

Wie finden Sie professionelle psychologische Unterstützung?

Ein Weg, professionelle psychologische Hilfe zu finden, kann ein Gespräch mit einem Arzt Ihres Vertrauens sein. Sie können sich jedoch auch an einen Psychiater oder Neurologen wenden, der Ihnen Adressen von entsprechenden Psycho-Therapeuten empfehlen kann.

Gegen Einsendung von Euro 5,- in Briefmarken (Deutschland) oder Euro 10,- in bar (europ. Ausland) erhalten Sie unser umfangreiches Informationsmaterial

Autorin:
Kerstin Zienert, Alopecia Areata Deutschland e.V.

Neuaufgabe 2006

www.kreisrunderhaarausfall.de

Alopecia Areata Deutschland e.V.

Postfach 100 145 · 47701 Krefeld

Tel./Fax: (0 21 51) 78 60 06

E-mail: kreisrunderhaarausfall@web.de

Homepage: www.kreisrunderhaarausfall.de

WIE KANN ICH MIT DER
ALOPECIA AREATA LEBEN?



INFO-BROSCHÜRE PSYCHOLOGIE

3

Alopecia areata kann entscheidende Auswirkungen auf Ihr Leben und auf die Funktionalität am Arbeitsplatz und in der Schule haben.

Der Grund hierfür liegt darin, dass ein Großteil der Öffentlichkeit mit dieser Krankheit noch nicht vertraut ist und dass die Betroffenen mit Kollegen und Mitschülern umgehen müssen, die oft kein Verständnis für diesen Zustand aufbringen.

Die Alopecia areata kann für den Betroffenen und für seine Familie eine besondere Herausforderung darstellen. Obwohl die Patienten sehr unterschiedlich mit dieser Krankheit umgehen, können doch Gemeinsamkeiten festgestellt werden.

Welche psychologischen Folgen kann Alopecia areata haben?

Durch Alopecia areata hervorgerufene Reaktionen des Patienten können u.a. sein:

- Angst, andere könnten erfahren, dass man von dieser Krankheit betroffen ist
- Angst, andere könnten herausfinden, dass man eine Perücke trägt
- Unsicherheit
- Verlust des Selbstwertgefühls
- Trauer und Depression
- Schamgefühle
- Schuldgefühle, die Krankheit provoziert zu haben
- Schuldgefühle gegenüber Familienmitgliedern
- Rückzug und Isolation
- Übertriebene Suche nach Behandlungsmöglichkeiten

Was können Sie tun, um mit Alopecia areata gut zu leben?

Alopecia-areata-Patienten und ihre Angehörigen sind mit einer völlig neuen Lebenssituation konfrontiert, die verwirrend, beängstigend und unvorhersehbar ist. Die meisten Betroffenen hatten nie mit einer Krankheit wie der Alopecia areata zu tun und sind daher völlig unvorbereitet.

Die folgende Liste soll Ihnen helfen, mit der Alopecia areata besser und leichter leben zu können:

- Sammeln Sie Informationen über Alopecia areata
- Sammeln Sie Informationen über Behandlungsmöglichkeiten
- Diskutieren Sie mit Ihrem Arzt, Ihren Angehörigen und Freunden, ob und welche Therapie für Sie in Frage kommt.
- Nehmen Sie über den AAD e.V. Kontakt zu anderen Betroffenen auf
- Sammeln Sie Informationen über Perücken und kosmetische Hilfsmittel
- Versuchen Sie, Ihr psychologisches Gleichgewicht zu bewahren, indem Sie Strategien erlernen, um mit Stress, Angst und Depression besser fertig zu werden
- Intensivieren Sie Beziehungen zu Angehörigen und Freunden, die bereit sind, über Ihre Probleme zu sprechen
- Konzentrieren Sie sich so oft wie möglich auf positive Bereiche Ihres Lebens
- Lernen Sie, sich selbst zu akzeptieren. Denn nur dann können Sie auch erwarten, von Ihrer Umwelt akzeptiert zu werden.

Warum sind Selbsthilfegruppen wichtig für Sie?

Alopecia-areata-Patienten können in einer Selbsthilfegruppe lernen, ihre Erkrankung anzunehmen und mit ihr zu leben. Hier können Sie Erfahrungen austauschen, sich entlasten und gegenseitig ermutigen. Jeder bearbeitet seine Probleme gemeinsam mit den anderen Menschen. Menschen, die das gleiche Schicksal erleiden, sind oft die besten Ratgeber für konkrete, praktische Tipps, wie z.B. Perückenkauf, die Wahl des Arztes und bei Alltagsproblemen.

Auf diese Weise können Sie neue Lebensqualität erlangen und sind über Ihre Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten besser informiert.

Wann brauchen Sie Unterstützung?

Viele Menschen empfinden Alopecia areata als ein Trauma. Die Krankheit kann ebenfalls für Eltern, Partner und andere Angehörige von Betroffenen zu einer Belastung werden.

Versuchen Sie herauszufinden, inwieweit Alopecia areata Ihr Leben beeinflusst und verändert hat!

Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Krankheit einschneidende Veränderungen in Ihrem Lebensstil mit sich gebracht hat, Sie sich isoliert haben oder dauerhaft unter negativen Gefühlen leiden, dann sollten Sie psychologische Hilfe suchen.

In vielen Fällen kann jedoch auch bereits der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe ausreichen, um das Leben wieder in den Griff zu bekommen.