



"Ik vind mezelf het mooist mét haar", zegt Heleen.

"VERLIES JE JE HAAR, DAN VERLIËS JE JE VROUWELIJKHEID"

vond ik dat ik het moest vertellen. Ik was bang dat hij me niet meer leuk zou vinden. Op het moment dat ik voor hem zat, zei hij echter dat hij het al wist. Hij ging er heel relaxt mee om. Dat was voor mij heel bijzonder, maar ik bleef gesloten. Zo wisten zijn ouders bijvoorbeeld van niets. Na tweeënhalf jaar ging de relatie uit. Toch merkte ik in daaropvolgende relaties dat ik wel werd geaccepteerd. Ik dacht altijd dat niemand mij zag staan, maar de liefde bewees het tegendeel. Mijn woede om mijn haarloosheid raakte ik echter niet zomaar kwijt. Als er iets mis ging in mijn leven, gaf ik altijd de schuld aan mijn haarwerk. Ik vloekte en tierde ertegen, liet het letterlijk alle hoeken van de kamer zien. Ook droomde ik over het hebben van haar. Ik had altijd dezelfde droom. Ik zag mezelf achterop een motor zitten met de wind door mijn haren. Ik werd dan altijd helemaal gelukkig wakker. Tot ik mijn kale hoofd voelde. De ommekeer kwam pas een jaar of acht geleden. Ineens kon ik er beter mee omgaan en kreeg het een definitieve plek. Ik ben nu heel open over mijn haarloosheid. Dat voelt heerlijk. Als ik terugkijk, denk ik: Wat heb ik het mezelf moeilijk gemaakt! Ik heb het onnodig lang voor mezelf gehouden, waardoor ik in een sociaal isolement raakte. Krampachtig terughoudend, een geheim verbergend. Voor wie? Belachelijk dat ik zo dacht. Het was mijn eigen onzekerheid. Ik heb mezelf veel ontnomen. Ik verborg wie ik werkelijk was en daarvan heb ik spijt. Vier jaar geleden opende ik mijn praktijk voor

haarwerken, de Haarlounge. Mijn verhaal vertellen is een soort missie geworden. Ik deel nu de onzekerheden die ik jarenlang heb gehad. Het is alsof ik het een beetje inhaal. Ik ken inmiddels zoveel vrouwen met haarproblemen, dat het normaal is geworden. Ik herken veel in de verhalen die ze vertellen. Vooral hun geworstel. Je wordt toch iedere morgen wakker met een kaal hoofd. Vrouwen schamen zich. Een vrouw en haar haren – dat is een geheel. Verlies je je haar, dan verlies je je vrouwelijkheid. Ik werk samen met een imagostylist om een nieuw totaalplaatje te creëren. Als een klant met wapperende lokken en vol zelfvertrouwen de deur uit gaat, ben ik compleet gelukkig. Ook ik vind mezelf het mooist met haar. Dan voel ik me vrouw. Een vrouw met alles erop en eraan. Wapperende haren waarmee ik kan zwieren. Zonder haar voel ik me bloter dan bloot. Kwetsbaar. Het is toch een soort bescherming. Ik heb altijd een haarwerk op, behalve 's nachts. Ik vind dat prettiger. Het ziet er toch wat gezelliger uit. Ik ben veel met mijn uiterlijk bezig. Het dragen van een haarwerk is best lastig, het moet zo natuurlijk mogelijk zitten. Als ik ga sporten, dan maak ik het mezelf makkelijk met een staart of haarband. Waar ik dan wel op let, is dat het er nonchalant uitziet. En ja, die nonchalance vraagt dan ook wel weer wat aandacht. Toch vind ik mezelf inmiddels ook mooi zonder lange lokken. De laatste jaren poseer ik regelmatig zonder haar voor kunstenaars of fotografen. Dat geeft wel een extra dimensie aan mijn zelfvertrouwen. Ik vind de kracht die ik dan uitstraal ook heel mooi."

NIET MEER JALOERS

"Tegenwoordig ga ik niets meer uit te weg. Ik zwom jarenlang niet, maar ook dat heb ik overwonnen. Het enige wat ik mis, is onder water gaan tijdens het zwemmen. Op vakantie zie ik vrouwen wel eens het water induiken om vervolgens boven te komen en hun haar naar achter te gooien. Ook daar heb ik inmiddels een oplossing voor. Tegenwoordig draag ik mijn haar in een beachlook, opgestoken met een sjaltje. Na het zwemmen droogt het op als een soort dreads, dat vind ik geweldig! Natuurlijk heb ik nog wel eens een *offday*. Het confronterende aan *Alopecia* is

dat het nooit een dagje vrij neemt. Ik weet niet hoe het is om haar te hebben. Ook zou ik willen weten hoe het voelt als een kapper je haar wast en je hoofdhuid masseert, het gevoel van water en vingers die door je haar glijden. Toen ik laatst in de kroeg over mijn werk vertelde, vroeg iemand of ik zelf ook een pruik droeg. Vroeger zou zo'n opmerking voelen als een klap in mijn gezicht. Nu kan het me niets meer schelen. Het is echt de omgekeerde wereld. Ik ben niet meer jaloers op mensen die wel hun eigen haar hebben. Sterker nog, ik denk wel eens: Jij moet het je leven lang doen met dat bosje, ik kan iedere morgen een prachtig haarwerk op zetten. Mijn zoontje van zeven doet me beseffen hoe jong ik was toen ik voor het eerst mijn haar verloor. Toch ben ik nooit bang dat hij ook *Alopecia* zal krijgen, zo sta ik niet in het leven. Ik ben weerbaar geworden. Ik ben voor mijn gevoel, na alle kleine stapjes die ik door de jaren heen heb genomen, nu eindelijk aangekomen bij het licht aan het einde van die enorm donkere tunnel. Als ik kijk hoe ik twintig jaar geleden was en hoe ik nu in het leven sta, denk ik wel eens: Ben ik dit? De hoop dat mijn haar terugkomt, heb ik grotendeels losgelaten. Ik zit al drieëntwintig jaar in dezelfde situatie. Maar als het ooit gebeurt, geef ik een grote haarparty. Dan moet iedereen een haarwerk op, behalve ik." ■

Meer weten over Heleens praktijk, de Haarlounge? Kijk dan op haarlounge.nl

WAT IS ALOPECIA?

Alopecia Areata staat voor 'pleksgewijze kaalheid'. Het is een plaatselijke ontstekingsreactie rond de haarwortels. De haarwortels produceren alleen nog misvormde haren die snel afbreken, of helemaal geen haren. De haarwortels gaan niet verloren. De haargroei kan dus terug komen. Naar schatting heeft 0,1% à 0,2% van de bevolking op dit moment last van *Alopecia Areata*, een soms erfelijke aandoening. Ongeveer 1,7% van de mensen krijgt er tijdens zijn of haar leven mee te maken. Als er kale plekken op de hoofdhuid zichtbaar zijn, spreekt men van *Alopecia Areata*. Bij *Alopecia Totalis* is al het haar op het hoofd uitgevallen, inclusief wimpers, wenkbrauwen, snor en baard. Bij *Alopecia Universalis* is al het lichaamshaar verdwenen.

“ZONDER HAAR VOEL IK ME BLOTER DAN BLOOT”

Heleen (43) is al drieëntwintig jaar kaal. “Ik heb altijd dezelfde droom. Ik zie mezelf achterop een motor zitten met de wind door mijn haren.”

TEKST MAYRA LOUISE FOTOGRAFIE JEROEN BOUMAN

CYNISCHE GRAPPEN

“De zomer voordat ik naar de middelbare school zou gaan, ik was dertien, begon mijn haar ineens weer aan te groeien. Ik dacht: Het is voorbij! Ik kreeg prachtig kastanje-bruin haar. Eindelijk zag ik er weer uit als iedereen. Ik was zo enorm gelukkig en dankbaar. Maar na drie jaar, net in de fase dat verliefdheden en jongens in mijn leven kwamen, begon het toch weer uit te vallen. In tegenstelling tot de eerste keer viel mijn haar nu heel langzaam uit. Ik kreeg er steeds meer kale plekken bij. Ik droeg een pet of hoedje om het te verbergen. Ik gebruikte haarlak om de kale plekken te verbergen. Een goede vriendin hield mijn haar in de gaten en gaf een seintje als het niet goed zat. ‘Je moet weer even sprayen’, zei ze dan. Uitgaan deed ik in die tijd helemaal niet. Als we ergens gingen dansen, moest ik die hoed afzetten en dat wilde ik niet. Mijn haar beheerste mijn leven. Iedereen met haar was in mijn ogen completer. Ik was stikjaloers. Vanaf mijn negentiende ging ik haarwerken dragen. Ik kon de kale plekken niet meer verbergen. Ik noem het haarwerken omdat ik vind dat het woord ‘pruik’ een negatieve lading heeft. Een goed haarwerk is prachtig, bij ‘pruik’ denk ik toch aan carnaval. Toch was mijn eerste haarwerk een drama. Het was synthetisch, heel *fake* met veel haar. Een soort Kim Wilde en dan nog een paar gradaties erger. Ik zette hem op mijn nachtkastje en keek er een week niet naar. Toch voelde het wel beter toen ik hem uiteindelijk opzette. Precies in die periode dat ik op mezelf ging wonen, zo rond mijn twintigste, kon ik ineens hele plukken uit mijn hoofd trekken. Zo teleurstellend. Het verdriet om het verlies van mijn haar was nu nog groter dan op de middelbare school.

Ik moest zelfstandig zijn, maar ik voelde me depressief en verloren. Naar de buitenwereld hield ik me vrij stoer. Ik maakte cynische grappen over mijn kale kop. Hoe ik me echt voelde, vertelde ik alleen aan mijn moeder en een paar vriendinnen. Het onderwerp ‘haar’ was taboe. Een shampooereclame kon ik niet aanzien. Te confronterend. Ook vond ik het heel vervelend als mensen het over hun haar hadden in mijn nabijheid. Ik vond dat ze te weinig rekening hielden met mijn situatie. Iedereen was beter en mooier dan ik. Ik keek alleen maar naar het haar van anderen. Ik schreef dagboeken vol over mijn haar en vooral de afwezigheid ervan. Ik baalde van dat kale hoofd iedere ochtend in de spiegel. Woedend was ik. Mijn haarwerk smeet ik regelmatig door de kamer. Hoewel ik niet goed in mijn vel zat, maakte ik wel een belangrijke keuze. Door de jaren heen had ik allerlei behandelingen ondergaan in de hoop mijn haar terug te krijgen. Acupunctuur, lichttherapie, hormoonbehandelingen, medicijnkuren, injecties, maar niets hielp. Ik stopte rigoureuus. Het werd toch steeds een desillusie. Elke keer had ik weer hoop. Elke keer keek ik in de spiegel of er al haartjes groeiden. Uiteindelijk verloor ik mijn nieuwsgierigheid. Dat was waarschijnlijk uit zelfbescherming: ik kon geen teleurstelling meer verdragen.”

EEN MISSIE

“Mannen hield ik steeds op afstand. Ik wrong me in allerlei bochten om iemand op mij te laten afknappen. Ik had wel wat ervaring opgedaan, maar altijd kortstondig. Het was over voordat ik hem zou moeten vertellen dat ik kaal ben. Toch kreeg ik op mijn vierentwintigste mijn eerste serieuze relatie. Toen hij na een feestje bleef slapen,

“Het is een soort theater. Ik ga ’s morgens in de make-up en doe mijn wimpers en mijn haarwerk op als een actrice op het toneel. ’s Avonds gaat het er weer af. Dat moment blijft een beetje dubbel, het doet nog steeds iets met me. Er staat dan toch iemand anders. Ik was acht toen mijn moeder een kale plek op mijn hoofd ontdekte. *In no time* was ik helemaal kaal. Ik zag er ineens volkomen anders uit. Niet alleen heel opvallend, maar ook ziekelijk. Mijn aandoening is heel zichtbaar, ik kan er niet aan ontsnappen. De blikken vol medelijden, het nastaren op straat – dat ik dat als kind niet leuk vond, is zacht uitgedrukt. Al snel werd de diagnose gesteld: *Alopecia Areata Universalis*. Dat zorgt ervoor dat mijn haarwortels geen gezonde haren kunnen produceren. Ik ging de medische molen in, kreeg allerlei kuren en hormooninjecties. Als klein meisje ging ik natuurlijk braaf mee naar het ziekenhuis. Elke keer weer in de hoop dat ik beter zou worden, maar niets hielp. Op school hoorde ik niet langer bij het populaire groepje in de klas. Ik droeg sjaals op mijn hoofd. Ik werd niet gepest, maar soms werd zo’n sjaal wel van mijn hoofd getrokken. Vreselijk was dat.”