



Succes verhaal - Stoppen met haren uittrekken

Werkelijk hemels: na ruim 20 jaar knokken tegen Trichotillomanie eindelijk bevrijd van gewoonte tot haren uittrekken!!!!

Al ruim 20 jaar lang had ik last van Trichotillomanie en was ik regelmatig verdrietig en teleurgesteld vanwege het feit dat ik haren uit mijn hoofd trok zonder daar zelf controle over te lijken hebben.

Gedrag wat ik zo ´n beetje dagelijks deed, niet echt begreep van mijzelf en ook niet echt een logische verklaring voor had. Het leek wel een soort van verslaving waar ik maar niet van af kon komen en ondertussen veel emotionele hinder van ondervond.

Niet altijd bewust van gewoonte tot haren uittrekken

Vaak trok ik mijn haar uit **op specifieke plekken** zonder dat ik me daar altijd bewust van was.

Soms zag ik nadien gewoon de haren liggen die ik had uitgetrokken en wist ik dat ik het weer gedaan had. Zo trok ik regelmatig wanneer ik in de auto zat, achter de computer, achter de tv of achter mijn bureau.

Waarbij ik soms onrust bemerkte in mijn lichaam op dat soort momenten wanneer ik reflecteerde over de dag. **En vaak begon het dan te jeuken** op de plek waar ik vervolgens mijn haren uittrok.

Want stress was wel iets waar ik regelmatig last van had, waardoor het soms voelde alsof ik aan een hoogspanningskabel hing.

Trichotillomanie: je ongelukkig voelen met jezelf

Ik deel dit hier zo, dat ik last had van Trichotillomanie, maar ik kan je vertellen dat ik me destijds erg slecht voelde over mijn gewoonte tot haren uittrekken.

Want aan de buitenkant werd mijn haar door al dat trekken alsmaar dunner, wat niet erg prettig is voor een vrouw kan ik je vertellen. En van binnen voelde ik daar vervolgens weer de schaamte en onzekerheid over.

Ten tijde van het uittrekken van haren voelde het soms **alsof er een paar naalden in mijn hoofd zaten** op de plek waar ik trok. Maar ook de gevoelens die gepaard gaan als je maar geen controle lijkt te hebben over iets waar je last van hebt zijn niet altijd prettig kan ik je vertellen.

Want ondanks al de **goede voornemens** dat het nu toch echt de laatste keer was geweest, merkte ik dat ik er toch gewoon mee door bleef gaan gedurende al die jaren.

Bijna niemand wist dat ik dit deed, simpelweg omdat ik me er voor schaamde. Waardoor het voelde alsof ik leefde met een groot geheim. Dit alles maakte me dan ook onzeker en ongelukkig van binnen.

Voorheen had ik met name op eigen kracht dingen geprobeerd om te stoppen met het uittrekken van mijn haren. B.v. door mijn haar korter te knippen. Met de hoopvolle verwachting dat ik het dan niet meer zou doen. Helaas, zonder gewenst resultaat.

De ommekeer in mijn gevecht met haren uittrekken

Door de teleurstellingen die volgden op al die pogingen om zelf af te raken van mijn dwang tot haren uittrekken raakte ik wel steeds meer overtuigd dat ik hier klaarblijkelijk zelf moeilijk uitkwam. **Hierdoor begon ik opener te worden over dit gedrag naar anderen.**

Zo deelde ik het op een gegeven moment met mijn vriend en **gebeurde er iets heel moois en bijzonders voor me**. In plaats van me te veroordelen of het maar vreemd te vinden moedigde hij me op een liefdevolle manier aan op zoek te gaan naar hulp.

"Dat gaan we samen oplossen" waren zijn exacte woorden. Onvoorwaardelijke liefde noemen ze dat volgens mij. En die ondersteuning vanuit hem **gaf me kracht en inspiratie** om ook werkelijk hulp te gaan zoeken hiervoor.

Na enig zoekwerk vonden we de website van Beter Worden op het internet die specifiek gaat over Trichotillomanie. Daar meldde ik me onder andere aan voor hun gratis zelfhulp studie over Trichotillomanie. Eén die ze gecreëerd hebben om mensen die last hebben van dit gedrag een hart onder de riem te steken en meer kennis van zaken te geven.

De informatie die ik vervolgens ontving was erg prettig, omdat ik daarmee beter begon te begrijpen **dat ik feitelijk heel normaal was** en dat heel veel mensen in de wereld zichzelf wel eens in de weg zitten met soms onverklaarbaar gedrag.

Vervolgens heb ik de vragen die bij mij nog speelden aan ze voorgelegd over hun aanpak en was een afspraak eigenlijk snel gemaakt. Want de essentie van hun aanpak is er op gericht om je er werkelijk vanaf te helpen met een tevredenheidsgarantie, om daarna zelf te oordelen in de praktijk hoe blij je bent met het resultaat. Iets wat me erg aansprak.

Trichotillomanie overwinnen ging uiteindelijk sneller dan verwacht

Wat daarna volgde was zowel voor Rik (de persoon vanuit Beter Worden die mij geholpen heeft) als mijzelf **een bijzondere verrassing**. Want in het begin was namelijk totaal niet zeker of ik hier al in één afspraak vanaf kon raken.

Ik weet nog dat we afscheid namen van elkaar na de eerste afspraak met een principe datum voor een volgende afspraak. Ik diende namelijk in de tussentijd met het materiaal waarmee we gewerkt hadden zelf aan de slag te gaan en te testen in de praktijk in hoeverre mijn gedrag al was zoals ik het zo graag wenste voor mijzelf.

Nou, het resultaat was verbluffend kan ik met **grote blijdschap** vertellen. Zo hield ik Rik dagelijks op de hoogte van mijn vorderingen en eigenlijk merkte ik al vanaf de eerste dag na de begeleiding iets heel bijzonders. Ik had namelijk geen enkele haar getrokken en voelde simpelweg ook geen enkele behoefte daartoe.

Dat was een vreemde gewaarwording kan ik je vertellen als je zo 'n beetje 20 jaar lang hier dagelijks mee bezig bent geweest in meer of mindere mate.

Thuis volop aan de slag voor verdere onbewuste controle over mijn gedrag m.b.t. Trichotillomanie

Ook de dagen daarna bleef ik thuis trouw de oefeningen doen die Rik me had meegegeven. Oefeningen waarvan hij me te kennen had gegeven dat ze me

hielpen **om onbewust de controle weer volop terug te krijgen** over mijn eigen gedrag.

En al snel naderde de datum voor de 2^{de} afspraak die we in principe gepland hadden. **Wat moest ik doen?** Eigenlijk had ik in al die tijd na de eerste afspraak met hem totaal geen haren meer getrokken. Iets waar ik ongelofelijk blij mee was.

En iets in me vertelde me dat die tweede afspraak voor mij wellicht niet meer nodig was. Na dit te hebben voorgelegd bij Rik nodigde hij me uit om nog een keer langs te komen, maar daarbij goed te **luisteren naar mijn eigen gevoel** of ik dit nog nodig achtte.

Daar heb ik vervolgens een nachtje over geslapen, waarna ik besloot dat een volgende sessie niet nodig meer was met de positieve omslag die ik bemerkte in de praktijk.

Dat de 5 uur die we samen hadden doorgebracht en de oefeningen die ik zelf thuis nog had gedaan klaarblijkelijk voldoende waren geweest. Ik noemde hem een 'magition' met wat ik bereikt had, maar hij gaf me te kennen dat ik zelf de magition was die dit met mijn volle inzet mogelijk had gemaakt.

Ondertussen zijn we weer **30 dagen verder** in de tijd en ik kan je laten weten dat die beslissing voor slechts 1 afspraak de juiste voor me was. Want ik heb dat uittrekken van mijn haren eindelijk achter me kunnen laten.

Voorheen had ik laten weten dat het realiseren hiervan **werkelijk hemels** voor me zou zijn. Nou, ik kan met trots en blijdschap laten weten dat het dat ook werkelijk is! Niet langer te hoeven te leven met gedrag waar je erg onder leidt en je diep voor schaamt is **een ware verlossing**.

Het beste en mooiste cadeau wat ik kon wensen voor mijzelf!

Mijn ervaring met de begeleiding om gewoonte tot haren uittrekken te doorbreken

Wat me vooral opgevallen is aan de begeleiding om af te komen van haren uittrekken - trichotillomanie is dat ik het erg **gezellig** vond, hoe gek dat wellicht ook klinkt als je hulp zoekt hiervoor.

De coaching praktijk van Beter Worden heeft een **huiselijke sfeer**, maar ook het werken met Rik was erg gezellig en voelde vertrouwd. De hele aanpak van begeleiding is erg direct en doelgericht. Ook de wijze waarop hij regelmatig doorvroeg vond ik erg goed.

Copyright © Beter Worden – De meest effectieve hulp voor stoppen met haar uittrekken!

www.haaruitrekken.nl

Vooral bij situaties waar ik voorheen genoeg zou nemen met een antwoord gingen we nu **de diepte in om mijzelf beter te doorgronden** om de controle op mijn eigen gedrag weer terug te krijgen. Maar ook om te leren hoe ik feitelijk beter voor mijzelf kan zorgen op een manier waar die behoefte tot haar uittrekken gewoon niet meer bestaat.

Dat stress – hoogspanningsgevoel - bv voor mij niet zomaar ontstond, maar dat gevoelens van stress het resultaat zijn hoe je met dingen omgaat en de betekenis die je aan dingen geeft die er toe leidt hoe goed en rustig je je voelt. Maar ook de manier hoe je uiting geeft aan je gevoelens en wat je werkelijk wilt in tal van situaties en je daarbij kunnen en durven uiten waar nodig.

Dus ja, ik ben werkelijk ontzettend blij en dankbaar dat ik dit heb weten te realiseren voor mijzelf. Iets wat ik iedereen toewens die nu nog last heeft van deze vorm van gedrag.

Uit ervaring kan ik zeggen dat je even **uit je comfort zone** zult moeten komen en dat liefdevolle ondersteuning vanuit je omgeving zoals ik dat had van mijn vriend daarbij enorm helpt.

Maar vervolgens heb je **alles te winnen zodra je er vol voor gaat** kan ik je met grote blijdschap laten weten!

Irene