

---

Subject: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [MelodyEsposito](#) on Fri, 26 Jul 2013 16:24:03 GMT

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

---

Hallo ihr Lieben,

ich fand durch Zufall euer Forum auf der Suche nach Tips für Perückenpflege, etc. Nun fand ich den Umgang bei euch immer sehr nett und wollte vlt auch ein wenig mich einbringen. Nun leide ich aber nicht unter Alopezie... Ich habe eine Trichotillomanie, also dem Zwang, mir die Haare auszureißen, und trage daher Perücken. Darf ich vlt trotzdem bei euch mitschreiben oder eher nicht? Ich meine, die Erkrankung ist nicht die selbe, aber ich fand noch kein so ansprechendes Trichotillomanie-Forum, wo ich bleiben wollen würde...

Ich heiße übrigens Mel und bin eine 24-jährige Krankenschwester, aber seit längerem krank geschrieben wegen der Psyche. Ich würde mich freuen, wenn ich mich vlt trotzdem mit euch austauschen dürfte.

---

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [pilos](#) on Fri, 26 Jul 2013 16:34:17 GMT

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

---

wir werfen doch niemandem raus....

---

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [Rosso](#) on Fri, 26 Jul 2013 16:35:32 GMT

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

---

Nee sorry, du musst wieder gehen.

....

---

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [pilos](#) on Fri, 26 Jul 2013 16:39:44 GMT

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

---

Rosso schrieb am Fri, 26 July 2013 19:35 Nee sorry, du musst wieder gehen.

....

manchmal kommen auch witze falsch an...

---

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?  
Posted by [Rosso](#) on Fri, 26 Jul 2013 16:42:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Na um dem entgegenzuwirken war der Smiley gedacht.

Um klare Verhältnisse zu schaffen: Das war Ironie. Klar darfst du hier bleiben, MelodyEsposito.

---

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?  
Posted by [MelodyEsposito](#) on Fri, 26 Jul 2013 16:44:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hatte das auch als Witz aufgefasst.

Dankeschön

---

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?  
Posted by [vdsb](#) on Fri, 26 Jul 2013 19:44:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MelodyEsposito schrieb am Fri, 26 July 2013 18:24Hallo ihr Lieben,  
ich fand durch Zufall euer Forum auf der Suche nach Tips für Perückenpflege, etc. Nun fand ich den Umgang bei euch immer sehr nett und wollte vlt auch ein wenig mich einbringen. Nun leide ich aber nicht unter Alopezie... Ich habe eine Trichotillomanie, also dem Zwang, mir die Haare auszureißen, und trage daher Perücken. Darf ich vlt trotzdem bei euch mitschreiben oder eher nicht? Ich meine, die Erkrankung ist nicht die selbe, aber ich fand noch kein so ansprechendes Trichotillomanie-Forum, wo ich bleiben wollen würde...  
Ich heiße übrigens Mel und bin eine 24-jährige Krankenschwester, aber seit längerem krank geschrieben wegen der Psyche. Ich würde mich freuen, wenn ich mich vlt trotzdem mit euch austauschen dürfte.

hi ..klar darfst du hier bleiben

tust du denn etwas dagegen,,, sprich therapie?

---

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?  
Posted by [MelodyEsposito](#) on Fri, 26 Jul 2013 19:48:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, bin schon seit Jahren in Therapie, es ist mittlerweile auch recht "wenig", so phasenweise. Also paar Wochen mach ich nichts, es wächst nach, und dann reiße ich wieder wie blöde alles raus... -.- Letztes Jahr war ich schon auf Kinnlänge, mit nur wenigen Löchern, und dann wurde es wieder extrem. Es ist ein auf und ab. Danke für die liebe Aufnahme

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?  
Posted by [pilos](#) on Fri, 26 Jul 2013 19:55:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hast du schon ausprobiert "Habit Reversal Training" ?..quasi eine umlenkung der bewegung?

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?  
Posted by [MelodyEsposito](#) on Fri, 26 Jul 2013 20:09:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, seitdem knabber ich mir die Fingernägel und die Lippen ab ^^

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?  
Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 26 Jul 2013 20:13:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MelodyEsposito schrieb am Fri, 26 July 2013 18:24 Ich würde mich freuen, wenn ich mich vlt trotzdem mit euch austauschen dürfte.

Herzlich willkommen auch von mir

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?  
Posted by [pilos](#) on Fri, 26 Jul 2013 20:14:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MelodyEsposito schrieb am Fri, 26 July 2013 23:09Ja, seitdem knabber ich mir die Fingernägel und die Lippen ab ^^

wie wäs nur mit faust ballen..oder andere bessere bewegung..wie z.b. sport...ein handexpander wäre doch was

[http://static5.depositphotos.com/1019046/413/i/450/dep\\_4130016-Arm-with-hand-expander.jpg](http://static5.depositphotos.com/1019046/413/i/450/dep_4130016-Arm-with-hand-expander.jpg)

kannst überall dabei mitnehmen..

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [MelodyEsposito](#) on Fri, 26 Jul 2013 20:35:13 GMT

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

---

@pilos: Die Dinger sind gar keine schlechte Idee! Mom benutze ich mal so einen Noppen-Massageball, auf dem ich rumknete, aber mir fällt das Umlenken noch sehr schwer.

Danke für die herzliche Aufnahme an alle!

---

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [pilos](#) on Fri, 26 Jul 2013 20:50:43 GMT

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

---

es gibt noch 3 andere therapieansätze

1. silva methode bzw. alpha zustand...google dich mal durch..eine art selbst entspannung mit leichte selbsthypnose - kannst du alles selbst alleine machen

2. eine sogenannte psychische rückführung / psychische regression....geht nur mit einem sehr erfahrenen therapeuten

3. eine normale hypnose therapie

oder eine kombinationen aller 3

google dich mal durch...

---

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [MelodyEsposito](#) on Fri, 26 Jul 2013 20:53:17 GMT

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

---

Wow, danke für deine ganzen Ratschläge, ich werde mich mal durchgooglen und das mal mit meinem Therapeuten besprechen. Danke dir! Bist du selbst betroffen, wenn ich fragen darf?

---

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [LeroySmith](#) on Fri, 26 Jul 2013 20:58:11 GMT

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

---

pilos schrieb am Fri, 26 July 2013 22:50

es gibt noch 3 andere therapieansätze

1. silva methode bzw. alpha zustand...google dich mal durch..eine art selbst entspannung mit leichte selbsthypnose - kannst du alles selbst alleine machen

2. eine sogenannte psychische rückführung / psychische regression....geht nur mit einem sehr erfahrenen therapeuten

3. eine normale hypnose therapie

oder eine kombinationen aller 3

google dich mal durch...

naja ich nehme mal an wenn man seit jahren an sowas leidet hat man zumindest irgendwann mal die therapiemöglichkeiten gegooglet

ich wünsch dir gute Besserung und hoffentlich hast du einen fähigen Arzt bzw Therapeuten!

---

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [pilos](#) on Fri, 26 Jul 2013 21:01:02 GMT

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

---

MelodyEsposito schrieb am Fri, 26 July 2013 23:53Wow, danke für deine ganzen Ratschläge, ich werde mich mal durchgooglen und das mal mit meinem Therapeuten besprechen. Danke dir! Bist du selbst betroffen, wenn ich fragen darf?

nein...

ich kenne mich etwas mit diesen sachen aus...die behandlung der psychie geht immer den gleichen pfad, auch wenn es vielfätige erscheinungen gibt...die behandlung ist immer gleich.

erkennen, akzeptieren, anfreunden, nicht bekämpfen, nicht verdrängen, ursache/auslöser herausfinden, auslösermoment bewusst wieder erleben, verarbeiten, hinter sich lassen, türe zuschliessen und sich anderen sachen widmen.

---

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?  
Posted by [pilos](#) on Fri, 26 Jul 2013 21:05:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

LeroySmith schrieb am Fri, 26 July 2013 23:58

naja ich nehme mal an wenn man seit jahren an sowas leidet hat man zumindest irgendwann mal die therapiemöglichkeiten gegooglet

...es gibt immer mehr möglichkeiten als man denkt immer über alles bescheid zu wissen.

wenn man noch nie davon erfahren hat..googelt man auch nicht danach..

es gibt ja auch an jeder ecke reelle psychische regression und alphazustand lernt man beim fahrrad fahren...

und von besserungswünsche wurde bisher noch keiner geheilt...

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?  
Posted by [ichunddiwelt](#) on Fri, 26 Jul 2013 21:11:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mal eine dumme frage. warum reisst man sich bei dieser krankheit die kopfhaare aus? kann man da nicht einfach anstelle z.b. koerperhaare ausreissen, finger knacksen, kneifen oder huepfen? liegt der zwang darin sich optisch zu verstuemeln?

---

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?  
Posted by [MelodyEsposito](#) on Fri, 26 Jul 2013 21:39:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@LeroySmith: Ich muss ganz ehrlich sagen, dass ich mich jetzt ein wenig angegriffen fühle. Natürlich beschäftigt man sich mit der Therapie, aber wie Pilos schon sagt, gibt es so viele Therapieformen heute und da ich ein sehr komplexes Krankheitsbild mit mehreren unterschiedlichen Symptomen habe, steht die Trichotillomanie auch nicht so im Vordergrund. Ich habe eine Borderline-Störung mit Selbstverletzendem Verhalten, Depressionen, etc. Da geht es erstmal um die therapeutische Aufarbeitung des Grundes der Erkrankung. Zumal bei mir Entspannungs- und Hypnosetherapien z.Z. nicht möglich sind, da ich dann mit einer

Verschlechterung meiner psychischen Verfassung rechnen müsste. Außerdem habe ich schon einige Therapieformen ausprobiert, z.B. die Entkopplungstherapie oder das Habit-Reversal-Training. Aber vielen Dank für die Besserungswünsche, mein Therapeut ist Gott sei Dank sehr erfahren und kompetent und es geht mir heute schon viel besser.

@ichunddiewelt: Das ist wirklich schwierig zu beantworten. Bei mir hat es auch damit zu tun, dass ich meine Weiblichkeit ablehne, wozu ich lange Haare unterbewusst zähle. Ich wünsche mir lange Haare sehr, empfinde meine eigenen aber gleichzeitig als "gefährlich" (schwer zu erklären). Weiter ist es aber ähnlich wie bei Menschen, die den Drang haben, sich Pickel auszudrücken oder sonstige Unebenheiten im Gesicht oder sonst wo. Man reißt "merkwürdig geformte" Haare aus, die da irgendwie nicht hingehören (vom Gefühl her, ist wirklich sehr schwer zu erklären), weil sie splissig oder wellig oder sonst was sind, einfach komisch aussehen. Es ist halt auch Stressabbau, so wie sich viele eine Haarsträhne um den Finger zwirbeln, es hat was beruhigendes, ähnlich wie Daumenlutschen bei Kindern. Mit dem Ausreißen der Haare reguliert man Spannungsgefühle und andere unangenehme Emotionen, da es ablenkend und tröstend wirkt. Klingt paradox, ist aber leider echt so.

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [MelodyEsposito](#) on Fri, 26 Jul 2013 21:43:23 GMT

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

---

Ehrlich gesagt kann ich gar nicht sagen, wieso es ausgerechnet die Kopfhare sein müssen, außer wegen dem Tribut der Weiblichkeit... Aber man sagt ja auch "Haare raufen", wenn man sich ärgert oder so, aber warum es ausgerechnet die Kopfhare sein müssen... Ich denke auch, dass andere Körperbehaarung meistens zu kurz und/oder wenig vorhanden dafür ist.

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [ichunddiewelt](#) on Fri, 26 Jul 2013 22:10:53 GMT

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

---

ich danke dir fuer die erklarungsversuche. ich kann es ehrlichgesagt nicht nachvollziehen aber trotzdem danke. besser gewellte oder merkwuerdige haare als loecher im kopf wuerde ich mir dann denken. aber da steckt mehr dahinter, das verstehe ich nicht. ich wuensche dir jedenfalls, dass du gesund wirst. liebe gruesse

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [LeroySmith](#) on Fri, 26 Jul 2013 22:38:08 GMT

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

---

MelodyEsposito schrieb am Fri, 26 July 2013 23:39@LeroySmith: Ich muss ganz ehrlich sagen, dass ich mich jetzt ein wenig angegriffen fühle. Natürlich beschäftigt man sich mit der Therapie, aber wie Pilos schon sagt, gibt es so viele Therapieformen heute und da ich ein sehr

komplexes Krankheitsbild mit mehreren unterschiedlichen Symptomen habe, steht die Trichotillomanie auch nicht so im Vordergrund. Ich habe eine Borderline-Störung mit Selbstverletzendem Verhalten, Depressionen, etc. Da geht es erstmal um die therapeutische Aufarbeitung des Grundes der Erkrankung. Zumal bei mir Entspannungs- und Hypnosetherapien z.Z. nicht möglich sind, da ich dann mit einer Verschlechterung meiner psychischen Verfassung rechnen müsste. Außerdem habe ich schon einige Therapieformen ausprobiert, z.B. die Entkopplungstherapie oder das Habit-Reversal-Training. Aber vielen Dank für die Besserungswünsche, mein Therapeut ist Gott sei Dank sehr erfahren und kompetent und es geht mir heute schon viel besser.

ich wollte niemanden angreifen ich bin einfach davon ausgegangen dass man in der heutigen zeit alles bis zur Erschöpfung googelt und du das auch schon getan hast. ich verbringe (leider) manchmal stunden damit aber du scheinst ja ein komplexeres problem zu haben (das war aus deinem ersten post nicht ersichtlich) da wirst eventuell im internet eventuell wenig brauchbares finden. aber finde ich gut dass du damit so offen umgehst und in internetforen posten ist auch sicher kein schlechter weg um menschen zu finden die das gleiche durchmachen!

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [Mona](#) on Sat, 27 Jul 2013 07:19:10 GMT

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

---

MelodyEsposito schrieb am Fri, 26 July 2013 18:24Hallo ihr Lieben, ich fand durch Zufall euer Forum auf der Suche nach Tips für Perückenpflege, etc. Nun fand ich den Umgang bei euch immer sehr nett und wollte vlt auch ein wenig mich einbringen. Nun leide ich aber nicht unter Alopezie... Ich habe eine Trichotillomanie, also dem Zwang, mir die Haare auszureißen, und trage daher Perücken. Darf ich vlt trotzdem bei euch mitschreiben oder eher nicht? Ich meine, die Erkrankung ist nicht die selbe, aber ich fand noch kein so ansprechendes Trichotillomanie-Forum, wo ich bleiben wollen würde... Ich heiße übrigens Mel und bin eine 24-jährige Krankenschwester, aber seit längerem krank geschrieben wegen der Psyche. Ich würde mich freuen, wenn ich mich vlt trotzdem mit euch austauschen dürfte.

"MelodyEsposito", was für ein melodischer Username, schon alleine deshalb bist du mir schon sympathisch!

Hallo Mel, ein ganz herzliches Willkommen auch von mir!

Nach etlichen Jahren und Tausenden von Leuten hier auf dem Board erlebe ich heute zum ersten Mal, dass jemand ganz vorsichtig und verhalten an die Tür klopft und freundlich nachfragt, ob man wohl bleiben "darf". Ich bin wirklich sehr angenehm überrascht.

Grundsätzlich ist hier erstmal jeder herzlich willkommen.



Manche finden dann vielleicht in einem der anderen 3 Foren hier bei alopezie.de einen besseren Austausch (HT-Forum, Frauen-Forum oder Areata-Forum), aber trotzdem kann man sich hier gerne auch woanders einbringen bei Interesse - oder einfach mal im "Off-Topic" über ganz andere Themen klönen - alles kein Ding und völlig o.k....

Zitat:...ich fand durch Zufall euer Forum auf der Suche nach Tips für Perückenpflege...

Wir haben hier im "Allgemeinen Forum" und auch drüben im Forum "Alopecia Areata" jeweils ein Unterforum "Haarersatz". An beiden Orten findest du Austausch zu Perücken und Co. - wobei es vollkommen egal ist, warum man einen Haarersatz trägt, so dass dort selbstverständlich auch du herzlich willkommen bist.

Und wenn Fragen anstehen, etwas anliegt oder ich dir sonstwie helfen kann - einfach PN oder E-Mail senden...

Schön, dass du da bist,  
viele liebe Grüße von Mona

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [MelodyEsposito](#) on Sat, 27 Jul 2013 10:50:29 GMT

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

---

Vielen Dank Mona, für die herzliche Begrüßung. Ich war einfach nicht sicher, ob man mich hier so willkommen heißt, aber da hatte ich ja unbegründete Zweifel. Ich freue mich richtig, hier ist der Ton so nett und herzlich. Meine ehemalige beste Freundin hieß auch Mona, daher bist du mir ebenso sympathisch.

@LeRoySmith: Toller Name übrigens! Eine Hommage an den berühmten Basketballspieler? Du hast schon Recht, die Komplexheit (gibt es das Wort überhaupt? ^^) des gesamten konnte man in meinem Anfangspost nicht erkennen. Es ist nur so, dass man über Therapieformen, die für einen z.Z. eh nicht in Frage kommen (Hypnose, etc.) einfach nicht so nachforscht, wie über die Sachen, die erstmal in Frage kommen, z.B. Verhaltenstherapeutische Ansätze. Da bin ich aber pilos sehr dankbar, dass er mir die Ansätze nahe bringt, weil es vlt für die nächste Stufe der Therapie in Betracht kommt.

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?

Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 27 Jul 2013 16:12:08 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 26 July 2013 23:01MelodyEsposito schrieb am Fri, 26 July 2013 23:53Wow, danke für deine ganzen Ratschläge, ich werde mich mal durchgooglen und das mal mit meinem Therapeuten besprechen. Danke dir! Bist du selbst betroffen, wenn ich fragen darf?

nein...

ich kenne mich etwas mit diesen sachen aus...die behandlung der psychе geht immer den gleichen pfad, auch wenn es vielfätige erscheinungen gibt...die behandlung ist immer gleich.

erkennen, akzeptieren, anfreunden, nicht bekämpfen, nicht verdrängen, ursache/auslöser herausfinden, auslösermoment bewusst wieder erleben, verarbeiten, hinter sich lassen, türe zuschliessen und sich anderen sachen widmen.

....das ging auch bei mir runter wie öl. Klasse Pilos !!!

---

---

Subject: Aw: Darf ich vlt auch bleiben?  
Posted by [LeroySmith](#) on Sat, 27 Jul 2013 16:54:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MelodyEsposito schrieb am Sat, 27 July 2013 12:50  
@LeRoySmith: Toller Name übrigens! Eine Hommage an den berühmten Basketballspieler?

allerdings

---