



Trots en bevrijd! In 2 afspraken geleerd af te komen van Trichotillomanie en beter voor mezelf op te komen!

Het verhaal van Marleen!

Hoe lang had je al last van Trichotillomanie?

Ik had al 14 jaar lang last van het uittrekken van mijn wimpers en wenkbrauwen en het kapot trekken van mijn hoofdhaar.

Welke hinder ondervond je hier van?

Het was iets waar ik me erg voor schaamde en ook het resultaat van dit gedrag zorgde ervoor dat ik mezelf niet echt mooi vond.

Wat had je zelf zoal geprobeerd in de loop der tijd?

Zelf had ik van alles geprobeerd om me te motiveren om er van af te komen. Zo had ik bv een afspraak met een vriendin om per week dat ik niet aan mijn wimpers had getrokken bij haar te eten. En met mijn vriend had ik weer de afspraak dat ik per week dat ik het niet aan mijn haren trok een cadeautje kreeg. Dat hielp soms een paar weken en dan ging het weer mis. Vaak in situaties van stress of verveling.

Hoe kwam je uit bij Beter Worden?

Via het internet kwam ik uit bij Beter Worden en heb ik redelijk snel een afspraak gemaakt voor persoonlijke begeleiding om af te komen van mijn drang tot haren uittrekken.

Welke tijd was nodig om je te helpen?

In twee sessies van ongeveer 6/7 uur ben ik geholpen.

Hoe heb je in de praktijk kunnen testen dat je er vanaf bent?

Ik merk een enorme verandering in mijn gedrag. Normaal als ik bv in de trein zat ging ik automatisch aan mijn hoofdhaar plukken. Toen ik na de 2^e sessie voor het eerst weer in de trein zat, kwam ik er op de helft van de rit achter dat ik mijn haar nog niet één keer had aangeraakt.

Ook wanneer ik me even rot voelde of me verveelde, merkte ik dat ik in plaats van mijn vluchtgedrag, haren trekken, over de problemen ging nadenken en hoe ik daar wat aan kon doen.

Heeft het je meer opgeleverd dan alleen afkomen van Trichotillomanie?

Jazeker, ik heb geleerd op beter voor mezelf op te komen. Bij sommige oefeningen die ik moest doen heb ik als voorbeeld gepakt dat ik wilde samen wonen met mijn vriend. Voorheen leek dat onmogelijk om te regelen. Nu een maand later heb ik via mijn woningstichting een huisje geregeld en ga ik als het goed is binnen een paar maanden samenwonen. Voorheen ging ik zulke grote stappen uit de weg en hoopte ik dat het zou gebeuren, maar nu heb ik geleerd hoe hier zelf voor te zorgen.

Welke verdere voordelen verwacht je hier van?

Ik merkt dat ik meer zelfvertrouwen heb en mezelf meer dingen gun dan voorheen.

Wat is je het meest opgefallen vanuit de begeleiding dat je graag wilt delen met anderen?

Ik heb geleerd om veel beter bij mezelf te blijven met alles wat ik doe en te kiezen wat goed werkt voor mij i.p.v. anderen altijd tevreden willen stellen.

Hoe zou je de begeleiding willen omschrijven?

Erg fijn. Zowel de begeleiding op de dag zelf als dat je daarna nog terecht kunt als je vragen hebt.

Wat is de essentie wat je geleerd hebt in dit proces?

Voor mezelf op te komen en achter dingen aan gaan die ik graag wil.