
Subject: Psychische Belastung
Posted by [10063](#) on Fri, 08 Sep 2006 16:17:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kennt Ihr das, dass die Gedanken ständig um das Thema "Haare" kreisen? Morgens beim Aufstehen, abends beim Schlafengehen... Eigentlich habe ich mich immer für einen sehr positiven Menschen gehalten, aber dieser Haarausfall frisst mich irgendwie innerlich auf.

Heute war so ein richtig blöder Tag. Gleich morgens habe ich schon eine Menge loser Haare ausgekämmt. Dann Haarewaschen und Föhnen, es wurden immer mehr... Die Frisur hielt nicht. Der Wind brachte die "Fusseln" dann gänzlich durcheinander. Bei der Arbeit habe ich auf dem Schreibtisch dann auch ständig neue Haare entdeckt. Zu Hause der Blick in den Spiegel... ich mag mich einfach selbst nicht mehr leiden...

Wie geht Ihr mit der psychischen Belastung durch den Haarausfall um? Ich merke, dass ich mich über schöne Dinge einfach nicht mehr freuen kann, weil da ständig DIESES THEMA im Hinterkopf ist. Heute ist Freitag, früher habe ich mich an diesem Tag immer aufs Wochenende gefreut, habe Pläne gemacht, war entspannt...jetzt sitze ich vor dem Computer und heule. Wie geht Euch das? Was macht Ihr an den richtig schlimmen "Bad-Hair-Days"?

Ich habe schon daran gedacht, mir psychologische Hilfe zu holen. Sonst lande ich wegen dieser blöden Haare noch in einer Depression...

Viele Grüße

Sandra

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Claudi](#) on Fri, 08 Sep 2006 16:38:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Sandra,

mir geht es heute ganz genau so bescheiden wie dir. Eigentlich wollte ich bei dem schönen Wetter heute etwas unternehmen. Aber nein: im Laufe des Tages kam mir der Gedanke, dass ich ja morgen abend auf eine Party eingeladen bin. Also habe ich jetzt schon gegrübelt, was ich mit meinen Haaren anstellen werde. Das hat mich so heruntergezogen, dass ich heute außer Plärren nichts auf die Reihe bekommen habe. Das macht mich so wütend, dass die Haare bzw. Nicht-Haare solch einen Besitz von meiner Psyche ergreifen. Und das Schlimme ist: trotz der ganzen Grübelelei weiß ich immer noch nicht, wie ich morgen auf diese Party gehen soll.

Wie man da allein herauskommen kann, ist mir auch manchmal ein Rätsel. Ablenken ablenken...

Aber das klappt ja nicht immer, wie man an meinem heutigen Tage sieht. Ich kann nur hingehen und sagen: Egal, wie die Haare morgen aussehen, Tuch drum und ab. Auch unfrisiert kann eine Party schön werden. Fällt mir aber ehrlich gesagt schwer und ich glaube momentan nicht so wirklich daran.

Du kannst es ja mal versuchen, dir psychologische Hilfe zu holen. Allzu viel versprechen würde ich mir aber davon nicht. Der Therapeut kann dir ja auch nur Tipps geben, dass du die Sache lockerer angehen musst usw. Und umsetzen musst du es im Endeffekt selbst.

Ich habe also auch keine wirklichen Tipps. Liegt vielleicht auch daran, dass ich heute in der gleichen Verfassung bin wie du.

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Gaby](#) on Fri, 08 Sep 2006 18:44:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Sandra,

kann dir leider keine guten Tipps geben, wie du solche Tage am besten rum kriegt, wollte dir nur vermitteln, das du mit all deinen Gedanken, Zweifeln und Frustrationen wegen der Haare nicht alleine bist. Würde ich mir täglich Schulnoten geben für die Zufriedenheit über meine Haare, das Styling, den Sitz, würde es immer zwischen 3 und 5 pendeln. Es gibt auch ausgesprochene 6er Tage - die sind natürlich sehr schlimm, so wie vielleicht heute bei dir. Ich habe aber die Erfahrung gemacht, das es irgendwann auch wieder 5er, 4er und manchmal sogar gute 3er Tage geben wird, denn so war es bisher eigentlich immer, ohne, das sich an meiner jeweiligen Haarsituation irgendetwas gravierendes verändert hätte. Ob das Haar okay ist, gut liegt usw. ist immer eine höchst subjektive Angelegenheit, wie ich finde. Manchmal gelingt einem das Styling. Dann aber meist zufällig. Und manchmal, GERADE wenn man verkrampft an die Sache ran geht, weil man etwas bestimmtes vor hat, und das Haar auf Teufel komm raus gut stylen will, wird's dann nichts. Und überhaupt: Nie mehr werde ich sagen können: "Ja, heute ist es PERFEKT, ich bin völlig zufrieden." Es kann bei mir nicht mehr perfekt werden, weil mir einfach Haare fehlen. Und so habe ich es mir angewöhnt, die Maßstäbe tiefer zu setzen und mich auf einer Skala zwischen 3 und 6 zu bewegen. Was mir schwer genug fällt, wie ich dazu sagen muß!

Heute war ich zum Beispiel bei einer Hochzeit eingeladen. Ich war auch noch Trauzeugin. Ich stand so unter Druck. Ich wußte, alle würden 1000 Fotos machen und ich saß natürlich in der 1. Reihe vor allen anderen Gästen und neben dem Brautpaar, deren Blicke ich förmlich auf meinem Hinterkopf spürte (bzw. zu spüren glaubte!). Ich wusch mir morgens die Haare, es fielen wieder so viele aus und weil ich eine Glanzspülung reinmachte, war das Haar glatter und das Haarspray hielt nicht lange, das Styling war schnell hinüber.

Und dann kam die Standesbeamtin rein. Sie hatte ganz, ganz lichtetes und wenig Haar! Ich war wie elektrisiert als ich sie sah.

Später am Nachmittag waren die ersten Fotos vom Standesamt fertig. Auf einem sah man mich direkt neben der Standesbeamtin stehen. Der Unterschied war riesig. Sie hatte erheblich lichtereres und viel, viel weniger Haar als ich. Meine Haare sahen dagegen ja noch richtig gut aus, staunte ich, obgleich ich mindestens einen 4er Tag hatte. Was ich damit sagen möchte: Es ist alles so

relativ. Wie man sich selbst an manchen Tagen wahr nimmt, wie man andere wahr nimmt, wie man drauf ist...usw. Ich bin mir 100% sicher, das keinem außer mir das dünne Haar der Standesbeamtin aufgefallen ist. Nur wir, Haarausfallbetroffene, haben uns angewöhnt, in solchen Kategorien zu denken und zu schauen. Vielleicht schaffst du es ja, es an solchen doofen Tagen alles mit etwas mehr Abstand und innerer Gelassenheit zu betrachten. Echte Depressionen wären für mich beispielsweise Grund genug, mir einen geeigneten Haarersatz zu beschaffen. Soweit darf das nicht gehen, da wäre dann in meinen Augen doch akuter Handlungsbedarf.

Liebe Grüße von Gaby

Subject: Re: Psychische Belastung

Posted by [Mona](#) on Fri, 08 Sep 2006 23:06:18 GMT

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

Hallo Sandra

10063 schrieb am Fre, 08 September 2006 18:17Ich habe schon daran gedacht, mir psychologische Hilfe zu holen. Sonst lande ich wegen dieser blöden Haare noch in einer Depression...

Das habe ich damals gemacht, als ich in Deiner / Eurer Situation steckte.

Dazu Claudit:

Zitat:Du kannst es ja mal versuchen, dir psychologische Hilfe zu holen. Allzu viel versprechen würde ich mir aber davon nicht. Der Therapeut kann dir ja auch nur Tipps geben, dass du die Sache lockerer angehen musst usw. Und umsetzen musst du es im Endeffekt selbst.

Sicher ist richtig, dass man alles alleine umsetzen muss - klar, das kann einem niemand abnehmen - leider.

Und bei mir ist - glaube ich - auch der Zug abgefahren, was Verhaltenstherapie angeht, aber diese Therapieform ist es, die am weitesten verbreitet ist. Mich hat es in sofern weitergebracht, als dass ich bei meinem damaligen Therapeuten festgestellt habe, er ist mit mir überfordert. Wir waren irgendwann soweit, dass er mir plausibel machen wollte, ich solle doch lernen, OHNE Haarteil herumzulaufen, DANN sei ich auch beschwerdefrei, der seelische Druck sei weg und ich sei sicher auch meine psychosomatischen Sorgen los.

Für diesen Satz hatte der Mann jahrelang studiert - was für eine Zeitverschwendung !!!

Nun war er aber nicht davon abzubringen, mich doch soweit zu bekommen - hätte er mich doch bloß gefragt !!!

Dann kam ich zu einer Sitzung und fragte ihn, ob er sich nun ein Bild machen könne, wie ich mich wohl fühlen würde, OHNE Haarteil zu gehen - die Antwort lautete: *Nein, aber darum gehe es nicht, sondern um meine Art, damit umzugehen.* Ich fragte weiter, ob er bereit sei, nackt zur Arbeit in diese Klinik zu kommen. Die Antwort war wieder: *Nein !!!* Das war in dem Moment meine einzige Idee, ihm nahezubringen, wie man sich fühlt, wenn man durch Äußerlichkeiten, die niemand alltäglich zu sehen bekommt, die Blicke und das Geflüster hinter dem Rücken auf sich zieht. Wir haben es dann aufgegeben, er hielt mich für nicht therapierbar, weil ich nicht auf seine Vorschläge eingehen wollte und ich habe abgebrochen, weil er nicht gewillt war, mir zu mehr Stärke und Selbstbewusstsein zu verhelfen, sondern mein Verhalten ändern wollte, indem ich ohne Haarteil gehen sollte !!!!

Aber eines hat es gebracht: Ich kam da raus und fühlte mich drei Köpfe größer, konnte aufatmen, war wie befreit, denn ich war IHN los !!! Dafür sollte er sein Geld haben - diese Erkenntnis war es wert, denn schlimmer konnte es nun ohne diese Therapie auch nicht werden. WENN DAS zu seinem Plan gehört hat - DANN war er sein Geld wert !!!

Also, liebe Sandra, probiere es doch ruhig, entweder Du gerätst an einen Menschen, der Dich wirklich weiterbringt, oder Du schaffst das anschließend von alleine, weil Du nicht mehr hin musst und daraus selber mit Zuversicht und Stärke resultierst.
Ich wünsche Dir dafür alles erdenklich Gute, liebe Grüße von Mona

(Upps - sorry, ein Roman)

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Mona](#) on Fri, 08 Sep 2006 23:26:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich muss noch dazu sagen...

Es gibt aber auch wirklich gute und versierte Therapeuten - es ist wohl, wie überall im Leben: Nicht jeder ist geeignet für den Job, den er ausübt.

Als es unserer Tochter vor Jahren sehr schlecht ging und wir nicht wussten, wie wir ihr helfen konnten, habe ich nochmal den Versuch unternommen und erneut einen Therapeuten aufgesucht. Das war dann eine *Gesprächstherapie*, das hat mir / uns sehr geholfen und dafür sind wir auch heute noch dankbar.

(Nur, damit ich die Therapeuten hier nicht allesamt durch den Wolf drehe , da muss man ja ehrlich sein)

Euch allen eine gute Nacht von Mona

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Gaby](#) on Sat, 09 Sep 2006 06:27:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wir waren irgendwann soweit, dass er mir plausibel machen wollte, ich solle doch lernen, OHNE Haarteil herumzulaufen, DANN sei ich auch beschwerdefrei, der seelische Druck sei weg und ich sei sicher auch meine psychosomatischen Sorgen los.

Zitat:Nun war er aber nicht davon abzubringen, mich doch soweit zu bekommen - hätte er mich doch bloß gefragt !!!

Das ist für mich unverständlich und ein höchst fragwürdiger Umgang mit diesem Problem. Ich mache ja auch eine Therapie, wobei das Thema Haare nur eine von mehreren Baustellen ist, aber halt komplex genug, das es viel Zeit und Energie innerhalb der Therapie in Anspruch nimmt. Mein Therapeut hat mich gefragt, was ich mir denn selber wünschen würde, welche innere Einstellung zu diesem Thema in mir möglicherweise reifen "könne" und inwiefern er mir dabei behilflich sein könne, so eine Seite in mir zu stärken. Mit anderen Worten, er hat mich gefragt, wo wir hinwollen, wo das Ziel der Reise denn sein soll. Darüber habe ich lange nachgedacht und schließlich festgestellt, das es eine sehr schwierige Frage ist, denn die Möglichkeit, mit schütterem Haar selbstbewußt durchs Leben zu gehen und für jederman sichtbar, habe ich für mich kategorisch ausgeschlossen. Aber etwas anderes ist mir bisher doch ein wenig gelungen, nämlich, dieses Problem als etwas schicksalhaftes anzunehmen. Mich nicht immer und immer dagegen zu wehren und innerlich zu rebellieren und pausenlos zu fragen: WARUM ICH?????" Das ist keine "Resignation" sondern Loslassen. Es ist wie es ist, es wird nie mehr wie früher, ganz im Gegenteil, es wird mit den Jahren sicher noch schlimmer und nun muß ich, ganz allein, damit irgendwie klar kommen. An diesem Punkt der Erkenntnis setzt plötzlich eine unglaubliche Ruhe ein. Das Loslassen war einer der Schlüssel plus Selbsthilfe. Selbsthilfe ist für mich dieses Forum und der mitfühlende private Austausch per Email mit anderen Frauen in meiner Situation, denn ich merke, ich bin nicht alleine mit dem Problem. Das ist für mich persönlich sehr wichtig. Anderen geht es genauso. Die haben die gleichen Probleme, Gedanken, Sorgen, Ängste, Verzweiflungen. Selbsthilfe ist für mich ferner, mir Strategien für den worst case zurecht gelegt zu haben. Wenn es gar nicht mehr gehen sollte mit meinen eigenen Haaren, und meine persönliche Grenze des Zumutbaren erreicht ist, muß ich wissen, an wen ich mich sofort wenden kann und was dann geschehen soll. Wenn man aktiv bleibt und sich informiert, welche Möglichkeiten man so hat, an Therapien, an Haarerersatz usw. hat man auch gleich viel weniger das Gefühl des Ausgeliefertseins. Man tut ja etwas, um sich selbst zu helfen. Man verliert nicht "die Kontrolle", was, wie ich finde, ein scheußliches Gefühl ist. Passive Resignation und ein depressives Ergeben der Situation ist tödlich für die Seele.

Zitat:(Upps - sorry, ein Roman)

Mona, da stehen wir uns wohl in nichts nach

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Mona](#) on Sat, 09 Sep 2006 07:35:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Morgen Gaby

xxgabyyx schrieb am Sam, 09 September 2006 08:27 Das ist für mich unverständlich und ein höchst fragwürdiger Umgang mit diesem Problem.

Anhand Deiner Reaktion, Deiner Erfahrungen und auch meiner Erlebnisse kann man sehen, dass man sich auch auf diesem Gebiet sehr genau informieren sollte, zu WEM man in Therapie gehen möchte, bzw., welche Sparte gewählt wird.

Meistens ist man vorab ja nicht mit dem Thema *Therapieformen* vertraut. Dort sind die Möglichkeiten breit gefächert. Soll es eine Psychotherapie sein, eine P-Analyse, eine Beratung in Form einer *Gesprächstherapie*, oder ist man evtl. auch bei einem Psychologen gut aufgehoben !!?

Ich denke, bei diesem Thema sollte man im Vorfeld gründlich abwägen und sich beraten lassen, zu wem man geht - ebenso, wie es hier im Forum generell für den Umgang / die Auswahl in Bezug auf Fachärzte angeraten wird.

Leider besteht oft eine große Hemmschwelle, wenn es um *solche Therapien* geht, dabei kochen diese Leute auch nur mit Wasser und alleine ist das eine, oder andere Problem nicht in den Griff zu bekommen. Das Schwierigste ist zumeist, dass man vor einem wildfremden Menschen sein Innerstes nach außen kehren soll - aber mit einer soliden Vertrauensbasis ist das lernbar. Dann ist es vielleicht nicht der erste, sondern der zweite, oder dritte Versuch, der zum Erfolg führt, aber es lohnt allemal, es wenigstens zu versuchen.

Liebe Grüße von Mona

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [10063](#) on Sat, 09 Sep 2006 07:59:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr,

vielen, vielen Dank für Eure Antwort. Es ist gut zu wissen, mit diesem Problem nicht alleine sein.

Heute geht es mir schon etwas besser. Ich habe mir vorgenommen, dass dieser Tag nicht dem HA zum Opfer fallen wird. Mal sehen, wie es klappt...

Ich war übrigens letzte Woche bei einem Allgemeinmediziner (der zufällig gleichzeitig auch Psychotherapeut ist) und ich habe mich bei ihm zum ersten Mal verstanden gefühlt. Auch wenn er kein HA-Experte ist, hat er mir zugehört, will mich untersuchungsmäßig noch einmal richtig "auf den Kopf stellen" und hat auch versprochen, selbst noch einmal zu recherchieren, welche Blutwerte in meinem Fall (im Zusammenhang mit Rheuma) besonderes wichtig sind. Montag habe ich einen Termin zum Blutabnehmen, Donnerstag zur Besprechung. Ich hoffe, dass ich dieses Mal ein Stück weiter komme.

Viele liebe Grüße

Sandra

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Gaby](#) on Sat, 09 Sep 2006 08:04:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Soll es eine Psychotherapie sein, eine P-Analyse, eine Beratung in Form einer *Gesprächstherapie*, oder ist man evtl. auch bei einem Psychologen gut aufgehoben !!?

Wobei es die klassische "Psychoanalyse", so wie früher häufig angewendet, wohl in der Form heutzutage nicht mehr gibt, bzw. nur noch in ganz seltenen Ausnahmefällen. Diese Therapieform hat auch viele Nachteile und so sind viele Therapeuten/Psychologen dazu übergegangen eine Mischform aus mehreren Therapieformen anzubieten, die Komponenten der Verhaltenstherapie, sowie der tiefenpsychologischen, analytische Therapie enthält.

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Mona](#) on Sat, 09 Sep 2006 08:26:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Sandra

Das hört sich doch gut an - da hast Du das Glück, dass dieser Arzt Dir zuhört und er dazu noch Deine seelische Situation reflektieren kann.

Ich wünsche Dir, dass sich alles zum Guten wendet, lasse doch mal *hören*, wie sich alles entwickelt hat, ja ?

Ein schönes, sonniges Wochenende wünscht Mona

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Claudi](#) on Sat, 09 Sep 2006 09:22:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mona schrieb am Sam, 09 September 2006 01:06Dafür sollte er sein Geld haben - diese Erkenntnis war es wert, denn schlimmer konnte es nun ohne diese Therapie auch nicht werden. WENN DAS zu seinem Plan gehört hat - DANN war er sein Geld wert !!!

@ Mona: Aber sag nicht, dass du das selbst bezahlen musstest?! Die therapieren doch heutzutage über die Kasse jeden Pups, den man lässt.

@ Sandra: Das hätte ich auch gern: ein Allgemeinmediziner, der Psychotherapeut ist. Zumindest stellt man sich von solchen Personen vor, dass sie einfühlsamer sind und einem

nicht jeden Wunsch nach Untersuchungen absprechen. Ich bin immer noch auf der Suche nach einem geeigneten Hausarzt. Die meisten, bei denen ich war, behandeln einen "im Stehen mal eben nebenbei zwischen den anderen 300 Patienten im Wartezimmer". Ich dachte letztes Mal, ich sei clever, als ich mir jemanden herausgesucht habe, der Allgemeinmediziner und Heilpraktiker war. Ich dachte, dass er etwas "weiter" sieht und vielleicht auch den Menschen sieht, der vor ihm steht. Aber dieser Hampelmann war schlimmer als alle anderen, die ich je kennengelernt habe.

Subject: Aufpassen!

Posted by [Gaby](#) on Sat, 09 Sep 2006 11:12:46 GMT

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

Hmmm, ein bißchen Skepsis ist da aber trotzdem angebracht. Viele Ärzte, bei denen die Praxen nicht so toll laufen, machen nämlich Zusatzausbildungen, Seminare, Workshops, Schulungen um dann ein Diplom zu bekommen, mit deren Hilfe sie breitgefächere Leistungen anbieten können. Wie fundiert das Wissen bei diesen neu angebotenen Schwerpunkten dann aber ist, ist sehr fraglich! Mein Gynäkologe z.B. war jahrzehnte lang nur Gynäkologe. Dann stand plötzlich an seinem Schild "Frauenheilkunde und Akupunktur" und nun bietet er auch noch Psychotherapie an. Das alles hat mich stutzig gemacht. Mein Mann, der nun viele Kunden aus diesen Bereichen betreut, hat mich dann aufgeklärt. Es sind teilweise nur Wochenendseminare, die sehr viel Geld kosten um dann ein Zertifikat für eine bestimmte Qualifikation zu erhalten! Danach wird man auf den Patienten losgelassen. Das Thema "Lasern" geriet unter diesem Aspekt mal sehr in die Schlagzeilen. Da wurde viel herumgepfuscht an Patienten, deren Ärzte eben diese unzulängliche Wochenendausbildung absolviert hatten und eben nicht fähig genug, vernünftig zu arbeiten. Und z.B. "Lebensberatung" ist keine Psychotherapie. Das darf jeder anbieten. Darf man also auch nicht verwechseln.

Subject: Guter Link zum Thema

Posted by [Gaby](#) on Sat, 09 Sep 2006 12:35:29 GMT

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

<http://www.bdp-verband.org/psychologie/psytherapie.shtml>

Subject: Re: Aufpassen!

Posted by [10063](#) on Sat, 09 Sep 2006 14:25:33 GMT

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

Hallo Gaby,

vielen Dank für Deinen Hinweis. Sollte es bei mir tatsächlich irgendwann auf eine Psychotherapie hinauslaufen, werde ich mich sicherlich noch einmal gründlicher informieren.

Momentan ist mir aber erstmal wichtig, einen Arzt zu haben/zu finden, bei dem ich mich aufgehoben und verstanden fühle, der mein Problem Ernst nimmt und mich endlich mal

gründlich untersucht. Mit dem Arzt, bei dem ich jetzt bin, habe ich schon vor einigen Jahren gute Erfahrungen gemacht, als es mit dem Rheuma losging. Er hat damals sehr schnell die richtigen Schlüsse gezogen und mich zum Spezialisten überwiesen. Und wer sich mit dem Thema auskennt weiss, dass das wirklich nicht selbstverständlich ist. Ich werde jetzt erstmal die Blutuntersuchung und das Gespräch nächste Woche abwarten. Dann schaue ich weiter...

Viele Grüße

Sandra

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Gaby](#) on Sat, 09 Sep 2006 15:43:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Sandra,

freu mich sehr für dich, das du einen guten Arzt hast. Das ist nicht selbstverständlich, wie man hier leider sehr oft liest. Ich hoffe, das man bei dir die Ursache für den Haarausfall und einen möglichen Zusammenhang mit Rheuma/Medikamenten schnell findet und das du das leidige Thema damit in bälde abhaken kannst. Neue Hoffnung = neue Zuversicht und das ist gut so!

Liebe Grüße
Gaby

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Mona](#) on Sat, 09 Sep 2006 20:32:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Claudit schrieb am Sam, 09 September 2006 11:22@ Mona: Aber sag nicht, dass du das selbst bezahlen musstest?! Die therapieren doch heutzutage über die Kasse jeden Pups, den man lässt.

Huhu, Claudit
Das war noch zu DM-Zeiten. Die Krankenkasse hat pro Termin 120 DM dazu gegeben und ich durfte den anschaulichen Rest zahlen.

@Gaby
Was die Arztwahl angeht - hier auf dem Lande geht vieles noch über *Hören-Sagen*, da kann sich jemand Schilder an die Tür nageln, wie er mag - wenn dieser Arzt keinen guten Leumund bekommt, kriegt er hier auch kein *Bein an die Erde*.

Ich finde, es ist für einen Allgemeinmediziner auch durchaus legitim, dass er mal sagt: *Im Moment bin ich damit überfragt, ich mache mich da mal für Sie schlau und wir besprechen das ausführlich beim nächsten Termin.* Es kann ja nicht jeder alles können / wissen, darum steht für mich die solide Vertrauensbasis an erster Stelle. Alles weitere kann man dann

gemeinsam auf den Weg bringen. Das ist mir lieber, als wenn ich nach dem *0-8-15-Prinzip* abgefertigt werde.

Grüße von Mona

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Alana](#) on Sun, 10 Sep 2006 08:56:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mona, Sandra, Gaby und Claudit,
gerade habe ich wirklich voller Spannung Eure Antworten bzw. Beiträge zu dem Titel "Psychische Belastung" gelesen.
Jedem von euch kann ich nur beipflichten.
Ich habe wegen meine HA auch eine jahrelange Odyssee hinter mir, mit vielen guten Ratschlägen und vielen Ärzten die man eigentlich vergessen konnte.
Ich habe seit meinem 13. Lebensjahr mit dem HA zu kämpfen mal ist es mehr, mal weniger, dann wieder ein Stillstand und kann dann aber drauf gehen der nächste Schub kommt bestimmt. Jetzt bin ich 42 Jahre alt und die Hoffnung darauf das ich wieder volles Haar bekomme habe ich immer noch nicht aufgegeben.
Anfang des Jahre war es wieder soweit das ich total verzweifelt zu meinem Hausarzt gerannt bin und ihm vorheulte das ich diese Haare und überhaupt alles nicht mehr sehen, ertragen oder sonst was könnte. Er meinte dann ich wäre wohl mal fällig für eine Gesprächstherapie, meine Tränen waren sofort versiegt und ich starte ihn entgeistert an und dachte der hält mich tatsächlich für total bekloppt und hysterisch. Aber er redete mir gut zu und ich soll es doch mal versuchen. Ich rief dann bei der Psychologin die er mir empfahl an und ihr glaubt es nicht, ich mußte bis Mai auf einen Termin bei der warten. Jetzt bin ich seit Mai in der Therapie und im August hatte die Therapeutin 3 Wochen Urlaub, ihr glaubt es nicht aber ich war happy als ich letzte Woche wieder zum Gespräch gehen konnte. Am Anfang hatte ich ihr mein Problem mit dem HA geschildert und dieses Thema haben wir erst einmal ausgeklammert, ich mußte für Sie einiges über mich aufschreiben, auch über meine Familie und plötzlich merkte ich dass ich ruhiger wurde, gelassener, habe sogar meine mit Tüchern abgehangenen Spiegel wieder offen hingehangen und schaue jetzt in den Spiegel ohne meinen Kopf genau zu untersuchen. Das alles obwohl das Thema Haare ganz aussen vor war, allein durch diese Listen führen "Positive Eigenschaften" usw. hat sie mir gezeigt das ich ruhig vertrauen zu mir haben darf und kann und ich einiges leiste wo meine Haare absolut keine Rolle spielen. Ich gebe zu es geht mir nicht jeden Tag so gut, es gibt auch schlechte, aber ich weiß jetzt ich kann nichts mehr ändern nach all den Jahren und wenn ich halt aufgrund des HA alleine bleibe, dann soll es so sein.
Ich bin jedenfalls froh das ich diese Therapeutin gefunden habe und übrigens, das ganze wird von der Krankenkasse übernommen.

Ich wünsche Euch allen noch einen wunderschönen Sonntag.
Viele Grüße
Alana

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Alana](#) on Sun, 10 Sep 2006 09:09:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry Leute habe noch was vergessen,
ich bin vor allem total froh gewesen als ich auf diese Forum gestossen bin - durch Zufall ?, gibt es Zufälle?-.
Zum erstmal in meinem Leben kann ich mich mit Menschen, vor allem Frauen austauschen die das gleiche Problem haben und gerade das finde ich super. Immer hat jemand noch eine Idee, was sich z.B. nicht wußte mit den Nahrungsergänzungsmitteln, oder einfach nur einen Rat. Denn Freunde können es nicht mehr hören wenn man sagt ohje mir gehen schon wieder Haare aus und die Familie dreht auch schon manchmal die Augen zum Himmel. Naja dieses Problem habe ich allerdings nicht mehr, keine Freunde, keine Familie mehr, muss also nicht mehr die "verdrehten" Augen ansehen .

Es tut einfach gut sich hier mal durchs Forum zu lesen oder auch mal einen Beitrag reinzustellen oder selbst mal seine Meinung abzugeben und Frauen kennenzulernen die das gleiche Problem haben und einen verstehen.
Danke.

Viele liebe Grüße
Alana

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Rosita](#) on Sun, 10 Sep 2006 09:21:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo sandra,

ich kann dich gut verstehen denn auch mir geht es oft so wie dir...und es macht einem kaputt weil deine gedanken nur noch um ein thema kreisen haare....

man kann sich über nichts mehr freuen, mir geht es wie dir früher habe ich mich gefreut auf das wochenende und heute....will ich oft nicht mehr vor die tür gehen weil ich denke jeder guckt mir auf den kopf.....

Am oberkopf wird es von tag zu tag lichter und ich weiß mir auch keinen rat mehr.....

das schlimme ist, dass es keine selbsthilfegruppe hier vor ort (darmstadt) gibt wo man gleichgesinnte findet mit denen man sich aussprechen kann oder gemeinsam was unternehmen kann.

Was aber wirklich ein glück ist, dass es dieses forum gibt auch wenn man sich nur austauschen kann....

Denk immer daran das du nicht alleine mit diesem problem bist auch wenn es nur ein kleiner trost für uns alle ist die dieses problem haarverlust haben

Lieben Gruss

Rosita

Subject: @Alle!

Posted by [Gaby](#) on Sun, 10 Sep 2006 10:28:46 GMT

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

Ich finde es ganz toll, das sich bei diesem Thema auch mal Frauen melden, von denen man sonst selten etwas liest. Das Bedürfnis, über die enorme psychische Belastung, die mit dem Haarausfall einhergeht, zu reden, ist groß. Ich möchte euch weiterhin alle dazu ermutigen, euch den Belast von der Seele zu schreiben, das hilft nicht nur euch, sondern uns allen, denn es ist schön zu wissen, das man mit all den schrecklichen Sorgen nicht alleine ist.

Wir sind eine Gemeinschaft!

Subject: Re: Psychische Belastung

Posted by [10063](#) on Sun, 10 Sep 2006 14:23:04 GMT

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

Ich bin richtig überwältigt, dass mein Beitrag anscheinend so großes Interesse gefunden hat und ich so viele Antworten bekommen habe. Vielen, vielen Dank dafür!!!

Gabys letzter Antwort kann ich nur zustimmen und ich hoffe auch, dass ich mich noch ganz viel mit Euch austauschen kann. Denn Freunde und Familie - so verständnisvoll sie auch sein mögen - können das Haarausfallproblem wohl nur sehr eingeschränkt nachvollziehen. Ich mag sie auch nicht immer damit belästigen. Mein Freund tröstet mich zwar, wo er kann; ich weiss aber auch, dass es ihn selbst sehr belastet, wenn er merkt, wie schlecht es mir geht und er mir kaum helfen kann (neulich hat er sogar angefangen, mit mir zu heulen, was ich in den 7 Jahren, die wir uns kennen, noch nie gesehen hatte).

Deshalb bin ich sehr, sehr froh, Euch gefunden zu haben!!!

Ganz viele Grüße von Sandra

Subject: Re: @Alle!

Posted by [Sternchen](#) on Sun, 10 Sep 2006 15:59:08 GMT

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

Da muss ich dir vollkommen zustimmen. Das Forum soll schließlich auch dazu da sein um das eigene Befinden mit anderen zu teilen. Kein anderer versteht einen so gut wie andere Betroffene. Und es tut gut seinen Kummer von der Seele zu schreiben.

In der Mehrheit ist vieles leichter zu ertragen!

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Claudi](#) on Sun, 10 Sep 2006 16:45:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

10063 schrieb am Son, 10 September 2006 16:23Mein Freund tröstet mich zwar, wo er kann; ich weiss aber auch, dass es ihn selbst sehr belastet, wenn er merkt, wie schlecht es mir geht und er mir kaum helfen kann (neulich hat er sogar angefangen, mit mir zu heulen, was ich in den 7 Jahren, die wir uns kennen, noch nie gesehen hatte).

Ja, die Partner machen auch ein Ströphchen mit manchmal. Als ich Freitag so fertig war wegen der anstehenden Party, hat mein Freund mir ein neues Haarteil besorgt und mit Hutschnur zusammengenäht, damit es auch passt (sind alle viel zu locker bei mir) und dazu eine passende Tönung.

Und als Dank dafür hat er nur ein Glucksen von mir erhalten.

Daher ist es sehr wichtig, wenn man seinen Frust mal an anderer Stelle abladen kann, damit nicht noch die Beziehung darunter leidet. Natürlich ist ein Partner auch dazu da, um zuzuhören, aber was zu viel ist...

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Gaby](#) on Sun, 10 Sep 2006 17:14:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Als ich Freitag so fertig war wegen der anstehenden Party, hat mein Freund mir ein neues Haarteil besorgt und mit Hutschnur zusammengenäht, damit es auch passt (sind alle viel zu locker bei mir) und dazu eine passende Tönung.

Man, das ist aber wirklich ein ganz Lieber! Da kannst du mächtig stolz drauf sein. Meiner entwirrt mir, mit Stielkamm bewaffnet, von Zeit zu Zeit mit viel Geduld meine Fremdhaarsträhnen.

Subject: Re: Psychische Belastung/ Therapeuten
Posted by [oerchen](#) on Sun, 10 Sep 2006 21:18:03 GMT

.. nur noch ganz kurz..

wenn ihr einen solchen aufsucht, was wirklich nicht das schlechteste ist, die anerkannten Verfahren für kassenleistungen sind die tiefenpsychologie und die verhaltenstherapie. Die Gesprächspsychotherapie hat zwar die anerkennung als Verfahren bekommen aber noch nicht als kassenabrechnungswürdig. Es ist ratsam sich bei seiner Krankenkasse zu erkundigen, ob diese nicht eine Liste von anerkannten Therapeuten haben. So ist die chance hoch es von der kasse bezahlt zu bekommen.

Aber die kasse braucht eine Diagnose, d.h. der Therapeut wird eine stellen müssen fragt ihn danach. den ich denke (und hier werde ich mich noch genauer erkundigen) es ist ein unterschied eine Depression oder eine akute Belastungsstörung diagnostiziert zu bekommen. Nicht nur bezüglich der Behandlung, sondern v.a. hinsichtlich evtl. Interesse mal in eine Private Kasse zu wechseln.

Oft nehmen Private Kassen keine Personen mehr die therapeutische hilfe in anspruch genommen haben.

In der Regel sind die ersten Stunden bei den Therapeuten probatorisch. D.H. jeder Pat. kann sich mehrere Therapeuten (max für 5 Stunden) ansehen, bevor er sich entscheidet. ein Haken hat die sache, es gibt kollegen, die nicht gänzlich zu unrecht sagen, sie möchten dann das der Pat da bleibt, da diese probatorischen stunden von den kassen extrem schlecht bezahlt werden und einen maximalen zeitaufwand bedeuten. also bitte nicht wundern.

Die langen Wartezeiten bei den Therapeuten hängen mit den "unter"versorgungsschlüssel für die kassenfähige Niederlassung zusammen. Dieser Schlüssel stammte noch vor 1998(hier kam ein neues psychotherapeutengesetz raus).es soll ein bißchen besser werden, ich glaube nächstes jahr. Aber ihr müßt dennoch mit wartezeiten bis zu 9 monaten rechnen. Kollegen von mir die, die approbation gemacht haben und sich niedergelassen haben, war 3 wochen vor der Praxiseröffnung für ein jahr ausgebucht!

O.K. noch was zur Therapie an sich. Psychos sind psychos also keine mediziner apotheker oder andere mittelchenvertreiber

d.h. sie werden immer an euren bewältigungsstrategien arbeiten und nicht an dem HA ansich.

Was wie oben auch schon beschrieben eben zur Entlastung führen kann.

Hat jemand zu dem Thema noch fragen kann man mich gerne anschreiben, ich versuchs so gut als möglich zubeantworten.

Subject: Re: Psychische Belastung

Posted by [thana](#) on Mon, 11 Sep 2006 11:41:19 GMT

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

Auch ich möchte mich hier zu Wort melden und anschließen.

Mir geht es genau so und jedesmal wenn ich mich ertappe werd ich noch wütender.

Es ist wohl nicht zu ändern.....wenn man so an seinen Haaren hängt.

An den Tagen wo es nicht so rieselt föhl ich mich richtig erleichtert, weil es dann nicht so eine Belastung ist.

Hoffe es kommt der Tag, an dem es keinen Gedanken mehr dazu gibt, höchsten "wie style ich meine Haare heute".

Subject: HA und kaputte Seele

Posted by [nelli](#) on Mon, 11 Sep 2006 19:08:52 GMT

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

Hallo zusammen,

ich kann mich den anderen auch nur anschließen und kenne diese Gefühle nur zu gut. Aus mir hat der Haarausfall einen anderen Menschen gemacht. Aus einer selbstbewussten Frau, die mit ihrem SPiegelbild immer ganz zufrieden war, ist ein kleines verschüchtertes Hascherl geworden, das sich oft am liebsten nur noch verstecken würde. Obwohl meine Haare seit vielen Jahren immer dünner wurden, hatte ich immer noch genügend davon, da ich einfach immer eine richtige Lockenmähne hatte. Meine Haare waren sozusagen mein bestes Attribut, habe ständig Komplimente dafür bekommen etc. Und dementsprechend habe ich sie auch gehegt und gepflegt. Dann plötzlich 2003 fing der Haarausfall an (da war ich 31) und plötzlich ging das Dünner werden der Haare rasend schnell. Ich habe nicht mehr viel HA, vielleicht sogar gar keinen, das Problem ist, dass bei mir kaum Haare nachwachsen und die noch bestehenden von Monat zu Monat dünner werden. Laut Arztuntersuchung schrumpfte mein Haardurchmesser innerhalb der letzten drei Jahre um über 80 %, habe mittlerweile nur noch sehr dünne Haare und nicht mehr sehr viele eben.

Medizinisch habe ich eigentlich alles durch, darauf will ich auch gar nicht eingehen. Vielmehr suche ich nach Wegen, psychisch damit fertig zu werden. Ich kann es nicht fassen, was das Problem aus mir gemacht hat. Es wirkt sich auf so viele Bereiche in meinem Leben mittlerweile aus. Wie oft gehe ich morgens verzweifelt ins Büro, völlig unmotiviert und kann mich dann bei der Arbeit nicht konzentrieren. Ich meide das Ausgehen, mir graust vor Anlässen, bei denen man sich "schick" machen muss wo wie Hochzeiten etc. Mein Selbstbewusstsein ist so im Keller, dass ich eine berufliche Chance sausen ließ, weil diese mit vielen Dienstreisen verbunden gewesen wäre. Das schaffe ich einfach nicht, da ich mich ständig unwohl in meiner Haut fühle und ich deshalb am liebsten zu Hause bin. Gerne würde ich mich beruflich weiterentwickeln, sehe mich aber gar nicht in der Lage, erfolgreich ein Bewerbungsgespräch zu meistern, da mir einfach mein gutes Lebensgefühl fehlt, das ich früher hatte. Alte Bekannte, die mich nur von früher her kennen, meide ich, da ich keine erschrockenen Blicke ertragen kann. Wie gesagt, ich hasse es, wie sehr dieses Problem mein Leben beeinflusst und mir derart viel Lebensqualität raubt.

Nachdem also alles 2003 angefangen hatte, ging ich 2004 zu einem SSpezialfriseur um mir unechte Strähnen reinmachen zu lassen. Damals halfen mir die Great Lenghts und ich konnte damit sogar die Haare wieder manchmal offen tragen. Da es aber bei mir sehr schnell schlechter wurde, musste mein Friseur alle vier Monate mehr und mehr Strähnen reinmachen um den selben Effekt zu erzielen. Schon lange nicht mehr kann ich sie offen tragen, sondern nur noch hochgesteckt oder zusammengebunden. Dann diesen Sommer ging es dann auch einfach nicht mehr mit den Strähnen und ich habe mir einen Tressen reinmachen lassen. Bei dem Ding sieht man den ÜBergang nicht mehr so. Für ein Haarteil sei es noch zu früh, meint mein Friseur. Noch.

Ich zahle also ein Haufen GEld dafür, dass ich mich bestenfalls auch nur halbwegs erträglich finde und wenigstens aus dem Haus gehe. Richtig gut fühle ich mich absolut NIE in meiner

Haut.

Innerlich habe ich die HOffnung aufgegeben, dass ich die wirkliche Ursache und Lösung für das Problem finde. Deshalb beschäftige ich mich mit anderen Lösungen.

Ich weiß nicht mehr, wer es war, aber eine von euch hat gemeint, man muss lernen, sein Schicksal anzunehmen und in die Offensive zu gehen. Ich sehe das genauso. Ich weiß, für mich persönlich wäre es keine Lösung durch die Hilfe eines Psychotherapeuten so weit zu kommen, mich selbst so zu akzeptieren und wieder glücklich zu werden. Ich denke ich kann für mich einfach ausschließen, dass ich mit Fuseln auf dem Kopf selbstbewusst durch die Welt gehen kann. Hut ab vor denen, die es können, ich kann es nicht. Deshalb kann für mich die Lösung nur in Haarteilen liegen. Obwohl es bisher noch nicht die perfekte Lösung war, so kann ich schon sagen, dass ich ohne die Great Lenghts und den Tressen wirklich noch viel mehr gelitten hätte. Jetzt stehe ich so zwischen Tressen und dem großen SChritt zum Haarteil. Momentan sehe ich einfach besch.... aus, aber noch nicht schlimm genug, um gleich ein Haarteil zu bestellen. Aber es wird kommen.

Andere Menschen haben vielleicht schlimme Krankheiten oder schlimme Verbrennungen. Wir verlieren unsere Haare und sollte man da keine Lösung finden, muss man sein Schicksal in die Hand nehmen und das Beste daraus machen. Ich habe jedenfalls wieder etwas Seelenfrieden gefunden, nachdem ich mich innerlich davon verabschiedet hatte, unbedingt wieder eigene Haare zu bekommen. Ich habe mich mehr und mehr damit abgefunden, dass ich vielleicht nie wieder ohne künstliche Haare sein kann. Ich träume davon, dass ich einmal ein Haarteil habe und ich mich wieder zum ersten Mal attraktiv finde. Wie gesagt, der Tressen bringts nicht wirklich, das ist sozusagen nur zum Vertuschen der Tatsachen auf meinem Kopf, aber ich sehe damit nicht annähernd so aus wie früher. Ich bin in KOntakt mit einer Haarteilträgerin, die wieder glücklich und zufrieden ist und ich hoffe, dass ich das auch mal von mir sagen kann.

Meine einzige Sorge ist, dass ich auch mit Haarteil verschüchtert durch die Gegend gehe, weil ich ANgst habe, dass man es sieht. Andererseits habe ich ich Haarteilträgerinnen bei meinem Friseur gesehen, wo man wirklich nichts sah. Man muss eben darauf achten, welche Frisur man damit macht.

Ich denke, ein Grund, weshalb ich momentan auch noch davor zurück schrecke, ist der, dass ich denke, dass man den Unterschied zu vorher schon sehen würde und meine Kollegen plötzlich denken, was ist denn da passiert. Das sind alles so Ängste, die mich schon beunruhigen. Aber trotz allem, ich habe es satt mich zu verstecken und ich bin es leid, dass meine Lebensqualität so derart gelitten hat. Manchmal sehe ich es positiv und denke, besser so als AA, wo einem sogar die Wimpern und Augenbrauen ausfallen, da habe ich ja richtig Glück. Andererseits ertappe ich mich natürlich schon dabei, wie ich denke, wieso gerade ich. Aber das alles bringt einen nicht weiter. Man muss es akzeptieren und für sich die beste Lösung finden. Wie gesagt, für mich wird das wohl ein Haarteil sein. WI r können alle froh sein, dass es heute so gute Lösungen gibt.

Mir nimmt es jedenfalls momentan viel von meiner Panik und meiner Zukunftsangst. Deshalb ist mein Rat eigentlich nur, schaut euch um und lasst euch beraten, auch wenn es jetzt noch lange nicht nötig ist. Aber wenn man sieht, dass künstliche Haare nicht das Ende der Welt sind und viele Frauen damit glücklich leben (und der Rest der Welt nicht mal etwas davon bemerkt), dann macht einem das schon Mut. Bei meinem Friseur stelle ich jedenfalls fest, dass die Frauen, die nicht im Salon sitzen, sondern aus den Kabinen kommen (und da sind immer die, die Perücke oder Haarteile bekommen) sehr glücklich aussehen, wenn sie rauskommen.

Vor drei Jahren wäre allein die Vorstellung für mich unvorstellbar gewesen, aber jetzt kann ich irgendwie damit leben.

Also ich wünsche auch allen viel Kraft und das eben jeder seinen Weg findet damit umzugehen und vor allem der Haarausfall nicht mehr das gesamte Leben kontrolliert und kaputt macht.

Viele Grüße
Nelli

Subject: Re: HA und kaputte Seele
Posted by [Carolina](#) on Wed, 13 Sep 2006 15:59:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmm, früher habe ich auch sehr unter dem Haarausfall gelitten. Vor allem die ersten Jahre waren teils einfach nur schrecklich. Ich hatte sogar Phasen wo ich gar nicht mehr aus dem Haus wollte. Welch eine Verschwendung. Inzwischen mache ich mir nicht mehr allzu große Sorgen drum. Klar ist es mir wichtig das die Haare nicht noch dünner/weniger werden, aber das Thema ist nicht mehr Mittelpunkt meines Lebens. Andere Dinge sind irgendwie wichtiger geworden, die Haare laufen so neben her.

Subject: Danke !!!
Posted by [Mona](#) on Wed, 13 Sep 2006 22:18:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen

Ist schon ergreifend - zuerst sind es nur Namen hier im Forum und nach und nach schreibt jede über ihr persönliches Schicksal. Ich kann mich in so vielen Worten wiederfinden - mir tut es gut zu wissen, dass wir so, oder ähnlich alle in dem selben Boot sitzen - ich danke Euch für Eure Offenheit und den Mut, das alles hier zu schreiben !!!

Wenn jemand neu mit dem Thema Haarausfall konfrontiert wird, glaube ich nicht, dass man einfach sagen kann: *Pass mal auf, Du musst einfach drüberstehen und mutig sein und ach - was kümmern denn die Blicke der Leute...* Usw., usw....
Vielleicht muss man erst ein ganzes Stück weit unten sein, um dann ganz langsam einen Weg nach oben zu finden !?!

Klar möchte jeder einem Mut machen, einen trösten und Zuspruch leisten, aber im Grunde ist man damit auf sich allein gestellt.

Für mich waren diese Jahre ein Lernprozess - über mich, meine Ängste, Wünsche, meine Belastbarkeit - und auch ein Lernprozess für meine ganze Familie, denn die mussten mich schließlich in den schlimmsten Zeiten ertragen lernen - leider.

Vielleicht müssen wir alle erst solche Zeiten überstehen, um dann gestärkt daraus hervorzugehen ???

Ich wünsche Euch alles Gute - es ist wirklich lieb von Euch , dass Ihr von Euch erzählt habt, da nehme ich viel mit für mich - danke nochmal...

Bis bald, viele Grüße von Mona

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [olgun72](#) on Wed, 27 Sep 2006 11:41:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich bin relativ neu hier..(bzw.schon länger registriert, aber konnte nie ins internet) und gestern war für mich auch so ein super grausamer tag (eine hat das so schön mit den noten beschrieben, die sie vergibt..)ich bin aufgewacht mit dem hintergedanken HA und er hat mich, wie so oft,den ganzen tag nicht losgelassen. normalerweise gehe ich mit diesen, manchmal sogar fast erdrückenden, gefühlen auch dann ins bett.aber gestern abend habe ich all eure beiträge gelesen (wollte eigentlich auch gestern schon schreiben, aber mein kleiner ist aufgewacht...)und bin das erste mal ohne diese last im kopf und auf der seele ins bett gegangen. das war ein so gutes gefühl.ich bin froh dieses forum gefunden und euch ein stückweit durch diese beiträge kennengelernt zu haben!
sibel

Subject: Re: Psychische Belastung
Posted by [Milka](#) on Thu, 28 Sep 2006 12:02:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin auch neu hier und froh endlich mal Menschen kennenzulernen, die das Gleiche Schicksal ereilte und mit denen man sich austauschen kann und die wirklich nachempfinden können, wie man sich fühlt ...
