

---

Subject: Was wÃ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [Mia-](#) on Wed, 02 Dec 2009 22:20:55 GMT

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

---

Hallo ,

ich ( Mia 17 Jahre ) leide seit ca. 4 Jahren an AA und heute war ich bei einem Friseur, der mir für den Notfall ( habe seit ca. 2 Wochen starken Haarausfall) eine Perücke anfertigen sollte, die er mir zerschneiden und auf meine kahle Stelle kleben wollte. Heute war ich dann wie gesagt da und er sagte, dass er mich vor die Entscheidung stellt meine übrigen Haare komplett abzurasierern , um seine Perücke besser befestigen zu können. Das hat mich total geschockt ( ich bin erst 17 und will nicht ohne meine Haare sein außerdem finde ich , dass meine Haare noch ok sind, auch wenn nicht mehr alle da sind ) .....

Vielleicht könnt ihr mir bei meiner Entscheidung behilflich sein. Ich weiß wirklich nicht, was ich machen soll...

Viele Grüße und viel Glück für alle weiteren Betroffenen.

Mia

---

---

Subject: Re: Was wÃ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [Flori](#) on Thu, 03 Dec 2009 11:09:19 GMT

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

---

Hallo ,Guten Morgen!

Genau vor dieser Frage stand ich auch,und genau wie du hatte ich noch genug Haare.Die Perücke hatte ich mir für den Notfall anfertigen lassen.Als ich die Perücke bekam war in meinen Augen der Notfall noch nicht eingetreten bzw ich hatte mir vorgenommen Abends wenn ich zu Hause war ohne Perücke zu sein.Ich bin froh das ich das auch so gemacht habe,obwohl man mich davon überzeugen wollte das die Perücke nicht halten würde.Aber Not macht erfinderisch.Übrigens habe ich noch ein Halbes Jahr auf die Perücke verzichten können.Habe das mit vielen hübschen Tüchern gut kaschiert. Bei dir scheint es sich aber um ein Haarteil zu handel,das nur auf eine Stelle geklebt werden soll!? Wenn Ja? hast du dann nicht Angst das sich deine

kahle Stelle vergrößert und das Haarteil dann nicht mehr passt?

Vieleicht fällt dir oder deinem Frisör ja noch eine andere Lösung ein.Ich wünsch Dir ganz viel Glück und Kraft.

---

---

Subject: Re: Was wÃ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [Mia-](#) on Thu, 03 Dec 2009 13:26:19 GMT

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

---

Hallo,

erstmal danke für deine Antwort.

Es ist echt schwierig, so etwas zu entscheiden.So wie ich dich verstanden habe, hast du dich

---

erstmal dagegen entschieden, oder? Sind deine Haare dann gewachsen, oder brauchst du die Perücke nachher doch? Ich habe irgendwie noch die Hoffnung, dieses Ding gar nicht brauchen zu müssen

Zu dem Haarteil: ich bekomme ein Haarteil. Wenn das dann zu klein wird, kann es immer weiter ergänzt werden, bis zur ganzen Perücke... ich klebe nur soviel an, wie notwendig ist. Mein Friseur meinte aber jetzt, wenn die Haare weiterhin so stark ausfallen, müsste ich sie abrasieren.... Aber das möchte ich auf keinen Fall

Ich wünsche dir auch noch viel Kraft und Glück

Mia

---

Subject: Re: Was würdet ihr an meiner Stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [hope09](#) on Thu, 03 Dec 2009 14:24:25 GMT

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

---

Hi Mia,

Ich habe im Herbst letzten Jahres nach vielen Jahren AA auch eine Phase gehabt, in der mir die Haare fast komplett ausgegangen sind.

Zunächst habe ich mich auch um zwei Haarteile gekümmert - in der Hoffnung damit zurechtzukommen und auch um die Perücke herum zu kommen. Oben waren meine Haare zunächst noch recht dicht, hauptsächlich der Nacken war kahl und damit konnte ich die Haarteile in das Oberhaar gut "reinklipsen". Das hat auch eine ganze Weile lang gut geklappt. Anfang dieses Jahres war dann aber ein Großteil der Haare auch oben ausgefallen und die Haarteile reichten nicht mehr aus, die kahlen Stellen zu kaschieren. Da war dann der Leidensdruck groß genug, ich habe mir im März eine Perücke besorgt und war dann froh, als ich endlich eine hatte. Am selben Tag habe ich mir dann selbst die Haare komplett abrasiert - das war wie eine Befreiung - richtig gut! Seither ging es mir wieder besser, die Haare wuchsen wieder und mittlerweile habe ich meine Haare, bis auf eine ca. 2 Euro Stück große kahle Stelle über dem linken Ohr alle wieder!!! Natürlich sind sie erst ca. 2-3 cm lang - aber immerhin habe ich mich entschieden vorletzter Woche meine Perücke auch wieder endgültig abzulegen

Damit will ich Dir und allen hier, für die dieses Phänomen neu ist, sagen: Man muss auf alles gefasst sein, darf aber auch nie die Hoffnung verlieren.

Ich glaube, Du solltest das ganz nach Gefühl machen und wie Du Dich sicherer fühlst. Wenn man hier so nachliest, ist die Schnelligkeit, wie man die Haare verliert ja auch ganz unterschiedlich. Du wirst schon merken, wann der Zeitpunkt kommt, Dir eine Perücke anzuschaffen - sollte es soweit kommen.

Letztendlich habe ich mit meinen Haarteilen auch mehr Geld hingelegt (die Haarteile übernimmt ja die Kasse nicht) - aber ich habe auch das Gefühl gebraucht, alles versucht zu haben... Sonst fällt es einem ja auch schwer, eine Perücke überhaupt zu akzeptieren (letztendlich, als es nicht mehr ohne ging, war ich wie gesagt froh um sie...).

Also, ich weiss, wie Dir zumute ist. Lass Dich nicht unterkriegen. Du bist nicht alleine - es gibt viele hier, die diesen Weg schon gegangen sind.

Liebe Grüße,  
hope09

---

Subject: Re: Was wÃ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [corall](#) on Mon, 07 Dec 2009 09:02:11 GMT

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

---

Hope, denkst Du daÙ das abrasieren was damit zu tun hat, daÙ die Haare wieder gekommen sind?

---

Subject: Re: Was wÃ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [gindora](#) on Tue, 08 Dec 2009 09:01:07 GMT

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

---

hallo, ich denke nicht das das abrasieren damit zu tun hat, dass die haare wieder wachsen... aber ich kann mir gut vorstellen das es der psychе sehr hilf, zumind. ist man nicht jeden tag aufs neue frustriert, dass man nen büschel haare im kamm oder wo auch immer sieht. mein arzt hatte dies mir auch empfohlen aber ich kann mittels stirnband noch alles ganz gut verdecken (50% verloren). ich sagte dann zu ihm dass meine haare für mich genau so wichtig sind wie für jeden mann seine potenz... naja er mußte lachen und gab mir dann recht... ich ihm auch... aber nur wenn ich ein mann wäre oder ich nicht mehr kaschieren könnte. wenn man nicht den ganzen tag lang an seine haare denken würde und man wieder richtig freude am leben hätte... würde vieles einfacher sein.

---

Subject: Re: Was wÃ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [Mia-](#) on Thu, 10 Dec 2009 18:10:18 GMT

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

---

Hallo ,

@ Hope09:

Danke für deine Antwort! Sie hat mir richtig mut gemacht

Und ich glaube, du bist bzw. warst in der selben situation, wie ich gerade bin. Mein ganzer Nacken ist kahl und es fängt langsam auch an den Schläfen an. Dafür hab ich jetzt auch Haarteile und es sieht gar nicht so schlecht aus. Aber ich finde es trotzdem frustrierend. Früher war ich immer die mit der "Löwenmähne" und jetzt fragen mich die Leute "Deine Haare sehen komisch aus. Was hast du damit gemacht?" Damit weiß ich noch nicht recht umzugehen, aber ich hoffe, dass man das mit der Zeit lernt.

Ich bewundere dich dafür, dass du dir einfach die Haare abrasiert hast. Ich glaube, dass kann ich einfach nicht, auch wenn der Arzt es mir rät. Ich glaube, dass geht nicht  
Freut mich, dass du deine Haare wieder hast. Hattest du eine Therapie oder kamen sie einfach so?

Noch eine Frage: Stimmt es, dass es wahrscheinlich ist, dass man die neuen Haare nach einer bestimmten Zeit wieder verliert (so nach 10 Jahren oder so?)

@ Gindora:

Ja, du hast recht. Wenn man sich nicht die ganze Zeit Gedanken um so etwas machen müsste, wäre das Leben echt viel leichter. Aber andererseits kann man ja doch froh sein, dass es "nur" AA ist und nicht etwas, was einen körperlich beeinträchtigt, oder?

Ich wünsche euch und allen anderen noch ganz viel Kraft!  
Liebe Grüße

Mia

---

Subject: Re: Was würdet ihr an meiner Stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [hope09](#) on Fri, 11 Dec 2009 09:01:16 GMT

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

---

Hi Mia,

wie geht es Dir mittlerweile - kommst Du mit Deinen Haarteilen klar?! Ich freue mich, dass ich Dir ein wenig Mut machen konnte... es ist gut, dass es dieses Forum hier gibt! Und es ist gut, zusammenzuhalten und einander zu stärken, so gut es geht. Denn Du hast recht, es gibt körperlich ungleich schwerere Diagnosen, dennoch ist dieses Phänomen psychisch einfach sch... belastend!

Ich glaube schon, dass das komplette Abrasieren insgesamt geholfen hat: über die Psyche. Und der Einfluss der Psyche wird meines Erachtens oft unterschätzt! Ich habe das Abrasieren bei mir als Wendepunkt erlebt, an dem wieder alles aufwärts ging. Natürlich habe ich parallel auch noch vieles andere unternommen - hauptsächlich alternativ-medizinisch. Das Herumgedoktere der Schulmedizin an den Symptomen halte ich für viel zu kurz gegriffen. Die Schwierigkeit liegt im Nachhinein darin zu sagen, was letztendlich geholfen hat - oder ob die ganze Geschichte sich vielleicht auch von alleine wieder gebessert hätte?! Man weiß es nicht und kann nur dankbar sein...

Was ich Dir nur empfehlen kann, ist Dich um eine Psychotherapie zu bemühen. Die habe ich jetzt begonnen, nachdem der Höhepunkt der Krise eigentlich schon vorbei war (Wartezeiten etc. - d.h. kümmer Dich am besten gleich darum) und dennoch tut das enorm gut. Wir müssen das Ganze nicht alleine durchstehen und da das psychisch einfach absolut an die Grenze geht, finde ich es völlig legitim, sich Hilfe und Unterstützung zu holen! Das hilft Dir garantiert, besser mit Deiner Situation umzugehen und meiner Meinung nach so auch sicher insgesamt auf die AA bezogen.

Natürlich habe ich die Hoffnung, dass die Haare jetzt bleiben. Ich glaube - und wenn man hier stöbert, dann liegt das Nahe: es gibt da keine Allgemeingültigkeit - alles ist möglich. Deshalb

müssen wir uns aber auch immer weiter bemühen, möglichst viel für ein gesundes, stressfreies, ausgeglichenes,... Leben zu tun.

Zu guter Letzt, nochmal apropos Abrasieren : glaub mir, irgendwann, wenn der Anteil der haarlosen Stellen überhand genommen hat, dann ist es nicht mehr schwer, die Restlichen abzurasierern - das kann man sich vorher wohl wirklich nicht vorstellen. Ich wollte meine Haare auch so lange es geht behalten - und so lange das noch geht, ist das ja auch gut und okay so. Alles hat seine Zeit.

Ich wünsche Dir viel Kraft und genauso auch den Mut, Dir Unterstützung zu organisieren...

Liebe Grüße,  
hope09

---

---

Subject: Re: Was wÄ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [sport\\_sport\\_1974](#) on Fri, 11 Dec 2009 13:00:06 GMT

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

---

Hallo Hope 09

wollte fragen, was Du genau an Alternativ-medizinischen Dingen probiert hast?

Ich selber leide auch seid ca. 14 Mo an AA, die sich in der Zwischenzeit zu einer AA Universalis ausgedehnt hat

Ich glaube auch, dass wir mit der Schulmedizin nicht wirklich weiter kommen und meine Hoffnung, dass uns die alternativen Methoden helfen können, habe ich immer noch.

Bin gespannt darauf, was Du berichtest.

Gruss

Barbara

---

---

Subject: Re: Was wÄ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [hope09](#) on Fri, 11 Dec 2009 22:56:35 GMT

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

---

Hi Barbara,

aalso, zunächst nochmal die Feststellung, dass ich nach meinem weitgehenden Haarverlust einen Großteil der Haare wieder habe und jetzt keine Perücke mehr trage, juche - aber auch nicht völlig symptomfrei bin. Der Nacken wird so langsam gut, da sieht man eigentlich nichts mehr, habe aber eine ca. 2x1 Euro große Stelle über dem linken Ohr (verdeckt durch das Haar drüber) und seit neuestem wieder eine Mini-Stelle am Oberkopf. Ausserdem habe neulich per Zufall zwei Stellen am rechten Arm entdeckt - keine Ahnung, was da bisher sonst so war - da schaut man ja normalerweise nicht so genau hin . Aber so ist das bei mir eigentlich seit dem Ausbruch der AA (1995) - völlig symptomfrei war ich nie. Den gravierenden Schub im letzten Frühjahr führe ich auf Wohnortwechsel und Jobwechsel zurück - ich glaube, dass Stress eine ganz wesentliche Rolle spielt!

Die schulmedizinischen Ansätze habe ich wie gesagt nie verfolgt, da ich diese nicht für nachhaltig halte. Hatte lange Zeit auf homöopathische Heilung gehofft und da viel probiert - das dann aber irgendwann aufgegeben, weil sich nicht so wirklich viel getan hat. Nach dem akuten Schub habe ich zunächst meinen doch anstrengenden Job auf 80% reduziert und versucht, wieder mehr Dinge in mein Leben einzubauen, die mir gut tun (Freunde, Musik, Sauna... ). Und eine ganze Reihe Ärzte/ Heilpraktiker konsultiert - daraus resultiert jetzt wie gesagt ein ganzes Konglomerat an verschiedenen Sachen:

Darmsanierung (mit Mutaflor und Bactoflor), Ernährungsumstellung (nach Hildegard v. Bingen: u.a. Dinkelkost, spez. Gewürze, wenig Rohkost, ). Zusätzlich nehme ich B-Vitamine, Biotin, Zink, Selen und Silicea (habe 1x meinen Selenspiegel testen lassen, der eigentlich gar nicht so schlecht war). Ausserdem bin ich bei einem kuriosen Heilpraktiker, der homöopathische Komplexmittel gibt - teilweise einem aber auch nicht sagt, was er gibt . Ausserdem die Psychotherapie.

So - das wars . Ist ja auch nicht gerade wenig... und irgendwie finde ich es selbst auch nicht leicht nicht zu wissen, was jetzt wie erfolgreich war - was man jetzt vielleicht dann auch mal weglassen könnte und ob sich vielleicht mit dem Einleben in die neue Stadt, den neuen Job alles auch von alleine gegeben hätte?! Wahrscheinlich spielt alles irgendwie zusammen.

Auf jeden Fall bin ich natürlich froh und sehr dankbar, dass sich die Dinge so stabilisiert haben

Wünsche das auch Euch allen da draussen! Das Wichtigste ist, die Hoffnung nicht aufzugeben... getreu dem Motto "Die tiefste Mitte der Nacht ist der Anbruch des neuen Tages"

nächtliche Grüße,  
hope09

---

Subject: Re: Was wÄ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [Mia-](#) on Sun, 13 Dec 2009 17:44:29 GMT

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

---

Hi Hope,

Ich habe ja diese neuen Haarteile bekommen und sie wurden in mein Haar geklebt . Aber leider sind die Hälfte heute mit meinen eigenen Haaren ausgerissen ... ich frage mich echt wieso so etwas passieren kann. Weißt du, wie man so etw verhindert? Ich war wirklich total vorsichtig. Pro Haarteil waren es bestimmt 30 Haare und die reißen einfach aus, ohne, dass es wehtut...naja schade. Das Nächste hängt auch nur noch an ein paar Haaren.

Ich glaube, ich habe langsam keine Option mehr( wahrscheinlich müssen sie ab)...aber meine Perücke ist erst in ein paar Monaten fertig und ich traue mich so nicht mehr aus dem Haus... man sieht es sofort und ich muss zumindest noch in die Schule gehen können. Daher meine Frage: Wie hast du diese Stellen ohne Perücke kaschiert? Haarbänder funktionieren leider nicht so gut, das sie sich an meinem Hinterkopf hochziehen und man dann meine Stelle im Nacken sieht.

Mit der Belastung durch diese Krankheit hast du völlig recht. Es beeinträchtigt das Leben wirklich sehr und man kann es überhaupt nicht mehr genießen. Ich wusste bis vor ein paar Tagen noch nicht einmal, dass einen diese Krankheit so fertig machen kann... Du hast also eine

Psychotherapie gemacht? Glnng es die danach viel besser? Vielleicht ist das wirklich mal eine Überlegung wert... mir geht so langsam die Puste aus

Nochmals Danke für deine netten Antworten

Liebe Grüße

Mia

---

Subject: Re: Was wÃ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [hope09](#) on Sun, 13 Dec 2009 22:48:17 GMT

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

---

Hi,

oh, Mann Mia, sorry, dass das jetzt doch auch so rapide zu gehen scheint bei Dir... tut mir leid, das zu hören ! Und wie Du Deine Situation so beschreibst, ist das ja wirklich ein bisschen verwickelt...

Klebende Haarteile, das kann ich mir eh nicht so recht vorstellen - bzw. finde es eigentlich logisch, dass wenn die an das bestehende Haar geklebt werden auch Haare abreißen, wenn man sie rein/ raus macht?! Verstehe das Prinzip nicht so ganz...?!

Ich habe teilweise die haarlosen Stellen mit dunklem Lidschattenpuder mit verdeckt, das hat zur Überbrückung auch wirklich ganz gut funktioniert - geht aber auch nur, wenn noch ein paar Haare da sind, die dann drüber fallen.

Ansonsten Tücher, Mützen: einfach mal ausprobieren?! Mir, fand ich, standen die nicht so gut und ich habe mich da drunter auch eingeengt gefühlt, daher habe ich mich irgendwann für das "oben-ganz-ohne-Modell" entschieden - und das gefiel mir dann sogar ganz gut . Allerdings konnte ich das auch erst mit der Sicherheit der Perücke im Hintergrund, die ich vor allem im Job getragen habe. Und das scheint bei Dir ja problematisch zu sein: monatelang soll das noch dauern?! D.h. Du bekommst dann eine Maßanfertigung?! Vielleicht kannst Du nochmal die Dringlichkeit betonen und so das Ganze ein wenig beschleunigen?!

Ansonsten: mutig "oben ohne" gehen (verstehe aber auch völlig, wenn das keine Option ist, für mich war es das bei der Arbeit auch nicht) oder mal bei den Kunsthaarperücken stöbern und Dich beraten lassen!? Die sind ja nicht ganz so teuer - braucht aber natürlich auch ein bisschen Zeit, bis man da was Passendes findet...

Kann Dir auch nur nochmal sehr ans Herz legen, Dir professionelle Unterstützung zu holen - mir tut das sehr gut. Ich weiss, man hat da schon so eine Hemmschwelle, aber probier doch einfach mal aus, ob es Dir was bringt: ein Versuch ist es allemal wert! Es hilft auf jeden Fall beim Innehalten, Verschnaufen und überlegen, wie es weiter gehen kann und wie es Dir damit geht... - und überhaupt. In allen Städten gibt es z.B. auch Beratungsstellen das sind dann erst mal ein paar Sitzungen und nicht gleich eine Therapie (und ich glaube sogar kostenlos?!). Einfach mal googeln und dort anfragen...

So - nun gehe ich auch ins Bett. Grüße - und gib nicht auf. Bau Dir zum Ausgleich für das was jetzt so schwer ist, ein paar Genussfaktoren mehr ins Leben ein - fällt Dir was ein?!

hope09

---

---

Subject: Re: Was wÄ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)  
Posted by [Mia-](#) on Wed, 23 Dec 2009 12:08:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Hope,

ich werde keine Haarteile mehr brauchen, da ich in 2 Wochen den Termin zum abrasieren habe... anscheinend hab ich verloren. Na egal ich hatte meine Übergangsperrücke auf und sie ist einfach nur klasse.ich glaube, dass eine Perrücke in solchen Fällen mehr Lebensqualität bietet, als eine Halbglatze, auch wenn ich den Rest dann abrasieren muss. Ich weiß allerdings nicht, wie man soetwas durchsteht ( ich meine, sih rasieren zu lassen) ist das sehr schlimm? Und gibt es nicht eine Möglichkeit das selbst und alleine zu machen?? Ich vermute ja eher nicht aber fragen schadet ja nicht

Deinen Tip mit dem Lidschattenpuder hab ich mal ausprobiert und muss sage, das funktioniert echt gut. Danke für deinen Tip.  
Außerdem hab ich mir schon echt viele Mützen etc. zugelegt und naja... bald brauche ich sie ja nicht mehr =) kannst du mir sagen, ob die Pflege von Perrücken schwierig bzw. aufwendig ist und wie oft man sie reinigen muss??

Ich wünsche Dir und allen Anderen frohe Festtage und weiterhin viel Kraft

Mia

---

---

Subject: Re: Was wÄ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)  
Posted by [hope09](#) on Sun, 27 Dec 2009 13:43:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Mia,

ich kenne das Gefühl: man will am liebsten vor der Realität davonlaufen, sich unsichtbar machen, die Uhr vor oder zurück drehen... manchmal geht mir das jetzt auch noch so. Es ist wirklich nicht leicht, dieser Krankheit ins Auge zu sehen und sie zu akzeptieren! Aber das ist meiner Meinung nach genau das, was man irgendwann tun muss - und dann: hast Du nicht "verloren", sondern "gewonnen". Diese Schwachstelle gehört zu uns, wie alle möglichen anderen Macken auch. Und wir müssen damit leben lernen. Das einzig konstruktive, was einem bleibt, finde ich, ist mehr nach sich zu schauen, "was tut mir gut", etc.

Abrasieren - klar alleine ! Ich habe das jedenfalls so gemacht und hätte es nie anders gewollt. Habe hier im Forum immer einigermaßen euphorisch darüber geschrieben, weil es mir im

Anschluss viel besser ging: Aber natürlich ist das schon erst mal gewöhnungsbedürftig... man fühlt sich zunächst schon sehr kahl, leer, schutzlos und fremd! Mir ist es leichter gefallen, damit erst mal alleine zu sein. Statt im Friseursalon auch noch damit beschäftigt zu sein, was alle anderen jetzt wohl noch denken mögen etc. Und für den Verlust, den es ja doch auch bedeutet, auch noch Geld zu zahlen... Aber Menschen sind verschieden, das mag nicht für jeden so passen. Hör in Dich hinein, dann wirst Du wissen was für Dich stimmt...

Das Thema "Perückenpflege" ist komplex, dazu kannst Du im Forum "Haarersatz" stöbern. Ich habe da wohl auch einiges falsch gemacht, denn meine Echthaarperücke wurde schnell struppig (nach ca. einem halben Jahr. Ich weiss nicht, wie ich die zwei Jahre hätte tragen sollen, wie vorgesehen)... Also lohnt es, sich dazu anständig und am besten vom Fachmann ausführlich beraten zu lassen. Im Nachhinein denke ich, vielleicht auch von Zweien, falls Dir einer was Falsches erzählt oder Dinge vergisst zu erwähnen!?!

Toi, toi, toi - ich wünsche Dir ein paar unbeschwerte Feiertage: lass es Dir gut gehen, das ist die beste Medizin ! Früher oder später: wird alles gut!

Liebe Grüße,  
hope09

---

---

Subject: Re: Was wÃ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)  
Posted by [Mia](#)- on Sun, 03 Jan 2010 21:34:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Hope ,

erstmal fröhliche Weihnacheten und ein schönes neues Jahr.

Ich hab mir jetzt meine Haare abrasieren lassen . Ich muss sagen, ich seh sehr merkwürdig aus

.  
Trage jetzt eine Perücke mit langen Haaren und habe noch meine Problemchen damit. Ich liebe Sport, sodass ich heute wie immer beim Training war. Leider hat das gar nicht geklappt, da ich keinen richtigen Zopf hinbekommen habe und andauernd Angst hatte, dass meine Haare mir vom Kopf fallen .

Du hattest mir ja geraten, zu einer Psychotherapie zu gehen, allerdings hab ich da definitiv nicht den Mut zu.

Weißt du nicht, wie ich an eine Adresse von einer Jugendberatung oder so etwas bekomme, mit der ich sprechen kann? Das wäre mir nämlich lieber

Nochmals vielen Dank für deine Hilfe und liebe Grüße

Mia

---

---

Subject: Re: Was wÃ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)

---

Posted by [hope09](#) on Mon, 04 Jan 2010 10:30:10 GMT

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

---

Liebe Mia,

schön, dass Du Dich meldest - ich habe mich schon gefragt, wie es Dir mit dem Abrasieren etc. ergangen ist... Erst mal Dir auch ein gutes Neues: mögen Deine Wünsche in Erfüllung gehen - und es uns allen reichlichen und kontinuierlichen Haarwuchs bringen!!!

Aber jetzt ist es erst mal so: Die Haare sind also ab und Du hast (D)eine Perücke. Gratuliere! Jetzt bist Du auf jeden Fall wieder einen Schritt weiter (auch wenn Du auf den hättest verzichten können, ich weiss). Und das ist ja ganz normal, dass das erst mal eine enorme Umstellung ist und man damit und mit allem, was es mit sich bringt, erst mal lernen muss umzugehen. Wer weiss denn davon, Deine Familie, Freunde, wie ist es in der Schule?!

Stell Deine Fragen bzgl. Langhaarperücke, Haftung, Zopf etc. doch mal im Haarsersatzforum - ich bin sicher hier gibt es eine Menge cleverer Experten im Pool, die Dir sicher den ein oder anderen Tip geben können?!

Finde ich übrigens super, dass Du Dein Sport-Programm weiter machst und Dich nicht in Dein Schneckenhäuslein verkriechst!

Die Jugendberatung findest Du sicher übers Netz: gib einfach mal bei Google Deine Stadt und "Jugendberatung" ein, da kommt dann sicher was - alternativ gibt es auch die psychologischen Beratungsstellen der Städte, die machen auch Jugendberatung. Das sind bestimmt gute Anlaufstellen.

Ich weiss, es kostet Überwindung - jeden(!), der da hin geht! Ging mir genauso mit der Therapie. Aber hej, ist es nicht einen Versuch wert?! Das Ganze ist in der Regel kostenlos, die sind genau für solche Fälle da und kochen auch nur mit Wasser. Wartezeit musst Du auf jeden Fall einplanen, also am besten heute noch anrufen. Die fragen Dich vielleicht kurz worums geht, wenn Du z.B. lieber zu einer Frau möchtest, dann kannst Du das bestimmt auch sagen...und dann bekommst Du einen Termin für wenns gut läuft in ein paar Wochen. Wenn das Ganze dann nix taugt, dann kannst Du ja auch wieder stecken - aber vielleicht verändert es ja Dein Leben - im Positiven?! Und das können wir doch alle brauchen!

Ist doch guter Vorsatz fürs neue Jahr, das mal auszutesten... !

Liebe Grüße,  
hoffe, das hilft Dir wieder ein Stückchen weiter.

hope09

---

---

Subject: Re: Was wÄ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [Mia-](#) on Tue, 12 Jan 2010 17:32:51 GMT

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

---

Hallo Hope09,

Auch dir natürlich ein schönes neues Jahr

Tschuldige, dass ich so spät zurückschreibe, aber unser Internet hat nicht mehr funktioniert und ich war aus der Cyberwelt ausgeschlossen. Da merkt man erst mal, wie abhängig man davon schon ist... Ich hoffe, du liest diesem Beitrag noch. Ich hab mich nicht getraut, hier in einem Internetcafé weiterzuschreiben sorry !

Wie geht es dir so ? Ich hoffe, deine Haare wachsen kräftig weiter !!!

Ja mit so einer Perücke, das ist wirklich eine enorme Umstellung!! Wie gesagt habe ich besondere Probleme beim Sport, aber ich denke und hoffe, dass sich das bald geben wird. Jedenfalls habe ich für mich beschlossen, dass ich diese Krankheit nicht weiterhin mein Leben kontrollieren lassen möchte! Ich will so sein wie vorher und an meinem Wesen werden meine Haare bestimmt nichts verändern !! Deshalb gehe ich auch weiterhin zum Sport und versuche, meine Leben so zu leben, wie vorher auch.

Allerdings finde ich, schon, dass es noch ein bisschen weh tut, wenn Lehrer oder andere Personen fragen, was ich denn mit meinen Haaren angestellt habe. Ich weiß nie, ob ich lügen soll, oder einfach bei der Wahrheit bleiben soll. Wie hast du das mit den Fragen denn so gehandhabt?

Meine allerbesten Freunde wissen bescheid und sonst niemand. Ich glaube, das ist falsch, aber ich kann nicht mit meinen Lehrern oder so reden ... Ich wüsste gar nicht, wie ich das anfangen sollte.

Meine Eltern möchten jetzt, dass ich mit einer Psychologin rede. Ich bin aber immer noch nicht dafür, da ich mich mit der Frau bestimmt nicht identifizieren kann. Sie ist schon älter und es wird dadurch noch schwerer, mich an sie zu gewöhnen

Naja, ich schaue mal, was sich so entwickelt. Wie du schon gesagt hast es ist einen Versuch wert.

Danke, dass du mir diese ganzen Tips gibst. Das hilft mir wirklich ein großes Stück weiter und hat auch viel dazu beigetragen, die Situation zu verbessern

Liebe Grüße

Mia

---

Subject: Re: Was würdet ihr an meiner Stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [hope09](#) on Fri, 15 Jan 2010 10:49:35 GMT

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

Hi Mia,

danke ! Schön, von Dir zu hören. Finde, das hört sich gut an, was Du so schreibst, bist auf einem guten Weg! Es gibt natürlich immer wieder Hochs und Tiefs - Momente, wo man diese

Bürde einfach gerne los hätte... Das geht mir auch noch so, obwohl es mir gerade ja relativ gut geht. Die Haare wachsen, ich bekomme jede Menge Komplimente für meinen "mutigen" Haarschnitt und die meisten sagen, ich solle doch bei den kurzen Haaren bleiben . Das werde ich mich nur leider auf die längere Frist wohl doch auch nicht trauen - da man ja nie weiss, wie es weitergeht... Mit längeren Haaren kann man kahle Stellen einfach besser verdecken. Die Stelle über dem Ohr ist etwas größer geworden und die andere kleine Stelle auch. Noch ist nichts wirklich sichtbar. Aber fange auch schon wieder mit "kaschieren" an. Seufz. Naja. Ich will mich nicht beschweren - im Vergleich zum letzten Frühjahr ist es unglaublich gut !

Generell ist es glaube ich der beste Weg, wie Du es schreibst, sich nicht zu sehr auf die Erkrankung zu konzentrieren. Sondern im Gegenteil zu überlegen, was einem gut tut etc. Dazu gehört auch, dass man finde ich völlig frei darin sein sollte, wem man was diesbezüglich erzählt.

Wenn ich Vertrauen zu den Leuten hatte UND ich Lust hatte UND es ein günstiger Moment war, in dem ein wenig Ruhe und Zeit war, dann habe ich es erzählt (aber auch erst dann/ Freunden und Arbeitskollegen). Oft genug habe ich aber auch, wenn ich keine Lust hatte und die Leute mich schief angeguckt haben, nur oberflächlich geantwortet und verschmitzt gegrinst: "Ja, öfter mal was Neues" oder "Neues Jahr, neue Frisur" gesagt oder "Tja, mal ein bisschen Farbe" (meine Perücke war leicht rötlich) und dann versucht das Thema zu wechseln, d.h. ausgewichen. Finde ich völlig legitim. Ist ja auch nicht mal gelogen - das fand ich das beste dabei (wenn man lügen würde, würde man sich ja nicht wirklich gut fühlen). Wenn mich Leute noch direkter angesprochen haben, dann habe ich meist schon erzählt, aber das trauen sich ja in der Regel auch nur Leute, die einem eh näher stehen. Im Nachhinein habe ich herausgefunden, dass manche, denen ich nichts bzgl. der Perücke erzählt hatte, was gemerkt haben, aber längst nicht alle (man denkt ja immer: ALLE sehen das). So kam dann auch der Ausspruch "mutiger" Haarschnitt zustande. Die Person war mir auch nicht so vertraut - also habe ich gegrinst und mit ihr weiter geredet und innerlich gedacht "wenn Du wüsstest"...

Mit den Lehrern: Du sagst, Du glaubst das ist falsch, dass Du ihnen nichts erzählst. Joa, nicht unbedingt - es erzählt ja auch nicht jeder was von seinen xyz anderen Macken. Wenn Du dagegen gerne was sagen würdest, Dich aber nicht traust... Dann würde ich das ganz sachlich tun und mit der Person anfangen, bei der Dirs am leichtesten fällt. So nach dem Motto "Ich möchte nicht, dass Sie sich Sorgen machen. Ich trage seit Anfang des Jahres eine Perücke, da ich AA habe, eine Autoimmunerkrankung, bei der einem die Haare ausfallen (dann mehr oder weniger Infos dazu: unberechenbar/ vielleicht wachsen sie wieder...). Und vielleicht noch den Zusatz: Das beschränkt sich auf die Haare (weil viele denken, da könnte noch mehr dahinter stecken). Und: Ja, ist nicht leicht, aber ich habe mir Unterstützung geholt... Und: Sie können gerne die anderen informieren, damit die Bescheid wissen. Oder: Mir wäre es recht, wenn das unter uns bliebe...

Die Psychologin: Ich glaube ja, das bringt hauptsächlich etwas, wenn man einen guten Draht zu jemand hat... So wie Du das beschreibst, klingt das fraglich... Hast Du sie denn schon getroffen?! Es gibt ja immer Probesitzungen. Darauf würde ich mich einlassen und derjenigen eine Chance geben - ältere Leute haben oft eine Menge Erfahrung und Weisheit - da kannst Du doch nur von profitieren?! Würde dann allerdings auch garantiert nicht bei jemand bleiben, bei der ich kein gutes Gefühl habe. Such selbst so lange, bis Du jemand gefunden hast, zu dem Du Vertrauen hast und ein gutes Gefühl. Meine Meinung. Bin davon überzeugt, dass das sich lohnt. Aber jetzt höre ich auf, Dich zu missionieren . Man muss das Ganze vor allem auch selbst wollen.

Sonst ists wahrscheinlich auch nicht wirklich effektiv!

So, soviel für heute: Habe jetzt ein freies Wochenende vor mir und fahre weg - wünsche Dir auch ein schönes Wochenende!  
Lass es Dir gut gehen!

Liebe Grüße!  
hope09

---

---

Subject: Re: Was wÃ¼rdet ihr an meiner stelle machen? Bitte helft mir :)

Posted by [Mia-](#) on Sun, 24 Jan 2010 12:32:53 GMT

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

---

Hi ,

schön, dass du meinen Beitrag noch gelesen hast!( hatte schon befürchtet ich würde viel zu spät schreiben )

Ich hoffe, du hattest ein schönes Wochenende

Wie gehts dir so? Ich hoffe für dich, dass deine Stellen schnell wieder zu wachsen.Irgendwie hörts bei mir gar nicht meht auf - beim friseur habe ich mir nur die äußeren Haare komplett rasiert, damit ich da die Perücke festkleben kann und die "inneren" Haare habe ich mir ganz kurz rasieren lassen, aber nicht ab ... aber leider fallen die auch ganz aus... ich hoffe das hört irgendwann mal auf.

Sag mal, weißt du zufällig, wie wahrscheinlich es ist, dass auch Augenbrauen und Wimpern ausfallen? Ich finde Haare auf dem Kopf kann man ersetzen, aber der Rest wäre schon schlimm ^grusel^ ich hoffe wirklich nicht, dass es noch dazu kommt.

Ich habe es glaube ich auch so ähnlich gemcht, wie du, ich habe es nur den Leuten erzählt, denen ich wirklich vertrauen kann. Jedoch musste ich feststellen, dass es sie ziemlich mitgenommen hat und alle ziemlich geschockt waren... Ziemlich blödes Gefühl, wenn man der Anlass für schlechte Stimmung ist

Leider reden sie auch nicht mit mir über die Dinge, die ihnen Sorgen machen, sondern schweigen darüber nur, da sie Angst haben, irgendwas falsches zu sagen. Ich glaube ich gehe damit offener um, als sie ô\_O .

Das mit den Lehrern ist vermutlich ein notwendiges Übel. Bald steht die nächste Klassenfahrt an und da kommts ja eh raus. Ich habe schon eine Fahrt abgesagt, weil ich mich nicht getraut hab, so mitzufahren - aber ne Klassenfahrt kann ich ja nicht absagen.

Mit der Psychologin -hehe- ich war da , habe aber wirklich keinen Draht zu ihr gefunden. Sie hat mich über mein gesamtes Leben ausgefragt und irgendwie die Hälfte davon falsch interpretiert und überbewertet.Man habe die ganze Zeit nur das Gefühl gehabt, bemitleidet zu werden, statt irgendwelche nützlichen Ratschläge zu bekommen. Ist das normal oder bin ich da zu empfindlich ??? Ich glaube, wenn ich das nochmal versuche, dann mit jemand anderem

Naja noch nebenbei, ich habe mir ein wirklich tolles Buch über Alopecia gekauft, in dem Frauen

aus der ganzen Welt darüber sprechen, wie sie mit dieser Krankheit umgehen und alle machen es auf ihre Weise. Ich finde das Buch ziemlich toll- ist allerdings auf Englisch. Wenns dich interessiert kann ich die gerne den Titel geben. Ich weiß nur nicht, ob das als Werbung hier gilt , deshalb hab ich ihn nicht direkt geschrieben.

So, das erstmal für heute !  
Liebe Grüße

Mia

---