Subject: Wie macht ihr das?

Posted by [unwichtig](#) on Thu, 03 May 2012 12:55:23 GMT

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

---

ich weine ständig.

Ich kann damit einfach nicht umgehen und ich kann nicht stark bleiben.

Es ist so, der Haarausfall hat mich zerschnitten und ich kann nicht mehr.

Ich weine, weine, weine ständig und bei jedem.

Ich telefoniere mit meiner cousine, sie fragt, wie es mir geht und mir bleibt die Luft weg, weil ich weinen muss.

Mir schießt direkt ein Kloß in den Hals und verperert mir die Kehle. Ich kann nicht atmen.

Ich kann nicht reden.

Ich bin starr.

Ich sitze einfach nur da und kann nichts machen, nichts tun.

Ich kann nur dabei zusehen, wie mein kahler Kopf mehr und mehr durchscheint.

Und es ist mir sooo peinlich.

Es ist mir peinlich, dass meine Haare ausfallen und nichts hilft.

Es ist mir peinlich, dass man meine Kopfhaut sehen kann.

Es ist mir peinlich, dass ich immerzu anfangen muss zu weinen.

Ich KANN nicht mehr!

Ich bin gebrochen!

Meine Haare haben mir die Seele genommen!

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [mike.](#) on Thu, 03 May 2012 13:12:13 GMT

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

Hallo Malance,

beruhige Dich erstmal...

Hast Du Bilder von Deinen Haare .. oft ist es so, das man es als schlimmer empfindet, aber aussenstehende NIX erkennen ...

Hast Du noch einen Arzt-Termin ?

Ich würde Dir gerne helfen, wo es geht, und soweit es geht ..

- Ich will Dich nächstes Jahr bei den Erfolgs-Threads sehen

Kannst alles hier rein schreiben oder per PN ..

Hey, Du schaffst das ... letztes Jahr hatte ich Norwood-2 GHE + Tonsurlichtung und diffus bin ich ausgedünnt ... ich wurde angesprochen, dass ich jetzt kahl werde ..

am 17. Dezember habe ich das richtige getan.

Heute schaue ich lächelnd in den Spiegel, habe so viele Haare wie seit meiner Kindheit nicht mehr .. klar, mein Pferdeschwanz ist dünn aber der Oberkopf ist voll von 2 cm Haaren

Wir peppeln Dich wieder auf

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [Mona](#) on Thu, 03 May 2012 13:14:26 GMT

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

Liebe Malance,

wenn ich so verfolge, wie du deine Verfassung schilderst, dann möchte ich dir wirklich ans Herz legen, dich in fachkundige Hände zu begeben. Du scheinst dich regelrecht in einer schlimmen depressiven Phase zu befinden. Es ist weder ein Grund zum Schämen, noch ein Grund, sich "entschuldigen" zu müssen, wenn man den Schritt macht und psychologische Hilfe in Anspruch nimmt! Meiner Meinung nach ist es dringend an der Zeit, dass du Hilfe bekommst, um einen Weg zu finden, mit deinen Problemen umgehen zu können. Ich habe deinen Erzählungen nach arge Bedenken, dass du alleine aus diesem "Stimmungsloch" herauskommen kannst.

So sehr dich hier alle gerne unterstützen möchten, so ist es dennoch schwer, etwas zu bewirken, das dich zuhause im Alltag weiterbringt, wenn es erst so weit gekommen ist und so verfahren ist, wie du es uns hier berichtest. Das kann Internet und alle lieben Wünsche in diesem Forum leider nicht leisten. Mehr, als Beistand und mutmachende Worte gehen auf diese Weise leider nicht umzulegen. Du aber benötigst mehr und auch Hilfe im Real Life, so wie ich es einschätze.

Nimm´ bitte allen Mut zusammen und wende dich bitte an einen Psychologen, Psychotherapeuten etc., damit dir möglichst schnell Hilfe zukommt. Eine erste Anlaufstelle kann auch der paritätische Krisendienst sein, dort kann man immer anrufen. Mit Hilfe der einfühlsamen, darauf geschulten Mitarbeiter kannst du ebenfalls an geeignete Stellen weitergeleitet werden.

Viele Grüße, Mona

Subject: Aw: Wie macht ihr das?
Posted by [mike](#) on Thu, 03 May 2012 13:28:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Psychologe bringt leider auch keine Haare zurück ABER er kann helfen, das Leben zu ordnen .. wieder klaren Kopf haben

erst dann wenn der Kopf frei ist, beginnst Du eine ordentliche Medikation (mit kompetenten Arzt der auch auf Gesundheit acht gibt) und hast hoffentlich in 1 Jahr ruhe von dem ganzen sch***...

Subject: Aw: Wie macht ihr das?
Posted by [Cora](#) on Thu, 03 May 2012 13:34:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich stimme Mona zu.

Malance, ich war Anfang 2009 in einer ganz ähnlichen Phase wie du jetzt.

Ich konnte an NICHTS anderes mehr denken als an die Haare.

Ich konnte nicht mehr lachen, mich nicht mehr freuen, über nichts anderes mehr reden.

Ich konnte nicht aufhören zu heulen. Bzw. wenn mich jemand fragte, wie es mir geht --> Wasserfall.

Ich war bei zig Ärzten und hab bei JEDEM einzelnen geheult.

Ich hab zuhause geheult, auf der Arbeit, am Telefon, tagsüber, nachts und dazwischen.

Wenn meine verzweifelten Freunde und Verwandten gesagt haben "Man sieht doch gar nix", bin ich komplett ausgeflippt - wenn dann jemand vorsichtig gesagt hat "Naja, bisschen dünner sind sie vielleicht schon" --> Wasserfall.

Ich war völlig fertig mit der Welt. Und handlungsunfähig.

Ich bin dann irgendwann zu einer Psychologin, hab mir ein paar Sitzungen bei ihr und ein Antidepressivum verschreiben lassen. Letzteres hat auf alle Fälle gut geholfen - ja man glaubts erst nicht, aber plötzlich sieht man das Licht am Ende des Tunnels OBWOHL die Haare immer noch ausfallen.

Hol dir Hilfe, bitte. Daran ist nix peinlich, und am Haarausfall übrigens auch nicht. Und informier dich weiter über Haarersatz ... so viele Frauen lassen an sich rumkorrigieren bis zum Umplatzen und kaschieren und verdecken .... warum sollte das bei den Haaren irgendwie anrühiger sein??

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [Mona](#) on Thu, 03 May 2012 13:52:12 GMT

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

Noch kurz zur Ergänzung für dich...

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass man oft in der ersten Überlegung denkt: "Was soll ich da? Die können mir meine Haare auch nicht wieder geben... "

Das ist korrekt, Haare bekommt man dort leider nicht zurück.
Aber um überhaupt mit klarem Kopf die "Baustelle Haare" wieder besonnen angehen zu können, bedarf es einer gesunden Seele.

Als ich damals einen Therapeuten aufgesucht hatte, haben wir nichtmal miteinander "harmoniert", es passte die Chemie einfach überhaupt nicht, das war wirklich übel. Er wollte mich dauernd dahin bewegt bekommen, dass ich ohne Haarsersatz und mit den wenigen Haaren raus gehe (ich hatte ca. 80% meiner Haare verloren). In Berlin vielleicht, oder sonstwo in einer Millionenstadt - aber hier auf dem Land? Ein völliges NOGO für mich. Wir kamen überein, dass wir nicht wirklich weiterkommen und ich sagte abschließend (er praktizierte in einem Krankenhaus): "Wenn Sie es schaffen, an einem Tag völlig unbekleidet hier in die Praxis zu kommen und ihren Dienst zu versehen, dann verspreche ich, nochmal ernsthaft darüber nachzudenken, ob ich "oben ohne" herumlaufen kann. Bis dahin glaube ich einfach, dass Sie überhaupt nicht annähernd nachempfinden können, worüber wir hier sprechen." Wir complimentierten mich dann hinaus und das wars dann...

ABER: Obwohl dieser Mann in meinen Augen einfach völlig gaga war, hat mir die "Prozedur" viel gebracht: Ab dem Moment war ich erstmals wütend und richtig sauer - und nicht mehr tieftraurig, wie zuvor. Mit Wut im Bauch kann man Energien entwickeln, die man an richtiger Stelle wunderbar einsetzen kann. Ich sagte meinem Dilemma den Krieg an und lebe unterdessen schon viele Jahre wunderbar mit Haarsersatz.

Damit möchte ich dir aufzeigen, dass ein erster Schritt in die richtige Richtung sehr viel verändern kann, weil man einfach eine andere Sichtweise bekommt und die Dinge ganz anders angehen kann.

Tue dir etwas Gutes und suche dir Hilfe, kein Mensch hat es verdient, sich zuhause einzugraben und in Tränen zu versinken. Du bist eine Persönlichkeit, musst raus ins Leben, das Leben ist viel zu kurz, um noch mehr Zeit zu verschenken!

Alles Gute für dich und liebe Grüße von Mona

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [Skumkanterella](#) on Thu, 03 May 2012 14:33:25 GMT

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

Liebe Malance!

Ich wollte eigentlich nicht mehr (oft) hier posten, weil es mich eher deprimiert. Ich denke mir, das reale Problem habe ich bei mir, hier, in meiner Stadt. Wenn es nicht besser wird, muss ich zur Ärztin - hier, in meiner Stadt. Am Anfang hat mir dieses Forum viel gebracht, aber jetzt besorgt es mich nur.

Aber wenn ich so von dir lese, kann ich nicht anders, als mit dir zu fühlen.

Du brauchst:

1) psychologische Betreuung: Das bedeutet nicht, dass du lernen sollst, mit den HA zu leben. Aber du musst die Zwischenzeit überbrücken.

2) gute ärztliche Betreuung. Die Pille ist nicht der Weisheit letzter Schluss. Finde einen Arzt und schlage eine noch stärkere antiandrogene Behandlung vor. Fahr auf die Uniklinik (Abteilung Dermatologie).

Du kannst es schaffen, diese schwierige Situation zu überwinden!

Du bist nicht allein, fühl dich gedrückt!

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [unwichtig](#) on Thu, 03 May 2012 15:20:35 GMT

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

Ich siehe scheiße aus. Ich habe keine Kraft mehr, irgendetwas zu machen. Was soll mir die Psychiatrie bringen? nichts, jedenfalls nicht meine Haare.

Ärzte nehmen mich nicht ernst und ich bin des Lebens überdrüssig geworden. Ich will diese Scheiße einfach nicht mehr. Ich will nicht, dass jeder meine Kopfhaut sehen kann

---

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [flame](#) on Thu, 03 May 2012 15:28:54 GMT

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

Wie schon jemand geschrieben hat: traust Du Dir evtl., ein Foto zu posten (Gesicht unkenntlich gemacht)?

Man selber ist bei so einem sensiblen Thema nicht mehr objektiv - und ich könnte mir vorstellen, dass mit hoher Wahrscheinlichkeit für uns "Aussenstehende" Dein Haarstatus bei Weitem nicht so schlimm aussieht wie Du ihn empfindest.

Doch: Psychotherapie ist sinnvoll (mache selber eine). Klar bringt sie die Haare nicht zurück, kann einem aber evt. ein bißchen beim Umgang mit dem Problem helfen. Es geht dabei ja nicht

---

darum, es schönzureden oder toll zu finden...

Und wenn man echt die Kopfhaut stark sehen sollte: föne die Haare lockig und verwende Toppik o.ä. - ich finde diese Fasern gar nicht so schlecht.

Freilich hoffen wir alle, dass es ggf. nur für eine Übergangszeit sein soll, aber das ist doch auch legitim.

Diese Fasern kaschieren ein wenig, verändern das Aussehen nicht so radikal wie eine Perücke und kommen über das Jahr gesehen auch deutlich billiger!

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [mike](#) on Thu, 03 May 2012 15:35:35 GMT

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

---

malance schrieb am Thu, 03 May 2012 17:20 Ich siehe scheiße aus. Ich habe keine Kraft mehr, irgendetwas zu machen. Was soll mir die Psychiatrie bringen? nichts, jedenfalls nicht meine Haare.

Ärzte nehmen mich nicht ernst und ich bin des Lebens überdrüssig geworden. Ich will diese Scheiße einfach nicht mehr. Ich will nicht, dass jeder meine Kopfhaut sehen kann

DOCH

indirekt

sie geben Dir selbstvertrauen ... Du gehst dann zum Arzt und machst Feuer !!!

Wirst sehen ... bist gerade ganz unten und siehst Dich schon mit Glatze rumrennen .. hatte ich auch das Gefühl war extrem depressiv ... 18 Monate lang .. 18 Monate

bis ich's gecheckt habe das herumsitzen und heulen nichts bringt und mich intensiv mit der Thematik auseinander gesetzt habe (kannst Dir zT sparen .. frag einfach hier wenn was unklar)... jetzt ist der HA gestoppt .. max. 60 / Tag .. Oberkopf dicht usw ..... ich genieße gerade wieder mein neues - altes Leben...

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [Mona](#) on Thu, 03 May 2012 16:13:01 GMT

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

---

malance schrieb am Thu, 03 May 2012 17:20 Ich siehe scheiße aus. Ich habe keine Kraft mehr, irgendetwas zu machen. Was soll mir die Psychiatrie bringen? nichts, jedenfalls nicht meine Haare.

Ärzte nehmen mich nicht ernst und ich bin des Lebens überdrüssig geworden. Ich will diese Scheiße einfach nicht mehr. Ich will nicht, dass jeder meine Kopfhaut sehen kann

Wenn du das nicht willst, dann gibt es keinen anderen Weg, als darum zu kämpfen! Und so lange die Haare nicht in genügender Anzahl vorhanden sind, könntest du noch über einen Haarerersatz, oder eine Haar-Auffüllung nachdenken. Es gibt genügend Möglichkeiten, eine Änderung deiner Situation herbeizuführen. Aber den Weg zu gehen, kann dir niemand abnehmen, liebe Malance. Da hilft es auch nicht einen Deut weiter, wenn wir dir etwas anderes versprechen würden.

Wie kommst du darauf, dass du in die Psychiatrie gehen musst? Alles, was wir dir bislang ans Herz gelegt haben, bezog sich auf eine ambulante Therapie in einer Praxis. Aber selbst WENN Psychiatrie - das wäre auch nicht die schlechteste Idee für ein paar Tage. Kann es sein, dass du aufgrund zu weniger, oder schlichtweg falscher Infos Angst davor hast?

Dazu besteht wirklich absolut kein Grund! Das kann ich dir ganz sicher sagen, denn ich habe beruflich mit Menschen zu tun, von denen immer wieder einer eine Weile in die Psychiatrie gehen muss, um dort wieder runter zu kommen, den Kopf neu sortiert zu bekommen und um eine abgeschiedene Ruhezone zu haben, wo er/sie mit Hilfe von Fachpersonal psychisch wieder aufgebaut wird.

Liebe Malance,

jetzt mal wirklich tacheles und ganz ehrlich: Ich habe ein wenig Sorge, dass du suizidgefährdet sein könntest. Du wärst nicht die erste Person hier im gesamten Forum. Man kann das von hier aus natürlich nicht wirklich beurteilen, da wir von dir nur Worte lesen können und alles hineininterpretieren müssen anhand dessen, wie deine Worte auf uns wirken. Aber ich muss es dir nochmal sagen: Hier sind wir leider an einem Punkt angekommen, wo sich mit Sicherheit jede Mitposterin schwer tut mit dem, was man dir noch mit auf den Weg geben könnte, ohne Gefahr zu laufen, dass wir womöglich noch etwas verschlimmern, denn ich sehe und lese, dass du das alles eigentlich gar nicht aufgenommen hast und in deiner Gemütslage gar nicht reflektieren kannst. Darum möchte ich es dir (wirklich nett gemeint!) nochmal ganz deutlich sagen:

Bitte nimm fachlich qualifizierte Hilfe in Anspruch!

Hier sind wir am Ende unserer Weisheiten angelangt, wir machen uns allesamt Sorgen, was da bei dir zuhause passiert, wenn der Rechner aus ist. Wenn hier jemand schreibt, der in einer derart desolaten psychischen Lage ist, dann sehe ich mich schon rein "forumseitig" in die Pflicht genommen, zu erreichen, dass diese Person in fachlich kompetente Hände kommt. Man kann nicht einfach zur Tagesordnung übergehen, wenn man liest, wie es bei dir aussieht. Ich würde mich persönlich sehr, sehr freuen, wenn ich von dir in den nächsten Tagen lesen kann: Ich habe einen Therapeuten aufgesucht...

Es wird doch bestimmt irgendeine Person geben, die dich bei deinem ersten Schritt unterstützen könnte!? Denke doch nochmal intensiv nach, vielleicht fällt dir noch jemand ein...!?

Liebe Grüße von Mona

Subject: Aw: Wie macht ihr das?
Posted by [Mona](#) on Thu, 03 May 2012 16:20:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eigentlich gehört das nicht in einen öffentlichen Beitrag, aber da du ja Probleme mit deinen PNs hast:

Liebe Malance, du wolltest dich gestern abend bei mir melden, damit wir deine technischen Probleme lösen können. Das kannst du aber auch wirklich sehr gerne tun, um in dieser Sache ein offenes Ohr zu finden. Das Angebot steht nach wie vor - melde dich einfach, wenn dir danach ist. Das ist völlig o.k für mich!

Subject: Aw: Wie macht ihr das?
Posted by [Thatlittlehope](#) on Thu, 03 May 2012 17:36:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach malance, schade dass ich dich nicht im "realen" Leben kenne, mir geht es sehr oft genauso. Aber für meine Familie lass ich mir nichts anmerken, denn das würde mich noch trauriger machen.

Subject: Aw: Wie macht ihr das?
Posted by [ha_mk](#) on Thu, 03 May 2012 17:40:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Malance,

dem Beitrag von Mona gibt es nichts hinzuzufügen. Ich empfinde das genauso.

BITTE NIMM DEN RAT AN!

Subject: Aw: Wie macht ihr das?
Posted by [Biggi01](#) on Thu, 03 May 2012 17:57:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Malance,

Mona hat recht.

Wir sind hier am Ende dessen was schriftlich/Hier im Forum noch zu leisten ist.

Hol Dir professionelle Hilfe, es ist dringend nötig.

Ich wäre auch froh wenn ich lesen könnte: Ja, ich habe mir Hilfe geholt. Ich denke wir alle könnten dann ruhiger sein.

Ig

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [Skumkanterella](#) on Thu, 03 May 2012 19:50:03 GMT

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

@Malance:

Ich möchte dir nur sagen: Niemand hier hat davon gesprochen, dass du dich in die Psychiatrie einliefern lassen sollst! Wobei, wenn du wirklich akut gefährdet bist, dann wäre das wichtig, bevor du dir etwas antust.

Du kannst ganz einfach zu denen in die Notaufnahme gehen und du wirst nicht sofort eingesperrt! Man bekommt ein paar Medikamente, die einen beruhigen. Du bist jung, weiblich, ich könnte mir vorstellen, dass du anschließend einen Ansprechpartner auf der Psychosomatik bekommen könntest.

Das kann dir wirklich viel bringen, du hast dann eventuell sogar Kontakte auf der Uniklinik und die können dir dann auch Tipps geben, zu wem du wegen dem Haarausfall gehen könntest. Dort gibt es vielleicht bessere Endokrinologen als dort, wo du jetzt bist. Vielleicht hilft es dir auch (so wie mir), regelmäßig Termine zu haben (z.B. beim Endokrinologen). Mir hilft eben der Gedanke (ok, ich habe jetzt Therapie XY angefangen, in zwei Wochen gehe ich zu Dr. YZ), sodass ich mich, wenns mir schlecht geht, von Termin zu Termin hangeln kann. Eine psychologische Betreuung gibt einem oft ähnliche Sicherheit.

Damit möchte ich dir nur sagen, dass alle, die in diesem Thread geschrieben haben, sich Sorgen machen - gerade, weil sie deine Sorgen (zumindest teilweise) nachempfinden können. Ja, wir kennen dich nicht persönlich, aber trotzdem wünschen wir dir das Allerbeste!

Ich wollte das nur anmerken, weil du von "Psychiatrie" gesprochen hast. Aber gute, angemessene psychiatrische Behandlung muss nicht gleich Psychiatrie sein. Wobei natürlich auch die Psychiatrie eine Option sein kann, und auch das keine Schande ist.

Subject: Aw: Wie macht ihr das?
Posted by [unwichtig](#) on Thu, 03 May 2012 20:15:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,

Mona, tut mir sehr leid. Es ging mir nicht so gut gestern abend und wollte dich heute anrufen, aber heute (jetzt immer noch) ging es mir elendig!

Danke euch allen.

Ich traue mich nicht, dieses Elend zu fotografieren, es sieht schlimm aus. richtig schlimm! Ich habe hinten noch Haare, aber oben, am schlimmsten am Pony sind nur vereinzelte Haare. Es tut soo weh, seelisch und physisch. Es fühlt sich an, als würde mir jemand an die Haare ziehen. So fühlt sich auf meinen Oberkopf

Ich habe euch schon richtig verstanden wegen der Hilfe. Ich war auch vor 2 Wochen in der Klinik und die haben mir zu mindestens 8 Wochen ambulanter Therapie geraten!!! Ich habe mir die Station angeschaut, zusammen mit meiner Freundin und ich habe mich dagegen entschieden. Ich kann mich auf der Arbeit nicht krank melden, denn dann würde ich kein Geld bekommen. Ich bin finanziell nicht abgesichert, habe laufende Rechnungen. Wie soll ich das machen?

Subject: Aw: Wie macht ihr das?
Posted by [Skumkanterella](#) on Thu, 03 May 2012 20:15:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=Mona schrieb am Thu, 03 May 2012 18:13]malance schrieb am Thu, 03 May 2012 17:20

Wie kommst du darauf, dass du in die Psychiatrie gehen musst? Alles, was wir dir bislang ans Herz gelegt haben, bezog sich auf eine ambulante Therapie in einer Praxis. Aber selbst WENN Psychiatrie - das wäre auch nicht die schlechteste Idee für ein paar Tage. Kann es sein, dass du aufgrund zu weniger, oder schlichtweg falscher Infos Angst davor hast?

Dazu besteht wirklich absolut kein Grund! Das kann ich dir ganz sicher sagen, denn ich habe beruflich mit Menschen zu tun, von denen immer wieder einer eine Weile in die Psychiatrie gehen muss, um dort wieder runter zu kommen, den Kopf neu sortiert zu bekommen und um eine abgeschiedene Ruhezone zu haben, wo er/sie mit Hilfe von Fachpersonal psychisch wieder aufgebaut wird.

Oh, entschuldige bitte Mona, du hattest das (Psychiatrie ist nicht gleich psychologische Betreuung) schon geschrieben, hatte diesen Teil deines Posts überlesen!

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [Skumkanterella](#) on Thu, 03 May 2012 20:31:38 GMT

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

@Malance:

Meinten sie mit ambulante Therapie Tagesklinik?

Haben Sie dir keine Medikamente gegeben? Nicht, dass du dich vollpumpen sollst, aber es gibt Angsthemmer. Das wäre gut in einer akuten Verzweiflungssituation.

Von diesem Ausgangspunkt aus geht es dann weiter. Haben Sie dir nicht den Kontakt einer externen Therapeutin gegeben?

Ich schicke dir jetzt hier mal eine ganz feste Umarmung! Und ich wünsche mir, dass du in deinem Umfeld jemanden findest, der dir diese Umarmung auch physisch geben kann. Gerade jetzt, wo du die Nähe anderer Menschen brauchst.

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [unwichtig](#) on Thu, 03 May 2012 20:35:42 GMT

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

Skumkanterella schrieb am Thu, 03 May 2012 22:31 @Malance:

Meinten sie mit ambulante Therapie Tagesklinik?

Haben Sie dir keine Medikamente gegeben? Nicht, dass du dich vollpumpen sollst, aber es gibt Angsthemmer. Das wäre gut in einer akuten Verzweiflungssituation.

Von diesem Ausgangspunkt aus geht es dann weiter. Haben Sie dir nicht den Kontakt einer externen Therapeutin gegeben?

Ich schicke dir jetzt hier mal eine ganz feste Umarmung! Und ich wünsche mir, dass du in deinem Umfeld jemanden findest, der dir diese Umarmung auch physisch geben kann. Gerade jetzt, wo du die Nähe anderer Menschen brauchst.

Sorry, ich habe mich vertippt. Sie haben mir zu einer stationären Therapie geraten.
STATIONÄR.

Ich habe mir den Plan angeschaut und auch mitgenommen. Zeichnen, trommeln, malen, Gruppengespräche und Einzelgespräche. ein bisschen Zeichnen und malen oder trommeln hilft mir auch nicht.

Mein Cousin heiratet am 3.6, ich habe immer noch keine Lösung für meine Haare gefunden. Wie soll ich das überstehen? Das sind 2 Tage? Ich finde auch keine Perücke

Ich weiß einfach nicht mehr weiter. Ich siehe aus wie ein Monster!

Subject: Aw: Wie macht ihr das?
Posted by [flame](#) on Thu, 03 May 2012 20:54:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gehe zur Hochzeit nur, wenn dort in erster Linie Menschen sind, in deren Nähe Du Dich wohl fühlst.

Nur aus "Anstand" heraus würde ich nicht gehen...

Ich gehe z.B. auch demnächst zu einer Hochzeit einer Cousine NICHT, wo ich eingeladen bin. Einfach weil der Bezug fehlt, also gar nicht mal wegen der Haare.

Würde ich hingehen, würde ich persönlich eben die Haare frisch mit Henna behandeln (verdickt sie ein wenig), luftig fönen und dabei Haarverdichtungspuder und -fasern verwenden, zum Schluss eine Tonne Spray....

Oder ein schickes Tuch/Band einarbeiten.

Subject: Aw: Wie macht ihr das?
Posted by [unwichtig](#) on Thu, 03 May 2012 21:05:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

flame schrieb am Thu, 03 May 2012 22:54 Gehe zur Hochzeit nur, wenn dort in erster Linie Menschen sind, in deren Nähe Du Dich wohl fühlst.

Nur aus "Anstand" heraus würde ich nicht gehen...

Ich gehe z.B. auch demnächst zu einer Hochzeit einer Cousine NICHT, wo ich eingeladen bin. Einfach weil der Bezug fehlt, also gar nicht mal wegen der Haare.

Würde ich hingehen, würde ich persönlich eben die Haare frisch mit Henna behandeln (verdickt sie ein wenig), luftig fönen und dabei Haarverdichtungspuder und -fasern verwenden, zum Schluss eine Tonne Spray....

Oder ein schickes Tuch/Band einarbeiten.

Ich war heute kurz mit meinem Onkel, dem Vater des Bräutigam, unterwegs, dann fragte er mich, ob ich morgen auf die Hochzeit gehe. Ist von dem Sohn einer sehr guten Bekannten und ich wollte soooooooooo gerne hingehen. Aber ich habe gesagt nein. Er wollte wissen warum und ich habe gesagt, dass es mir eben nicht gut geht. Ich habe ihm auch gesagt, dass ich HA habe. Aber er hat nur gelacht und meinte ist sei doch besser und dass er sich freue, dass ihm die Haare jetzt langsam ausgehen, dann kann er am Shampoo sparen. Er machte natürlich nur Spaß und dann standen wieder Tränen in meinen Augen.

Das ist sooo demütigend!!!

Aber ich kann ihm nichtsagen, dass ich nicht auf die Hochzeit seines Sohnes gehe, weil ich keine Haare mehr habe. Das geht nicht. Ich bin eine, die bei der Familie von Beginn bis zum Ende für Stimmung auf der Tanzfläche sorgt.

Wie soll ich das nur jetzt schaffen? WIE!?

Ich kann nicht tanzen, ich kann nicht lachen, ich kann mich nicht freuen und ich weiß, ich würde wieder allen nur auf den Kopf schauen! (

Lauter schöner Hochsteckfrisuren und weiß der Teufel was die Frauen alles mit ihren Haaren anstellen werden. und ich?? Ich habe keine Haare. Das ist ein Witz mein Haarstatus.

Heute hatten wir eine neue Firmenzeitschrift auf der Arbeit. Der Titel: Freude am Frisieren!

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [flame](#) on Thu, 03 May 2012 21:49:42 GMT

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

Na, eine Hochsteckfrisur kriegt man sehr simpel hin, indem man so Haarteile zum Reinclipsen verwendet. Die kosten nicht viel und steckt man eben geeignet hoch, so dass man die Clip-Stellen nicht sieht!

Ich habe die Frisur eine Zeitlang auch im Alltag so getragen!

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [Mona](#) on Fri, 04 May 2012 04:58:40 GMT

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

---

malance schrieb am Thu, 03 May 2012 22:15Hallo Leute,

Mona, tut mir sehr leid. Es ging mir nicht so gut gestern abend und wollte dich heute anrufen, aber heute (jetzt immer noch) ging es mir elendig!

Guten Morgen Malance,

du musst dich weder rechtfertigen, noch entschuldigen. Es ist ein Angebot für dich - und das nutzt du, wann immer du magst und möchtest - oder eben auch nicht...alles ist gut....

Es gibt sehr viele unterschiedliche Angebote, um eine Betreuung wahrzunehmen. Von "amulant" über eine "Tagesklinik" und "Akutklinik" bishin zu einer "stationären Aufnahme" in einer psychiatrischen Abteilung (oftmals angegliedert an ein Krankenhaus).

Etwas Anderes sind dann Psychotherapien. Die schließen sich oftmals an einen Aufenthalt in einer psychiatrischen Abteilung an - aber im Großen und Ganzen werden sie von zuhause aus in einer Praxis wahrgenommen.

Angst wegen deiner finanziellen Versorgung und dem Arbeitgeber musst du nicht haben!!!

1) dürfen weder dein Hausarzt, noch sonstwer deinem Arbeitgeber mitteilen, dass du eine momentane psychische Schwäche hast

2) bezahlt dein Arbeitgeber dein Gehalt/Lohn für die Dauer der Krankmeldung (bei längeren Zeitspannen tritt dann die Krankenkasse ein)

3) musst du nicht zwingend krank gemeldet sein, um eine Therapie wahrzunehmen, das lässt sich auch neben dem Job arrangieren

Die Hochzeit...

Liebe Malance, geh´ mal in dich und ganz ehrlich: Möchtest du eigentlich gerne dabei sein? Sind es "nur" die Haare, die dich abhalten - ich lese doch, du tanzst gerne und irgendwie habe ich das Gefühl, du würdest schon sehr gerne dabei sein...oder!?

Liebe Güte, das kannst du aber doch haben, Malance!!!

Du musst nur von vorneherein ehrlich mit dir selber sein: Überdenke, was da auf dich zu kommt und dass die Gäste bestimmt aufmerksam werden, sich bemühen und Fragen stellen, wenn du da sitzt, wie ein Trauerkloß. Wenn du aber loslassen kannst und meinst, mit einer schönen Frisur könntest du da richtig loslegen und Spaß haben, dann geh´ um Himmels Willen hin!!!

Doch, doch - das geht! Du musst dir nur einen guten/modernen Frisörsalon suchen, oder ein Zweithaarstudio aufsuchen irgendwo bei dir ums Eck. Dort sagst du: Ich möchte zu einer Hochzeit gehen und muss richtig klasse aussehen! Bitte zaubern Sie mir eine Frisur, die richtig was her macht, so dass der ausgedünnte Haarstatus nicht mehr auszumachen ist.

Vielleicht gefällt dir das ja dann auch so gut, dass das der Anfang für ganz neue Zeiten sein kann!? Du musst ohnehin etwas finden, um die Zeit zu überbrücken, bis deine eigenen Haare wieder regeneriert sind, denn mit dem derzeitigen Haarstatus gehst du ja psychisch bergab. Ich glaube fast, du weißt gar nicht, was man da optisch alles erreichen kann - das wäre doch jetzt DIE Gelegenheit, liebe Malance!

Ob man da nun zusätzliche Strähnen einarbeitet, oder eine mit Netz, oder mit Micropunkten angebrachte Verdichtungs-Lösung wählt - oder sonst eine Möglichkeit in Frage kommt, das kann man ohne Fotos von dir nicht einschätzen. Aber auch für dich gibt es da eine optimale Versorgung!

Du musst einfach nur zum Telefonhörer greifen und einen Termin ausmachen. Ausreden gibts eigentlich keine - es gibt für alles eine Lösung, ob Therapie, oder Frisur. Einfach die Tür aufmachen und los gehen... Es ist nur diese eine erste Überwindung. Niemand kann dir zuhause in deiner Sofaecke helfen... Trau dich einfach für einen ersten Schritt...

Liebe Grüße, Mona

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [Mona](#) on Fri, 04 May 2012 05:49:24 GMT

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

---

malance schrieb am Thu, 03 May 2012 23:05 Heute hatten wir eine neue Firmenzeitschrift auf der Arbeit. Der Titel: Freude am Frisieren!

Hast du den Film gesehen "Eine zauberhafte Nanny"? Nanny McPhee?

Daran muss ich gerade denken, die Kinder hatten verschiedene Lektionen zu lernen und sie sagte dann.: "Lektion 4: Auch mal mutig sein - haben sie gelernt". Herrlich entspannend, die beiden Filme...

Deine erste Lektion lautet: "Sorgsam mit mir selber umgehen"

Du weißt und fühlst, dass es dir momentan nicht gut tut, dir eine solche Zeitung anzuschauen. Dann einfach nicht hinsehen - weg damit! Du musst einfach annehmen, dass es verschiedene Dinge und Situationen gibt, die dich nur noch mehr herunterziehen. Dann muss man sowas unbedingt meiden, bis man es wieder ertragen kann. Du solltest lernen, "andersherum" zu denken, nämlich: "Was kann ich gezielt tun, um mir eine Freude zu bereiten, was tut mir gut - womit fühle ich mich wohl?"

Das kannst du planen und dich jeweils drauf freuen. Manchmal braucht man solche "Eselsbrücken", um sich selber ein wenig zu überlisten, in eine positive Richtung zu denken/zu fühlen. Z.B. für jeden Feierabend eine bestimmte Sache planen: Das Lieblingsessen kochen, oder in einem tollen Buch versinken, um die trüben Gedanken auszusperrten. Ein Bad nehmen - was weiß ich, da gibt es doch bestimmt viele Sachen, die dich erfreuen würden...!?

Ich werde hier ganz kribbelig, wenn ich dich da gedanklich so sitzen sehe, ich möchte dich "lieb schütteln", der Sommer kommt, du brauchst Sonne fürs Gemüt, du musst JETZT anfangen, etwas in Gang zu bringen, GENAU jetzt...

Liebe Grüße, Mona

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [Himmelblau](#) on Fri, 04 May 2012 05:50:27 GMT

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

Hi malance,

Mensch, das nimmt einen richtig mit, bei Dir mitzulesen.

Vor einem Jahr, als bei mir Colitis ulcerosa gefunden wurde, war ich auch total am Boden. Ich war plötzlich Besitzerin einer unheilbaren Krankheit, nahm unkontrolliert ab (ist ein ganz schreckliches Gefühl, wenn man nichts dagegen tun kann) und musste ein ganzes Semester an der Uni sausen lassen, was auch hart ist, wenn man kein Bafög kriegt und sich das erarbeiten muss. Ich habe tage- und wochenlang Heulanfälle bekommen, egal wo ich war, bei Verwandten, zuhause, beim Einkaufen im Supermarkt, was regelrecht peinlich sein konnte, weil ich mich einfach nicht mehr unter Kontrolle hatte. Durch das Medikament, ds ich nehmen musste, habe ich

zusätzlich einen ordentlichen Haarausfall-Schub gekriegt (als wenn der Rest nicht gereicht hätte). Meine Hausärztin überwies mich damals zu einer Psychotherapeutin und das Reden hat auch wirklich gutgetan!

Viel besser ging es mir, als ich bei meiner Gastro-Fachärztin durchgekriegt habe, das mir verschriebene Medikament auf eigene Gefahr nicht mehr nehmen zu müssen. Stattdessen nehme ich ein harmloses Darmbakterium zu mir, das in Studien den gleichen Effekt hatte, aber nicht von der Kasse getragen wird.

Ein paar Tage später war ich wieder ich selbst, die ständige Traurigkeit war weg, und das obwohl meine Haare immernoch heftigst ausfielen. Mittlerweile glaube ich, dass das blöde Medikament seinen Anteil an meiner psychischen Situation hatte. Aber das darüber reden und für mich kämpfen hat auch auf alle Fälle was gebracht.

Nimm die psychologische Hilfe auf jeden Fall in Anspruch, es kann Dich wirklich entlasten! Wenn Du nicht in die Klinik gehen magst, zu der man Dich überwiesen hat, erkundige Dich nochmal nach einer privaten Praxis, wo es vielleicht etwas persönlicher und diskreter ist.

Wenn ich mich recht erinnere, nimmst Du doch wegen des Haarausfalls seit kurzem eine neue Pille? Die können nämlich auch gern mal Depressionen verursachen, wenn man sie nicht verträgt. Ich hab auch schon mal von einer Pille ganz böse Stimmungsschwankungen bekommen, was bei mir sehr auffiel, da ich im allgemeinen ziemlich unemotional bin. Das muss bei Dir nicht die Ursache sein (der Haarausfall ist Grund genug, sich beschissen zu fühlen, da braucht man sich echt nicht für schämen), aber das könnte durchaus ein Faktor sein, der Deine Psyche beeinflusst.

Alles Liebe
Himmelblau

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [Mavie](#) on Fri, 04 May 2012 08:59:46 GMT

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

Liebe Malance,

ich hoffe so sehr, dass Du Dir Hilfe suchst! Auch wenn es Dir momentan unmöglich erscheint - es wird Dir mit der richtigen therapeutischen Begleitung und eventuell auch Medikation sehr bald wieder besser gehen. Du wirst wieder Glück und Freude verspüren können.

Mona hat Dir tolle Tipps gegeben, auch von meiner Seite danke dafür! Man kann immer noch was lernen.

Ich denk an Dich und drück Dich virtuell ganz fest.

Alles Gute,
Mavie

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [Mona](#) on Fri, 04 May 2012 10:59:27 GMT

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

Mavie schrieb am Fri, 04 May 2012 10:59Mona hat Dir tolle Tipps gegeben, auch von meiner Seite danke dafür! Man kann immer noch was lernen.

Dankeschön, aber so "spektakulär" ist das eigentlich gar nicht, denn im Grunde zieht es sich wie ein roter Faden durch das gesamte Leben:

Wenn es einem schlecht geht, muss man nach Lösungen suchen, diesen Zustand zu ändern. Da wird niemand anklopfen, der das übernimmt, man muss selber die Initiative ergreifen. Maaaaal einen schlechten Tag zu haben, das bekämpfe ich auch nicht - ein Bad, ein Buch, die Zeit abhängen, mit angenehmen Dinge beschäftigen und Energie sammeln - fertig. Aber am nächsten Tag müssen die Ärmel hochgekrämpelt werden und es wird neu durchgestartet. Hält das aber über Tage und Wochen an, dann wird es arg, wenn man da nicht raus kommt, muss Hilfe her. Es hat keinen Sinn, sich noch weiter darin zu verstricken, denn mit jedem weiteren Tag wird die Chance kleiner, dass man noch eine reale Sicht auf die Dinge hat.

Es gibt Hilfe, warum also nicht in Anspruch nehmen?

Die größte Hürde ist wohl, sich einzugestehen: Ich brauche Hilfe!

Aber was ist dabei? Den Führerschein hat man ja auch nicht ohne Fahrlehrer gemacht. Man ist deswegen doch kein zweitklassiger Mensch - im Gegenteil: Ich finde es mutig und couragiert, Hilfe hinzuzuziehen. Man muss nicht alles selber können, so einen Menschen gibt es nicht, der alles kann.

Depressionen sind eine Erkrankung, das hat nichts mit "nicht genügen", Fehler machen, oder charakterlichen Eigenschaften zu tun. Bei Zahnschmerzen geht man zum Zahnarzt und bei "Seelenschmerzen" zu einem Therapeuten. In Amerika ist das ganz normal und selbstverständlich - hierzulande leider noch nicht.

Also helfen wir doch alle fleißig mit, dass diese Scheu mehr und mehr abgebaut werden kann...

Liebe Grüße, Mona

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 09 May 2012 12:43:38 GMT

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

Malance, wenn du nicht die Möglichkeit hast, schnellstmöglichst einen Psychologentermin zu bekommen, dann bitte doch wenigstens deinen Hausarzt um eine Kontaktaufnahme zu einem Therapeuten und zwischenzeitlich zur Unterstützung um ein Antidepressiva. So geht es doch

nicht weiter!!!

Du hast eben in einem anderen Thread geschrieben, dass du den Leuten gar nicht mehr zuhörst, weil du nur an deine Haare denkst. Du solltest uns aber bitte mal zuhören. Fokussiere dich jetzt erst einmal auf deine Seele und dann auf deine Haare.

Ich weiß, du willst auf Biegen und Brechen, deine Haare zurück haben. Das wollen sicherlich alle hier. Aber so funktioniert das Leben nun mal nicht. Es gibt leider auch Zeiten im Leben, wo man gewisse Dinge nicht unter Kontrolle hat und da kann man mit den Füßen auf den Boden stampfen, wie man will.

Hol dir bitte therapeutische Hilfe. In einer Tagesklinik findet sich immer mal schnell ein Platz und es kann sogar richtig nett dort sein. Glaube mir, ich weiß wovon ich rede. Ich glaube nämlich, dass du viel zu viel Zeit hast, über deine Haare nachzudenken und dort würdest du durch einen strukturierten Alltag mal an etwas anderes denken.

Gruß wuschel

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [unwichtig](#) on Wed, 09 May 2012 12:53:17 GMT

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

---

wuschel63 schrieb am Wed, 09 May 2012 14:43Malance, wenn du nicht die Möglichkeit hast, schnellstmöglichst einen Psychologentermin zu bekommen, dann bitte doch wenigstens deinen Hausarzt um eine Kontaktaufnahme zu einem Therapeuten und zwischenzeitlich zur Unterstützung um ein Antidepressiva. So geht es doch nicht weiter!!!

Du hast eben in einem anderen Thread geschrieben, dass du den Leuten gar nicht mehr zuhörst, weil du nur an deine Haare denkst. Du solltest uns aber bitte mal zuhören. Fokussiere dich jetzt erst einmal auf deine Seele und dann auf deine Haare.

Ich weiß, du willst auf Biegen und Brechen, deine Haare zurück haben. Das wollen sicherlich alle hier. Aber so funktioniert das Leben nun mal nicht. Es gibt leider auch Zeiten im Leben, wo man gewisse Dinge nicht unter Kontrolle hat und da kann man mit den Füßen auf den Boden stampfen, wie man will.

Hol dir bitte therapeutische Hilfe. In einer Tagesklinik findet sich immer mal schnell ein Platz und es kann sogar richtig nett dort sein. Glaube mir, ich weiß wovon ich rede. Ich glaube nämlich, dass du viel zu viel Zeit hast, über deine Haare nachzudenken und dort würdest du durch einen strukturierten Alltag mal an etwas anderes denken.

Gruß wuschel

Ja, ihr habt doch alle Recht.

Mein Leben besteht aus Haaren und meine Gedanken drehen sich nur noch um Haare!!! Ich finde keinen Psychologen. Ich weiß gar nicht mehr, bei wievielen ich schon meine Nr. hinterlassen und um Rückruf gebeten habe...

Subject: Aw: Wie macht ihr das?

Posted by [wuschel63](#) on Wed, 09 May 2012 12:55:01 GMT

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

... dann bitte deinen Hausarzt um Hilfe.

Ich habe doch auch hier reingeschrieben, dass ich meinen Hausarzt um ein Antidepressiva gebeten habe und ich habe auch eins bekommen.