurz zu mir - ich bin 22, seit 1,5 Jahren mit meinem Freund zusammen. Ich weiß seit 3 Wochen, dass ich Alopecia Areata hab.

Ich hab meinem Freund erzählt, dass ich an Haarausfall leide - die Haare, die überall in meiner Wohnung rumfliegen und die Arztbesuche in der letzten Zeit wären ohnehin irgendwie irgendwann aufgefallen.

Ich hab ihm auch gesagt, dass ich Angst hab, irgendwann gar keine Haare mehr zu haben, aber mehr im Scherz... Dass ich bereits kahle Stellen hab, konnte ich ihm nicht sagen. Irgendwie ist die Angst zu groß, dass er sich ekelt, mich nicht mehr als Frau sieht etc pp. Wenn meine Stellen sich jetzt allerdings noch weiter vermehren oder ausweiten, wird er es ohnehin früher oder später sehen.. Gehe jetzt schon nach dem Aufstehen immer direkt ins Bad, um alles irgendwie zu richten

Ist natürlich kein Dauerzustand, deswegen würde es mich interessieren, wie ihr das mit euren Partnern handhabt und wie diese auf eure Diagnose reagiert haben.

Liebe Grüße,  
marigolg

---

---

Subject: Aw: Wie geht euer Partner mit Haarausfall um?  
Posted by [maurizio](#) on Mon, 16 May 2011 05:44:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo marigolg,

mein mann versucht mich zu verstehen. aber leider glückt ihm das nicht ganz so. er kann einfach nicht greifen, wie schlimm das für mich ist.

und nach jetzt fast 2 jahren kommt es mir auch so vor, als wenn ihn das thema etwas langweilen würde.

leider kann ich das von mir nicht behaupten.

es ist aber auch so, dass es für ihn, glaube ich, keine rolle spielt, ob ich jetzt ne löwenmähne habe, wie früher, oder eben, wie jetzt, nur noch mit minizopf rumlaufe.

nici

---

---

Subject: Aw: Wie geht euer Partner mit Haarausfall um?

---

Posted by [gretchen](#) on Mon, 16 May 2011 05:49:36 GMT

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

---

hallo,

die meisten hier haben eher diffusen ausfall. drüben gibts allerdings auch ein areata-forum .

dennoch...ich denke, wir verstehen dein problem auch.

meine meinung dazu ist, die, dass der partner vollends eingeweiht sein sollte, weil er es a) sowieso bemerken würde (an den haaren und vor allem an deiner stimmung) und b) er eben dein partner sein sollte...jemand, der dir kraft gibt und dich unterstützt und liebt, egal, wie du aussiehst.

ich hatte bereits HA, als ich meinen freund kennenlernte vor 2,5 jahren, war gerade am anfang der schlimmsten phase und hielt mich nicht für fähig, eine beziehung zu führen.

er war derjenige, der mich ernstnahm damit (auch, wenn er damals nicht im geringsten geahnt hat, wie schlimm es noch werden würde) und mit dem ich immer drüber reden kann und konnte.

sicherlich beeinflusst diese krankheit auch das beziehungsleben. es gibt solche und solche phasen. aber er könnte, wenn du es ihm verschweigst, deine stimmungen als etwas ganz anderes interpretieren und das wäre schade...außerdem ist es nur eine zusätzliche qual, sich neben all dem auch noch vor dem partner verstellen zu müssen.

ich weiß nicht, wie es bei dir ist, ich hätte aber dafür keine kraft mehr gehabt.

in jedem fall bringt euch ehrlichkeit hier nur noch näher zueinander! und wenn ein mann das nicht mit dir durchstehen kann, dann ist es ggf einfacher, diesen weg allein zu gehen, als sich noch jeden tag um die beziehung sorgen zu müssen.

---

**Subject: Aw: Wie geht euer Partner mit Haarausfall um?**

Posted by [kala](#). on Mon, 16 May 2011 06:46:44 GMT

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

---

Sag es ihm unbedingt! Schonungslos und ehrlich und fordere von ihm auch die Unterstützung ein, die Du Dir wünschst. Er wird es tun und er wird es halb so schlimm finden, wie Du denkst. Und es wird Dir eine tonnenschwere Last abnehmen.

Ich habe eine ganze Weile angenommen, mein Freund nimmt mich nicht ernst. Es ist für ihn schlichtweg einfach gar nicht so schlimm wie für mich. Er sagte, er könne verstehen, dass es für mich irgendwie belastend sei, aber er sehe darin kein Problem. "Wenn Dir die Haare ausfallen, dann ist das eben so, dagegen kannst Du nichts unternehmen und musst damit leben. Dann ist das eben Dein Makel und den trägst Du mit Stolz" (leichte gesagt ) Er ist sogar dagegen, dass ich mir Haarerersatz zulege, von dem Geld könne man besser Urlaub machen und die Welt sehen.

Sag es ihm, danach wirst Du Dich besser fühlen. Das was Du grad durchmachst ist schwer zu bewältigen und allein ist es noch schlimmer. Zudem schrecklich, dass Du morgens ins Bad rennen musst um alles zu vertuschen.

Glaub mir, ich weiß wie Du Dich fühlst.

Ich wünsch Dir alles Liebe!

---

---

Subject: Aw: Wie geht euer Partner mit Haarausfall um?

Posted by [Cora](#) on Mon, 16 May 2011 09:47:48 GMT

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

---

Mein Freund unterstützt mich leider gar nicht ... er hat absolut kein Verständnis für das Problem, dass ich mit meinen Haaren habe. Hält mich für hysterisch, für einen Hypochonder und meint, ich müsste einfach nur mal endlich zum Friseur und die Haare mal "richtig" waschen

Ich hab ne Weile gebraucht um zu verstehen, dass es sich dabei eigentlich um SEIN Problem handelt. Er kann mit Problemen nicht richtig umgehen (speziell mit denen, für die er keine Lösung hat), ER reagiert hysterisch wenn es anderen schlecht geht. Er will seine lustige, unkomplizierte Freundin, basta. Wenn ich ihm erkläre, dass ich das Recht auf eine Krise habe - u.U. auch auf eine länger andauernde - dann sieht er das zwar zähneknirschend ein und bemüht sich auch ne Weile. Hält aber nicht lange vor.

Hmm ich glaube, wir haben diese Umstände aber beide ganz gut akzeptiert. Ich war in den ersten 2 Jahren HA ein paarmal kurz davor, Schluss zu machen. Hat mich aber doch zuviel davon abgehalten

---

---

Subject: Aw: Wie geht euer Partner mit Haarausfall um?

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 16 May 2011 10:22:31 GMT

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

---

Jap, ich hab dann auch eher son einen Freund, wie Cora den hat

Ich fress' halt alles in mich ein & bin permanent schlecht gelaunt

---

---

Subject: Aw: Wie geht euer Partner mit Haarausfall um?

Posted by [kala.](#) on Mon, 16 May 2011 10:48:32 GMT

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

---

Das kann man jetzt so und so deuten. Mein Freund hält mich ebenfalls für hysterisch und redet das Problem klein. Aber mein Gott. Männer. Ich kann ja selbst mit dem Problem kaum umgehen. Wie sollen wir denn da von den emotional doch meist etwas überforderten Exemplaren therapeutisches Verständnis erwarten?

Ich hab die besten Erfahrungen gemacht, indem ich ihm direkt sage, was ich möchte. Ich hab ihn zum Beispiel darum gebeten, dass er vielleicht mal mitkommt, wenn ich ne Beratung wegen eines HTs habe, weil mich das so mitnimmt oder ich frage ihn wirklich konkret nach seiner Ansicht zu nem Thema.

---

Kreidet es den Jungs also nicht gleich als Unverständnis oder mangelndes Interesse an, ich denk, die meisten sind schlichtweg überfordert.

Mal im Ernst... was tut man, wenn jemand auf dem Badezimmerboden sitzt und heult, weil ein fußballgroßes Knäul Haare im Abfluss liegt? Meine Machtlosigkeit macht mich immer total fertig und dann stelle man sich vor, man muss man auch noch zusehen, wie jemand anders leidet und ist völlig machtlos. Das ist alles nicht einfach. Auch nicht für Partner..

---

---

Subject: Aw: Wie geht euer Partner mit Haarausfall um?

Posted by [cereza](#) on Mon, 16 May 2011 10:56:55 GMT

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

---

ganz gut, aber wohl, weil ich gut damit umgehe. übrigens: du hast zwar kahle stellen- das muss aber nix heißen! bei mir sind sie bisher immer, immer nachgewachsen, auch, wenns mal grenzwertig war- und das seit 4 jahren. ich denke, dass dein partner gut damit umgehen kann, wenn du es kannst- d.h. nicht darüber reden, aber auch nicht darüber schweigen: annehmen, was da ist. konzentriere dich erst einmal auf dich. kannst du ein bisschen englisch? lies mal das buch von leslie ann butler:

[http://www.amazon.de/Your-Hair-Falls-Keep-Dancing/dp/1933449586/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&s=books-intl-de&qid=1305543311&sr=8-1](http://www.amazon.de/Your-Hair-Falls-Keep-Dancing/dp/1933449586/ref=sr_1_1?ie=UTF8&s=books-intl-de&qid=1305543311&sr=8-1)

keine angst, schulenglisch reicht! mir hat das wirklich geholfen, es ist superwitzig geschrieben. leslie ann hatte nach auf und ab irgendwann alopecia universalis.

---

---

Subject: Aw: Wie geht euer Partner mit Haarausfall um?

Posted by [marigolg](#) on Mon, 16 May 2011 12:36:14 GMT

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

---

Erstmal danke für eure Antworten.

So wie ich das sehe, ist das größte Problem eigentlich, dass euer Partner gar nicht so ein großes Problem mit dem Haarausfall hat wie ihr selbst, und die Leiden, schlechte Laune etc., die damit verbunden sind, nicht nachvollziehen kann.

Hmm. Also bei mir ist es irgendwie anders. Ich habe meine "Krankheit" nicht akzeptiert und bin immer noch der meinung / Hoffnung, dass die kahlen Stellen eine einmalige Sache sind, die möglichst bald wieder verschwinden und nie wieder auftauchen. Ich weiß nicht, ob das eine gute Einstellung ist, oder einfach nur Naivität.

Ich möchte meinem Partner die Stellen nicht zeigen, weil ich Angst habe, dass dadurch Probleme entstehen, die sich in 2, 3 Monaten wieder von selbst erledigen (könnten). Man muss dazu sagen, dass mein Freund eine Person der Öffentlichkeit ist und ich somit - so doof es sich anhört - eben auch ein Vorzeigeobjekt bin. Hört sich jetzt vielleicht schlimmer an, als es ist - ich weiß, dass er mich liebt, aber man(n) zeigt ja trotzdem gern, was man hat und wenn ich ehrlich bin, geht es mir da nicht anders. Ich leide unter dem Haarausfall nicht, weil ich mir selbst nicht gefalle. Ich bekomme keine Depressionen, wenn ich wieder die Hand voller Haare hab oder wieder mein ganzes Kopfkissen mit Haaren bedeckt ist. Ich hoffe immer nur, dass es bald besser wird und dass man es nicht sieht, ins Besondere eben mein Freund. Ich hab keine Ahnung, warum das so ist. Mit meiner Familie und auch mit anderen kann ich gut darüber reden. Wenn ich eure Reaktionen so lese, finde ich es einerseits sogar gut, dass das Thema nicht in meine

Partnerschaft eingebunden wird und es somit auch keine Probleme damit gibt. Andererseits ist es natürlich trotzdem belastend. Ich denke, wie ich weiter damit umgehen werde, hängt davon ab, wie sich mein Haarausfall in den nächsten Wochen entwickelt. Momentan bin ich nicht so sehr damit beschäftigt, dass die kahlen Stellen wieder nachwachsen, sondern vielmehr, dass sie nicht größer werden und der Ausfall einfach aufhört

---

---

Subject: Aw: Wie geht euer Partner mit Haarausfall um?

Posted by [Cora](#) on Mon, 16 May 2011 12:52:19 GMT

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

---

kala., grundsätzlich seh ich das mittlerweile genau so wie du. Nach 2 Jahren Kämpfen um Verständnis hab ich einfach eingesehen, dass ich meinen Freund damit überfordere, und halt ihn jetzt aus dem Thema weitgehend raus.

Was ich aber nach wie vor einfordere ist das Recht, mich auch mal schlecht zu fühlen. Und vielleicht auch mal länger als nur 3 Tage mies drauf zu sein. Ich seh's echt nicht ein, mich zu verstecken wenn mir die Tränen kommen. Da muss er dann leider durch, Mann hin oder her!

Mitkommen zu nem HA-relevanten Termin würde meiner übrigens niiiiemals, eher aus dem Fenster springen \*g\* Der ist schon ein echter Härtefall. Er glaubt ja auch nicht, dass ich ne Schilddrüsenunterfunktion habe oder damals einen Hörsturz hatte, als ich den Tinnitus bekam. Er denkt einfach ich spinne. Und ich denke, er hat schlicht Angst vor Krankheiten.

---

---

Subject: Aw: Wie geht euer Partner mit Haarausfall um?

Posted by [Ponyfranse](#) on Mon, 16 May 2011 14:42:43 GMT

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

---

Passt ganz gut zu diesem Thema...

Schreibt mein Freund mir gerade eine SMS:

Er: Wie gehts Dir?

Ich: Beschissen! Mein Haarausfall macht mich verrückt...

Er: Kein Wunder, dass Dir Haare ausfallen - bei dem innerlichen Stress, den Du Dir machst...  
JEDER verliere Haare!

Ich: Ja, aber in normalen Maße! Bei mir fällt es ja schon auf...

Er: Ich seh' nichts & wenn ich nichts sehe, sehen die Anderen das auch nicht...

Hmmmmmmmmmmmmmmmm!

---

---

Subject: Aw: Wie geht euer Partner mit Haarausfall um?

Posted by [kala](#) on Mon, 16 May 2011 15:20:37 GMT

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

---

Haha! Das kommt mir ZU bekannt vor! Leugnen. Ich glaube, ich könnte mit nem riesen Loch auf dem Oberkopf ankommen und er würde sagen "sieht man nicht". Männer. Ey, hauptsächlich man fühlt sich gut dabei. Attitude is ja everything, wie der Engländer sagt.. @Cora, ich denk zu viel einbinden kann man den Partner auch gar nicht... wo soll das am Ende hin? Co-Leiden? Ist ja auch doof. Mir tut es gut, wenn er mich einfach mal mitreißt oder im übertragenen Sinne sagt, komm heulen hilft jetzt auch nicht, lass lieber rausgehen und Spaß haben. Verständnis ist gut und ab und zu auch mal jemanden zum reden zu haben, aber ich denk, dann reicht es auch. Ich vergleiche das bei mir manchmal mit Liebeskummer, ich trauere eben meinen Haaren nach, die gehen. Und auch bei Herzschmerz hast Du keine beste Freundin der Welt, die dich 8275892 Stunden am Stück bedauert. Da muss man sich auch mal abgrenzen.

Was man sich immer wieder vor Augen führen muss, (und ich glaub der HA ist für mich der schlimmste Kampf, den ich bisher ausstehen musste und ich hab einiges ausgestanden) alles Geheule, jede Depression oder schlechte Laune bringt uns nicht ein Haar zurück. Sie machen es eher schlimmer. Ist dann der vermeintlich verständnislose Freund, der das ignoriert nicht manchmal sogar durchaus positiv?

@marigolg: ICH würde es ihm sagen. Ich wünsch Dir von Herzen, dass die kleinen Stellen wieder zuwachsen und Du nie wieder was mit dem Thema zu tun bekommst, aber man sollte im Hinterkopf behalten, dass es auch anders kommen KANN. Wovon wir in Deinem Falle jetzt mal nicht ausgehen

Will sagen: was hast Du zu verlieren? Wenn es mal schlimm kommt, musst Du nicht spontan alles erklären, wenn es nicht schlimm kommt, weiß er es eben, ihr steht das zusammen durch und Du schenkst Dir das Versteckspiel. Das bringt näher und "Leichen im Keller" tun keiner Beziehung gut. Die Sache mit der Öffentlichkeit und dem Vorzeigeobjekt hab ich jetzt mal überhört. Das ist ja unterirdisch.

Aber zu Celebritys mit AA fällt mir immer Gail Porter ein. Hast Du mal was über sie gelesen? Ich fand ihre Geschichte sehr ermutigend.

---

---

Subject: Aw: Wie geht euer Partner mit Haarausfall um?

Posted by [Minimonster](#) on Mon, 16 May 2011 16:16:27 GMT

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

---

Hallo!

Ich bin 24 und habe Alopezie totalis (oder universalis)d.h. ich habe meine gesamte Körperbehaarung verloren. Ich bin mit meinem Freund im Oktober 2006 zusammen gekommen. Bei mir ging es im Mai 2008 mit einer Kahlen Stelle los und im Oktober bekam ich bereits meine 1. Perücke. Ich bin immer noch mit meinem Freund zusammen. Auch wenn er oft meine Verzweiflung, meinen Scham und Trauer nicht versteht steht er mir immer treu zur Seite. Anfangs habe ich mich sehr geschämt wenn er mich so sah aber er liebt mich so wie ich bin wahrscheinlich manchmal mehr als ich mich selbst. Mich quälen zwar trotz allem oft die Gedanken ob er dies für immer ertragen kann. Aber er sagt mir immer wieder das wir das schon gemeinsam schaffen werden. Ich denke auf dauer wird sich das nicht verbergen lassen und das solltest du auch nicht. Rede offen und ehrlich mit ihm darüber. Es wird auch für ihn nicht leicht

sein, aber wenn er dich liebt wird er dich auch so akzeptieren. Die inneren Werte gehen über das Aussehen hinaus! Wir werden wahrscheinlich nächstes Jahr im Sommer Heiraten und ob du es glaubst oder nicht ich mach mir jetzt schon gedanken um meine Frisur! Wir sind halt doch alle Frauen!

Ich hoffe ich konnte dir etwas Helfen! Wenn du Fragen hast kannst du dich auch jeder Zeit gern melden.

---

---

Subject: Aw: Wie geht euer Partner mit Haarausfall um?

Posted by [kala](#) on Tue, 17 May 2011 06:39:45 GMT

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

---

Oh Minimonster, das liest sich schön!

Du wirst das schaffen, bzw. werdet ihr das schaffen. Toll!

Du wirst auf Dauer einen guten Umgang damit finden! Ganz bestimmt!

Herzlichen Glückwunsch und Du wirst bestimmt ne tolle Braut! Du findest auch ne tolle Frisur!

Also wenn es so weit ist, wäre ich für nen Brautfoto Thread

---