



Succes verhaal - Stoppen met haar uittrekken

In 1 dag op en neer tussen België en Nederland om dwangmatig haar uittrekken te overwinnen, met een bijzondere verrassing.....

Ik had al ruim 9 jaar last van het dwangmatig uittrekken van mijn haren. Een gewoonte die op een bepaald moment was ontstaan in mijn leven waar ik meer last van had dan plezier. Want je gaat je in allemaal bochten wringen om er vooral maar voor te zorgen dat de buitenwereld het niet ziet.

Maar ook het niet begrijpen van deze vorm van gedrag door buitenstaanders hielp niet echt om er van af te komen. Hun welbedoelde advies om er mee te stoppen was niet altijd even prettig. Dat wilde ik zelf ook heel graag, dus dan is het niet echt fijn als anderen daar maar over bezig blijven als het je zelf niet lukt. Want als de drang tot haar uittrekken sterk genoeg was deed ik het toch iedere keer weer, zonder dat ik nu zelf ook precies kon verklaren waarom. Ja, het gaf even een lekker gevoel, maar daarna baalde ik als ik het resultaat zag.

Voorheen had ik van alles geprobeerd om te stoppen met het uittrekken van mijn haren. Zo was ik naar dokters geweest en naar psychologen, die vaak alleen maar wilden begrijpen en verklaren waarom ik dit deed, maar hun antwoord daarop hielp niet echt om gewoon te stoppen. Ook had ik bv verschillende soorten crèmes toegepast om er mee te stoppen. Niets hielp echter. Eigenlijk hadden zowel ik als mijn familieleden die hier van wisten de hoop al opgegeven dat hier voor mij nog iets aan te doen was.

Toen vond ik op het internet het verhaal van een ander die geholpen was door de mensen vanuit Beter Worden in Nederland. Dat sprak me enorm aan en gaf me nieuwe hoop, want ik herkende me direct in het verhaal van die ander. Na een persoonlijk gesprek door de telefoon met de mensen achter Beter Worden was het fijn om te horen dat ik in hun ogen helemaal niet gek was met deze vorm van gedrag en dat tal van mensen over de hele wereld hier last van hebben.

Dat het eigenlijk hetzelfde is als iemand die rookt en dat zo'n persoon op het moment van roken ook vaak voelt dat het gewoon even 'moet' op dat moment. En dat het zeer goed mogelijk is om leren stoppen met je haren uittrekken als je dat echt wilt. Toen ik ook nog hoorde over de tevredenheid garantie waar ze mee

werken dacht ik eigenlijk heel simpel, alles te winnen hier, dus op naar Nederland.

's-Ochtends vroeg vertrok ik samen met mijn vriend vanuit België en kwamen we rond half 10 aan in Almere. Na 5 uur allerlei leuke en verschillende oefeningen te hebben gedaan waren we klaar. Daarbij hadden we niet alleen gewerkt aan mijn dwang tot haar uittrekken, maar aan ook mijn dwang tot nagelbijten. Mijn gewoonte van nagelbijten noemde ik tijdens het coaching traject en hebben we gelijk meegenomen, een leuke verassing.

Na afloop van de dag voelde ik me direct zeer licht in mijn hoofd. Wel was ik in het begin nog een beetje bang, want als je al 9 jaar lang je haren hebt uitgetrokken is het een beetje onwennig in het begin. Je vertrouwt er als het ware een beetje op dat je het nog doet. En ik was al eens eerder even gestopt in het verleden, maar toch voelde het anders dit keer.

Ondertussen kan beamen dat ik erg blij ben met het behaalde resultaat. De eerste maand direct na de coaching had ik het erg druk met tal van verplichtingen, wat veel stress met zich mee bracht. Maar zowel mijn haar als nagels zijn in die periode heerlijk door blijven groeien. Voorheen zou dat wel anders geweest zijn als ik met stress te maken kreeg.

Ondertussen heb ik gemerkt dat ik me ook veel zekerder voel, omdat ik niet langer het gevoel heb een buitenbeentje te zijn en me niet langer raar hoeft te voelen door de opmerkingen en reacties van anderen. Alsof er iets mis met je is, alsof je gek bent. Want zelf wist ik voorheen heus wel dat ik normaal was, alleen wist ik toen niet hoe ik moest stoppen met mijn haar uittrekken. Dan is het fijn dat je daar mee geholpen kunt worden en heerlijk om jezelf daarna dagelijks vooruit te zien gaan.

Terugkijkend op deze ervaring is mijn conclusie dat mensen uiteindelijk gecompliceerde beestjes zijn. In het begin zit je allemaal op het rechte pad en af en toe dwaal je eens af. En dan is de vraag hoe kom je weer op het pad waar je moet zitten? Dat probeer je dan eerst talloze keren zelf te doen. Dan krijg je van iedereen hulp, leuk of niet leuk, gevraagd of ongevraagd. Na een tijdje geeft iedereen het op.

En jaren gaan voorbij, tot je tegen je zelf zegt: 'nu heb ik er genoeg van', en een oplossing zoekt die je wilt. Die heb ik hier gevonden. Daar ben ik niet alleen blij mee voor mezelf, maar die gun ik anderen ook die hier last van hebben en hulp kunnen gebruiken om dit, net als ik, te leren overwinnen. Met als bijzondere verassing dat nu niet alleen mijn haren weer heerlijk groeien, maar ook mijn nagels.

Rachel