



Succes verhaal - Stoppen met haren uittrekken

Eindelijk Vrij: Hoe Els na ruim 10 jaar knokken tegen Trichotillomanie zichzelf snel wist te bevrijden met behulp van online programma!

Hieronder tref je de feedback aan van Els nadat ze gebruik had gemaakt van ons online programma 'De Comfortabele Sprong Naar Vrijheid' voor het leren afkomen van Trichotillomanie.

Hoe intensief trok je haren voor je met het online programma begon?

Ik trok haren uit vooral aan mijn wenkbrauwen, maar eigenlijk ook **overal op mijn lichaam**.

Bovendien bleef ik aan haarstoppeltjes en ingegroeide haartjes prutsen en korstjes eraf krabben, waardoor het resultaat verergerde.

Niet alleen de haartjes waren weg, overal zag je ook rode vlekjes, wondjes en korstjes op de plaatsen waar ik er aan bleef prutsen.

Hoe beïnvloedde dit gedrag je in het verleden?

Meestal trok ik 's avonds haartjes uit, vooral aan mijn wenkbrauwen. Eerst gaf mij dat een gevoel van opluchting alsof ik er een splinter uit kreeg die al dagen zat te zweren.

Daarna zag ik natuurlijk wat een ravage ik weer had aangericht en was ik vooral boos op mezelf. 's Morgens probeerde ik dan met make-up alles zo goed mogelijk te verbergen, waar ik natuurlijk ook zeer lang mee bezig was.

Overdag probeerde ik ook zoveel mogelijk alles te verbergen: ik liet mijn haren loshangen, probeerde zo veel mogelijk oogcontact te vermijden en ik wilde nooit op foto's staan.

Omdat ik ook op mijn benen wondjes en korstjes had door ingegroeide haartjes waar ik aan krabde, durfde ik nooit rokjes of shorts te dragen. Zelfs bij het mooiste weer droeg ik steeds een lange jeans. Wanneer mensen vragen begonnen te stellen, kon ik geen antwoord geven, dus verzoon ik uitvluchten of probeerde ik snel het gesprek af te breken.

Ik heb ontelbaar vaak de reactie gekregen: 'Waarom doet ge dat eigenlijk?', 'Stop daar toch gewoon mee', 'Doe dat toch niet'. Ik kon er met niemand over praten en wat bovendien niemand op dat moment (en zelfs nu) wist, is dat mijn wenkbrauwen niet het enige probleem waren.

Het maakte mij allemaal nog meer onzeker, waardoor ik angstvallig alles probeerde te verbergen en nog meer contact probeerde te vermijden. Vooral activiteiten rond een zwembad vermeed ik, want dit zou mijn make-up kunnen verknoeien.

Overdag hield ik angstvallig ieder weerspiegelend object (spiegel, eetlepel, venster,...) in de gaten om vlug te controleren of mijn make-up nog in orde was, steeds met wat make-up bij de hand in een handtas, broekzak of jaszak om dan vlug naar het toilet te gaan om alles weer bij te werken.

Als ik dan bij uitzondering eens mijn make-up vergeten was, was ik de hele dag nog terughoudender uit angst dat ik het niet meer zou kunnen camoufleren wanneer iets of iemand mijn gezicht zou raken en de make-up zou verknoeien. Ik durfde echt nergens naar toe te gaan zonder een voorraadjie make-up binnen handbereik.

's Avonds voor het slapen gaan of wanneer ik alleen thuis was, verwijderde ik de make-up en hoewel ik het niet wilde, kon ik niet van de spiegel wegblijven en ging ik verder met het uittrekken van haartjes die voor mij te donker, in de verkeerde richting, of gewoon vervelend waren.

Ik kon er urenlang mee bezig zijn, en frustratie wanneer ik een bepaald haartje niet te pakken kreeg, leidde tot het nog meer uittrekken van andere haartjes. Vaak ging ik hierdoor veel te laat slapen, waardoor ik 's anderendaags moe en nog meer gefrustreerd was.

Door dit gedrag voelde ik mij vreemd en onbegrepen en zonderde ik mij steeds meer af. Het leek ook wel een neerwaartse spiraal: hoe meer anderen zich ermee bemoeiden en vragen stelden, des te gefrustreerder ik werd, en des te meer haren ik uit trok.

De schaamte en het onbegrip van anderen hebben mij vooral de eerste jaren dat ik dit gedrag deed erg onzeker gemaakt. Daarna vond ik het vooral voor mezelf vervelend om zo geremd te zijn en altijd maar met make-up bezig te moeten zijn.

Buiten de vele littekentjes die ik er aan over heb gehouden besef ik nu ook dat ik enorm veel tijd verknoeid heb, als ik al de uren bij elkaar optel dat ik bezig was met het uittrekken van de haren of het moeten aanbrengen van make-up. Tijd die ik veel nuttiger had kunnen doorbrengen.

Hoe begon Trichotillomanie bij jou en hoe lang heb je er last van gehad?

Meer dan 10 jaar lang heb ik haren uitgetrokken.

Het begon toen ik 14 jaar was en ik door de stress op school tijdens de examenperiode vanaf het middelste stuk tussen mijn wenkbrauwen haartjes uittrok. Eerst deed ik dit onbewust en was ik verbaasd dat ik opeens zoveel haartjes tussen mijn vingers had.

Daarna kwamen de haartjes terug, waarvan er sommigen ingroeiden en vervelende stoppeltjes veroorzaakten. Daar begon ik dan aan te krabben door de jeuk en uiteindelijk trok ik die haartjes opnieuw uit, meestal met een pincet. Later deed ik dit op nog veel meer plaatsen op mijn lichaam, vooral ook op mijn knieën en onderbenen, omdat ik hier makkelijk bij kon komen wanneer ik met opgetrokken knieën aan mijn bureau zat om te studeren.

Dit gedrag was dan ook het ergste tijdens de jaren dat ik nog studeerde, vooral tijdens de examenperiode, wanneer ik dagenlang aan mij bureau vastgekluiserd zat. Toch stopte de drang tot het haren uittrekken niet nadat ik was afgestudeerd, en bleef ik dit nog jaren doen.

Hoe ontdekte je dat je Trichotillomanie had en wat had je al geprobeerd om er van af te komen?

Eerst dacht ik van mezelf dat ik 'raar' was, ik wist niet waarom ik het deed en schaamde me ervoor.

Ik durfde er met niemand over te praten en probeerde het vooral te verbergen. Ook was ik boos op mezelf omdat het me niet lukte om dit 'gewoon niet te doen'. Ik nam me steeds opnieuw voor om er deze keer echt-echt-echt mee te stoppen, maar na een paar dagen werd de drang toch weer te groot.

Vaak heb ik mijn pincet ver weg gestopt en eenmaal zelfs weggegooid, maar uiteindelijk haalde ik ze telkens toch maar terug, omdat ik besepte dat ik er evengoed met mijn vingernagels aan bleef prutsen en alleen maar grotere wondjes veroorzaakte.

Een paar jaar later begon ik steeds meer verklaringen te zoeken voor mijn vreemde gedrag en ik veronderstelde wel dat dit door stress kwam. Ik zocht meer informatie op het internet en kwam al snel uit bij 'Chronische Stress'.

Opeens vond ik ook een verwijzing naar 'Trichotillomanie'. Mijn mond viel open van verbazing: dit was exact wat er bij mij gebeurde. Een hele nacht ben ik bezig geweest met alles hierover te lezen. **Voor het eerst wist ik wat het was** en ik wilde er zeker iets aan veranderen.

Ik had echter geen eigen vervoer en geen financiële mogelijkheden en door mijn schaamte vertikte ik het om iemand om hulp te vragen, dus kwam er eigenlijk van een behandeling niets terecht. Ook dacht ik dat het probleem vanzelf wel zou ophouden als ik eindelijk minder stress zou hebben als ik afgestudeerd was.

Een tijdje erna besloot ik om naar een **schoonheidsspecialiste** te gaan voor permanente ontharing. Dit leek mij de ideale oplossing: haartjes die er niet meer waren, kon ik niet uittrekken, konden niet ingroeien en konden mij dus geen last meer bezorgen.

Eventueel kon ik daarna permanente make-up laten zetten en was het probleem 'opgelost'. De schoonheidssalon was langs de bus route gelegen en kon ik dus onopgemerkt af en toe bezoeken. Ik raapte al mijn moed bij elkaar en maakte een afspraak. Godzijdank stelde de schoonheidsspecialiste niet al te veel vervelende vragen en wilde ze mij helpen, ik vertrouwde haar.

Langzaam verbeterde het probleem een beetje: ik maakte een afspraak en probeerde tot die tijd geen haartjes meer uit te trekken, zodat zij deze definitief kon verwijderen. Ik maakte minder wondjes en alles zag er wat beter uit.

Dit lukte met moeite, maar met de tijd besepte ik dat dit geen echte oplossing van het probleem in het algemeen was, want het probleem verschoof gewoon. Ik trok namelijk meer haartjes uit op andere plaatsen, of begon mij te focussen op lichtgekleurde haartjes waar ik eerst nog geen aandacht aan besteedde.

Ook zou ik geen permanente make-up kunnen laten zetten zolang ik aan ingegroeide haartjes bleef plukken, mijn huid zou daarvoor eerst minstens maanden lang volledig moeten kunnen genezen.

Ik heb toen ook hulp gezocht bij een **psycholoog**, maar dit werd eerder een analyse van het probleem en ik moest daarvoor een aantal weken noteren wanneer ik haartjes uittrok: waar, op welke manier, hoeveel, op welke momenten en de gevoelens die ik daar voor/tijdens/na bij had.

Ik wist echter op voorhand dat ik Trichotillomanie had en wat er wanneer gebeurde, maar ik moest de procedure volgen. Verder moest ik mij vooral concentreren op de voor- en nadelen van mijn gedrag en daarin de overtuiging vinden om er mee te willen stoppen. Er kwam geen concrete oplossing en ik zou simpelweg moeten volharden in het 'niet-doen'. Na een aantal sessies ben ik daar maar gestopt aangezien ik mij totaal niet begrepen voelde.

Later zocht ik ook hulp bij een **hypnotherapeut** in de hoop 'iets concreets' aan mijn probleem te kunnen doen. De eerste weken na zo'n afspraak hielpen deze technieken wel een beetje, maar vroeg of laat kwam de drang van het uittrekken zo hoog op dat ik eraan toe gaf, 'enkel dat ene haartje...'.

De afspraken werkten steeds als een soort deadline - goed gedrag tonen tegen die datum - maar achteraf bezweek ik altijd weer even. Het was een beetje zoals uitstel van het gedrag. Uiteindelijk na een tiental sessies gaf de therapeut aan dat hij aan het einde van zijn mogelijkheden was, en dat enkel het volhouden in de technieken die hij me had uitgelegd nog kon helpen.

Daarna was ik diep teleurgesteld en veronderstelde ik dat ik maar met dit probleem moest leren leven. Zo heb ik nog een aantal jaren Trichotillomanie gewoonweg aanvaard, zonder nog te proberen er iets aan te doen.

Wat motiveerde je om een oplossing te vinden om van Trichotillomanie af te komen?

Ik heb voor mezelf ook **vaak veel te lang gewacht** om actie te ondernemen.

Altijd in een of andere veronderstelling dat ik eerst iets achter de rug moest hebben voor ik tot rust kon komen en van het probleem af zou raken: 'eerst afstuderen', 'eerst verhuizen', 'eerst gewend zijn aan mijn nieuwe job',... Maar het haren uittrekken verminderde niet en er kwamen steeds opnieuw momenten dat er stress was.

Trichotillomanie is nu eenmaal **een probleem dat zich niet vanzelf oplost** en het besef dat het haren uittrekken echt niet vanzelf zou stoppen, kwam toen ik op het punt in mijn leven was waarvan ik altijd had gedacht "als ik zover ben (afgestudeerd, vaste job, getrouwd, eigen huis,...) zal ik niet meer zoveel stress hebben en zal het gedrag wel stoppen".

Maar dat maakte het extra pijnlijk: als het zelfs nu niet ophield, zou het dan ooit nog stoppen? Zou ik dan voor de rest van mijn leven mezelf zo beschadigen? Zou ik dan voor altijd make-up moeten gebruiken?

En wat mij het meest beangstigde: hoe moet het dan, als we kinderen willen? Moet ik dit voor hen verbergen? Wat dan, als ze 's nachts na een nachtmerrie op de kamer zouden binnenvallen? Moet ik hen dan het verschil leren tussen mama-met-make-up en mama-zonder-make-up?

Hoe geremd zou mijn gedrag dan zijn in hun bijzijn? Mijn man wist dat hij niet zomaar in bijzijn van anderen aan mijn gezicht mocht komen, of water in mijn gezicht moest spatten of kopje onder duwen, of wat dan ook dat mijn make-up kon ruïneren, maar hoe zit dat met kinderen? Mogen ze dan nooit onbezonnen rond mijn hals vliegen of met mij in het zwembad spelen?

Nee, dat kon toch niet? En wat ik nog veeeeel erger zou vinden, is dat ze Trichotillomanie als normaal zouden aanvaarden, of zelfs zouden imiteren. Want hoe moet ik hen dan helpen, als ik mijn eigen probleem niet eens opgelost kreeg?

Nee, dat kon niet, dit moest stoppen en op dat moment besloot ik om nog een laatste poging te doen om van Trichotillomanie af te raken en zo ben ik op de site van Beter Worden terecht gekomen.

Hoe snel was je in staat om Trichotillomanie te overwinnen m.b.v. het online programma?

Ik had toevallig 2 dagen vrijaf en gebruikte deze om mij volledig op het online programma te kunnen concentreren.

Na de eerste dag had ik de eerste 3 modules al afgewerkt en had ik die dag geen haren uitgetrokken. Ik veronderstelde dat dit kwam doordat ik mij de volledige dag zo aan het concentreren was en ik heel moe was.

's Anderendaags merkte ik echter dat ik nog steeds geen drang had om haartjes uit te trekken. Dit was dus na 2 dagen. Ik had geen enkel moment een eureka-gevoel van 'yes, nu - op dit moment - ben ik er vanaf'. Het was gewoon het langzame besef dat die drang er niet meer was.

Wat viel je op toen je door het programma ging?

Mijn handen waren rustig. Ik had niet meer de voortdurende drang om haartjes 'te zoeken' of om ergens aan te prullen.

De eerste keer dat ik dit besepte heb ik echt 10 minuten aan tafel gezeten, gewoon naar buiten gekeken, met mijn hoofd op mijn handen gesteund. Mijn handen op mijn wangen zonder dat die onrust of drang tot zoeken opkwam, ik kon mij niet meer herinneren wanneer ik dat nog eens had meegemaakt.

Ook merkte ik dat ik niet meer zo geïnteresseerd was om in de spiegel te kijken en ik besepte dat ik al die jaren zo belachelijk veel had zitten prutsen aan haartjes die je van een normale afstand niet eens kan zien in de spiegel.

Hoe heb je getest en jezelf overtuigd dat je hier nu van af bent?

De eerste keer dat ik terug in bad ging nadat ik de meeste modules had doorlopen, was ik bang dat - zonder mijn make-up - die drang terug zou opkomen wanneer ik geconfronteerd werd met ingegroeide haartjes en stoppeltjes.

Maar ik merkte dat mijn handen niet meer aan het zoeken waren, ik was rustig en helemaal niet meer geïnteresseerd in die haartjes. Ook wanneer ik 's avonds voor de spiegel stond, op het moment dat ik normaal enorm veel haartjes zou uittrekken, merkte ik dat ik daar eigenlijk helemaal geen zin in had en niet onnodig lang voor de spiegel moest blijven staan.

's Avonds in de zetel, wanneer we tv te keken, bleven mijn handen rustig, terwijl ik anders voortdurend zat te krabben en te prullen of toch moeite moest doen om die drang tegen te gaan.

Na enkele dagen kwamen er enorm veel haartjes terug, waarvan er vele ook echt ongewenst waren (ik denk dat bijna iedere 'normale' vrouw wel haartjes epileert om haar gelaat te verzorgen) of die totaal in de verkeerde richting groeiden.

Ik was eerst bang om terug te hervallen als ik haartjes zou uittrekken, maar je kan natuurlijk niet onmiddellijk voor ieder haartje naar de schoonheidsspecialiste lopen. Ik heb toen zelf de ongewenste haartjes uitgetrokken, maar telkens op een moment dat ik zeker geen stress had en met de vraag 'waarom moet dit haartje echt weg?' in gedachte.

Later ben ik toch naar de schoonheidsspecialiste gegaan, aangezien ik nu terug verder kon gaan met de permanente ontharing, zodat ik nog zo min mogelijk voor de spiegel moet staan. Nu heb ik er ook veel minder moeite mee om de ongewenste haartjes te laten staan tot de volgende afspraak.

Toen ik na een aantal weken nog eens ging zwemmen, zag ik dat mijn benen er al terug vrij normaal uitzagen. Ik kijk al uit naar de zomer want ik heb nog een hele boel rokjes en shorts die ik nu echt zonder schaamte zal kunnen dragen.

Vorige week zijn we nog eens een weekendje weg geweest en toen ik mijn toiletzak aan het inpakken was, besepte ik dat het totaal overbodig was om mijn pincet mee te nemen en deze is toen ook voor het eerst sinds jaren thuis gebleven.

Hoe is je leven denk je nu verbeterd?

Na al die jaren dat ik geloofd heb dat er niets aan Trichotillomanie te doen was, voelt dit aan als een hele opluchting.

Langs de ene kant vind ik het zonde van al die jaren en zoveel tijd die ik letterlijk heb verknoeid met dit gedrag en de gevolgen hiervan, maar aan de andere kant ben ik vooral blij dat het eindelijk gedaan is en dat ik dit achter mij kan laten.

Het is een nieuwe start en ondanks dat ik nog steeds dagelijks wat make-up moet aanbrengen, merk ik dat ik al veeeeeel minder tijd voor de spiegel doorbreng.

Mijn huid geneest terug en ook de gewenste haartjes komen stilletjes aan terug: het ziet er naar uit dat na al die jaren van vernieling, de schade toch nog kan meevallen en het er terug een beetje normaal gaat uit zien.

Ook dacht ik altijd dat ik geen andere mogelijkheid meer had dan permanente make-up te laten zetten, maar nu er toch veel haartjes terugkomen, hoop ik dat dit uiteindelijk misschien overbodig zal zijn.

Ik heb nu veel meer tijd om andere dingen te doen die ik graag doe, in plaats van voor de spiegel te staan, en vooral: ik kan eindelijk op tijd gaan slapen en slaap dus meer uren, waardoor ik veel beter uitgerust ben.

Ik voel me ook zelf zekerder, nu ik dit grote obstakel overwonnen heb. Ik hoop ook dat, wanneer alles helemaal genezen is en alle haartjes (die nog terug kunnen komen) terug zijn, ik eindelijk kan afstappen van de make-up.

Zo zal ik veel minder geremd kunnen leven, me omkleden zonder de angst dat kleding aan mijn make-up zou raken, zonder problemen kunnen gaan zwemmen en kopje onder gaan of de sauna gaan, en niet meer voortdurend eraan moeten denken om make-up bij te hebben.

Mijn leven (en dat van mijn toekomstig gezin) zal gewoon veel aangenamer zijn.

Wat is je oordeel over het online programma om jezelf te bevrijden van Trichotillomanie?

Ik vind dat dit online-programma heel makkelijk is in gebruik.

De modules worden zeer goed uitgelegd en wanneer je dit stap voor stap volgt denk ik dat alles voor iedereen duidelijk zou moeten zijn. Bovendien kan je dit in alle privacy en op je eigen tempo toepassen.

Ook mensen die nog moeite hebben met de schaamte rond Trichotillomanie zouden op deze manier 'onopgemerkt' iets aan hun probleem kunnen doen. Verder vond ik het vooral praktisch dat ik niet lang hoefde te reizen, want voor een behandeling bij de therapeut zelf zou ik minstens 2 à 3 uur onderweg zijn, enkele rit.

Ook kan je pauzeren wanneer dit je uit komt, even stoppen wanneer je te moe bent of geen concentratie meer hebt, en dingen opnieuw bekijken wanneer iets niet (meer) duidelijk is. Ik kan me namelijk voorstellen dat je een paar dagen na een sessie met een therapeut, je niet meer zo goed alles kan herinneren wat hij gezegd had. Met dit online programma kan je de module dan gewoon herhalen.

Van de modules zelf vond ik de modules 3, 4B en 8 erg indrukwekkend en ik denk dat deze sterk hebben bijgedragen om mezelf eindelijk te bevrijden van dit gedrag na al die jaren.

Els