

HAARAUFSFALL UND PSYCHE

Haarausfall und Psyche

Aus verschiedensten Gründen kommt es zu Haarausfall, manchmal mit Vorankündigung wie bei einer Chemotherapie. Oftmals auch ohne vorherige Diagnose unvermittelt und schlagartig. Aus diesem Grunde fühlt es sich auch an wie ein Schlag, wie ein Unfall. Man fühlt sich überfahren, denn es passiert etwas mit dem Körper (nach außen hin gut sichtbar) was vielleicht nicht steuerbar ist.

Diese Veränderung ist für die eigenen Gefühle und die Eigenwahrnehmung eine absolute Herausforderung, die selbst psychisch starke Menschen aus dem Gleichgewicht bringen kann. Unser Denken kreist um die Haare und das große „Warum ich?“ unser Gefühlsleben ist auf einer Achterbahn auf Talfahrt mit verbundenen Augen und Niemand sagt einem wo es hingeht.

Kreis der Familie oder engste Freunde

Ja, wir sprechen über unsere Ängste mit den uns nahestehenden Menschen, das tut uns gut und hilft uns das Gleichgewicht wieder zu erlangen. Das geht meist langsamer, als gewünscht. Man ist vielleicht auch ungeduldig, weil die Diagnose länger auf sich warten lässt. Auch wütend zu werden, weil die Situation so schlecht beherrschbar ist, finde ich als normal. Dieses permanente Haar-runter-rieseln macht einen wahnsinnig (im normalen sprachgebrauchlichen Sinn) denn überall sind Haare, auf der Kleidung, im Auto, selbst im Essen und auf der Zahnbürste, den ganzen Tag ist man am Haare wegwischen und zupfen. Dann kommt vielleicht Jemand und meint es gut, und zupft einem ausgefallene Haare vom Pulli. Dann kommt es auch zu ungerechten Äußerungen und es platzt aus einem heraus. Die Tränen laufen in Strömen. Auch bei mir, jedes Mal wieder, wenn meine schönen Haare ausgefallen sind habe ich geweint und ich bin davon überzeugt, ja wir dürfen um unsere Haare weinen. Niemand möchte kahlen Kopf haben. Und auch heute nach 30 Jahren kann ich sagen, ich möchte meine Haare wieder haben. Nein ich finde mich nicht damit ab, ich unterstütze die Forschung und bleibe auf dem neuesten Stand der Forschung. Ich lebe damit, so wie es ist, die Alopezie beherrscht nicht mein Leben.

Brauche ich einen Psychiater ?

Wenn sich die Gedanken und Handlungen mit der Erkrankung immer wieder im Kreis drehen und auch trotz Unterstützung der liebsten Menschen es nicht möglich ist ein weitgehend normales Leben wieder aufzunehmen, bin ich schon der Meinung, dass man sich professionelle Unterstützung holen sollte, um vielleicht neue Sichtweisen zu entwickeln.

Habe ich eine psychische Erkrankung / Depression ?

Seit 30 Jahren nun habe ich Alopezia Areata und habe keinerlei Depressionen.

Wenn bei mir die Haare ausfielen, hat es mich auch aus der Bahn geworfen, aber auch ALLE die ich bisher kennengelernt habe und die ihr Schicksal mit mir auch in der Tiefe besprochen haben, ALLE haben keine Depressionen durch die Alopezia areata bekommen.

Gerade bei den Kindern und Teenagern behaupte ich, dass es starke Persönlichkeiten geworden sind, die empathisch mit Ihren Mitmenschen umgehen und ihr eigenes Leben positiv hinterfragen und selbst reflektieren was die eigenen Wünsche und Bedürfnisse betrifft.

Ich kenne auch Menschen mit psychischen Erkrankungen die zufällig auch Haarausfall bekommen haben, aber in einer verschwindend geringen Anzahl.

Langfristig Haarausfall-Betroffene

Wenn sich mein äußeres Bild so stark verändert, so braucht es Zeit wieder zu sich selbst zu finden. Den Zeitraum möchte ich hier nicht mit Wochen oder Monaten festlegen, denn der ist ganz individuell. Denn unser Leben besteht nicht nur aus den Haaren und es passiert auch sonst noch so einiges im Leben, dass uns vor Herausforderungen stellt. Wenn allerdings einiges zusammen kommt und das Faß des „Erträglichen“ eh schon randvoll ist, dann läuft es halt mit dem Haarausfall über und wenn immer wieder was Neues hinzukommt, dann ist der Zeitraum bis zum „wieder wohl fühlen“ einfach länger, als wenn es „nur“ die einzige aktuelle Baustelle ist.

Informationen

Man braucht einfach Informationen um alle Fragen für sich selbst beantworten zu können. Aus diesem Grunde gibt es den Alopecia Areata Deutschland e.V. und auch aktive Leute, wie mich. Wir sind keine Ärzte und auch nicht die eigene Familie, aber alles dazwischen und so füllen wir Lücken. Ich finde das eine schöne Beschreibung und meine das sehr positiv, wir füllen Lücken mit Gesprächen und Informationen und einfach füreinander da zu sein in einer schwierigen Lebenslage.

Haare und Perücken

Ob ich nun mit Perücke glücklich bin, oder lieber gar nichts auf dem Kopf habe, oder Tücher binde, das sollte jeder für sich selbst entscheiden. Ich mag meine Perücken und meine Frisuren und möchte nicht ohne sein. Es ist teil meiner Persönlichkeit, meines Kleidungsstils und meines Wohlfühlgefühls.

Depression nicht einreden lassen

Bitte lassen sie sich nicht eine Depression einreden, wo keine ist. Es gibt keinen Haarausfall der psychische Ursachen hat. Es gibt die verschiedensten Studien hierzu, die allesamt im Sande verlaufen sind, oder komplett falsche Ansätze hat. Teilweise wird einer Studie mit 86 oder 92 Probanden geglaubt, die mit unzureichenden Instrumenten und mit einer unzureichenden Personenanzahl einfach nicht wissenschaftlich fundiert ist. Es ist manchmal ein steiniger Weg einer vernünftigen Anamnese und einer belegbaren Diagnose, um welche Erkrankung es sich handelt.

Der Arzt

Ihr Arzt sollte Ihnen aufmerksam zuhören. Ihr Hausarzt sollte Ihre Koordinierungsstelle für alle Fachrichtungen sein. Ist das nicht der Fall, kann ich nur raten den Arzt zu wechseln.

Fazit

Fragen Sie ihre engsten Vertrauten, um Ihre Situation zu reflektieren. Unsere Familie und Freunde sind unser Halt und unsere Zukunft. Sollte die ganze Situation der Diagnostik und des Haarausfall-Verlaufs verwirrend sein, so erstelle ich gerne in meiner Haarsprechstunde ein Konzept um einen Weg in dieser Situation zu erarbeiten.

Abschluß

Wer Freunde hat ist nicht allein
und sollte dafür dankbar sein.

Ab und zu einfach mal Danke sagen.

Eure Kerstin

Haare nach Wunsch

Kerstin Zienert – Ihr Spezialist für Perücken, Echthaar-Maßanfertigung in Nürnberg.

Aktuelle Info´s zur AA: <https://haare-nach-wunsch.de/haarsprechstunde>

Unser neuer Webshop: <https://www.haarenachwunsch.de/>

