

**Haarverlies sucks. Maar je leven hoeft
dat niet te doen ❤️**

*HOE JE MET KWETSBAARHEID, LEF EN EEN FLINKE DOSIS
HUMOR DE REGIE WEER TERUG KAN PAKKEN*

EVELIEN PABBRUWE
DE ALOPECIA COACH
EVELIEN@ALOPECIACOACH.COM

Copyright De Alopecia Coach, evelien@alopeciacoach.com, 0617508244



WIE BEN IK?

- 1984
- Psycholoog & coach
- 20 jaar alopecia ervaring
- Na 15 naar bedrijfsleven nu 3 jaar **De Alopecia Coach** (1-1 coaching, host HAAROM, trainingen, workshops)
- Host van De Alopecia Coach Podcast
- Train haarwerkers in het beter omgaan met klanten met alopecia



Iedereen hier heeft een eigen verhaal

Met haarwerk of zonder, net alopecia of al lang onderweg, medicatie of niet, zoekend of niet, stressy of rustig.

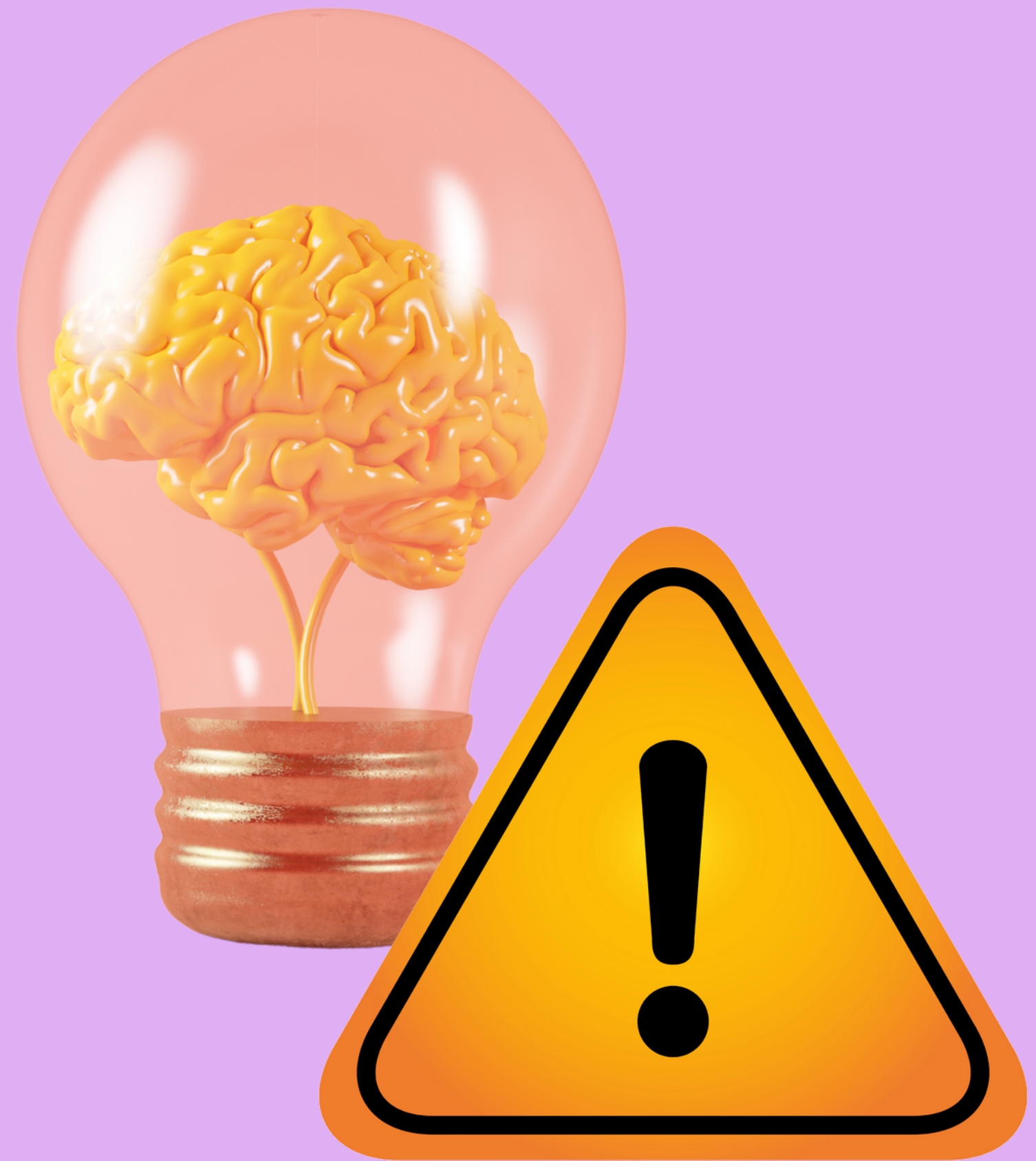
Pik er vandaag uit wat voor jou resoneert.



DIT IS MIJN VERHAAL

- Steeds dunner wordend haar vanaf m'n 18e
- Medische molen, diagnose androgenetica op m'n 20e
- Alles proberen → jarenlang 'struisvogelen'
- Na bijna 10 jaar een haarwerk

**PSYCHOLOOG EN TRAINER –
MAAR IK KON AL DIE KENNIS
PRE-HAARWERK NOG NIET
GOED VERTALEN NAAR
MEZELF.**





VAN DE BUITENKANT NAAR DE BINNENKANT

- Haarwerk bracht rust en ruimte voor de binnenkant
- Leerde mijn kennis en kunde toe te passen op mezelf (horay!)
- En ontwikkelde een manier die voor mij (en anderen) goed werkt

Nu doe ik dingen waar ik 10 jaar geleden van had gegruweld (zoals deze fotoshoot) en...

**“ZO DOE IK ELKE OCHTEND
BINNEN 1 MINUUT MIJN HAAR -
EN HET ZIT ALTIJD TOP.**

MIJN GEHEIM...?”

INMIDDELS MEER DAN 140.000X BEKEKEN...👀



EERST EVEN, WAT IS REGIE?



Dingen die je overkomen
(alopecia, familie, het weer)



Dingen die je kan beïnvloeden
(mensen, planten, omgeving)



**Regie: je gedachten, je
gevoel en je acties**



**IK HEB 5 SKILLS
GELEERD DIE VOOR
MEER REGIE ZORGDEN.**

**EN HEB DEZE SKILLS
‘BRAVE’ GEDOOPT**

[JE ZEGT BR-EEF]

**DEZE SKILLS VORMEN TEVENS DE
BACKBONE VAN MIJN COACH
TRAJECT**



B - BEKIJKEN

Hoe kijk ik naar mijn situatie en hoe kan dat lichter maken voor mezelf?



Hoe kan ik ervan leren?

Bijv:

- Hoe kijk ik naar vrouwelijkheid?
- Hoe kijk ik naar schoonheid?
- Hoe kan ik nieuwsgierig zijn naar deze situatie, welke mogelijkheden brengt deze nieuwe realiteit met zich mee?

**IK TRAINDE MEZELF IN DEZE
GEDACHTE:**

**“ WHAT IF THIS IS NOT
HAPPENING TO ME, BUT FOR
ME...?”**

Regie: Ik vond het alles behalve LEUK, maar ik besloot
dat if anything, deze ervaring leerzaam
en verdiepend voor me ging worden.





R - REFRAME

**Ik ging letten op mijn gedachten
(120.000 per dag, 90.000 negatief*)**

- Wat zeg ik allemaal tegen mezelf?
 - waar komt dat vandaan?
 - klopt dat wel?
 - is het helpend?
- Hoe kan ik mijn hoofd een veilige
fijne plek maken?

MINI OEFENING DEEL 1

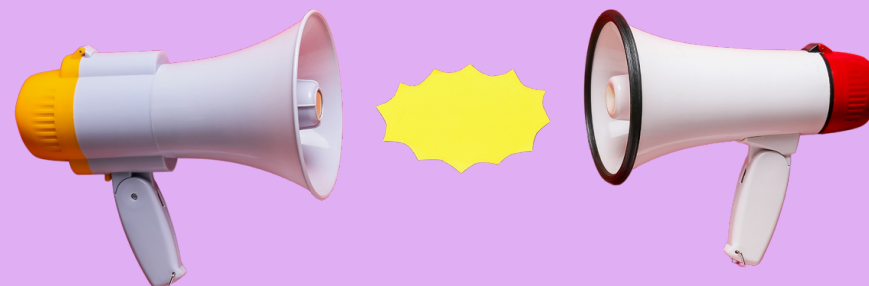
Stel je staat voor de spiegel en je bent niet zo blij met wat je ziet.

Wat zeg je dan tegen jezelf?

→ Deel dit woord voor woord met je buur (*the good, the bad and the ugly*)

Spelregels:

- alles wat hier gezegd wordt blijf hier
- respecteer elkaars ervaring/ gedachten
- geef geen ongevraagde tips of adviezen
- kijk of je elkaars gedachten herkent

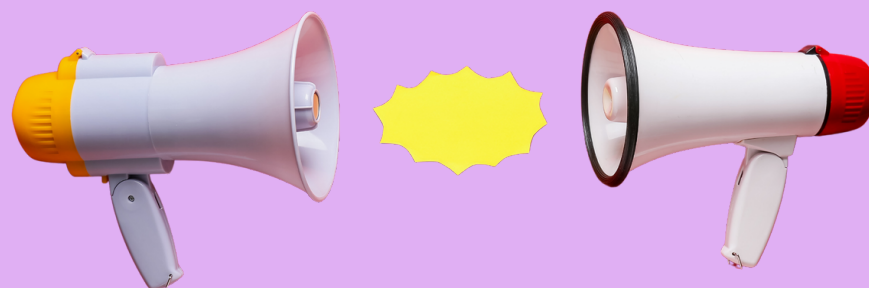


MINI OEFENING DEEL 2

Stel nu je beste vriend of vriendin voor. Die zit precies in jouw alopecia situatie, en staat ook voor de spiegel. Hij of zij is niet blij met het spiegelbeeld.

Wat zou je in die situatie tegen hem of haar zeggen?

→ Denk er even over na en deel dit dan woord voor woord met dezelfde buur



HOE ZOU HET VOOR JE ZIJN ALS JE AUTOMATISCH MET COMPASSIE TEGEN JEZELF ZOU PRATEN?

- veilige plek in mijn hoofd
- werd mijn eigen beste vriendin (zorgzaam, cheerleader, troostend)
- mijn gedachten werden een beetje als knoppen waar ik aan kan draaien

Regie: Ik kreeg meer regie op mijn gedachten.



A- ACCEPTEREN

**“MET DE ANGST ONDER DE
ARM.”**

A- ACCEPTEREN

- Ik besloot te gaan oefenen met accepteren. En dat koos ik steeds opnieuw, en daardoor werd ik er steeds beter in.
- Ik leerde dat accepteren niet hetzelfde is als opgeven en falen.
- Stil staan gaf rust – ik hoefde niet meer te vechten tegen wat ik niet kon veranderen.
- Ik drukte 'enge' gevoelens als boos, bedroefd en bang niet meer weg en leerde dat ik ze aan kon – er was geen pandora's box





**HOEFT NIET ALLEEN
MAAR RAINBOWS EN
UNICORNS TE ZIJN,
IEDEREEN IS WELKOM.**

Regie: Alle gevoelens zijn er
met een reden en willen
gevoeld worden. Wees een
goede barvrouw, geef ze een
stoel en luister naar ze =
spier

V- VERTELLEN



Véél hoofdmassages
misgelopen omdat ik het niet
durfde te vertellen,
bummer.

- Bracht heel veel opluchting
- Zelfvertrouwen – mocht mezelf zijn
- Diepere connecties met anderen
- Werd empathischer, iedereen heeft wat

→ **Regie: ik bepaalt wie ik wat wanneer vertelt, hoe ze reageren is aan hen**

→ **Ik ben NIEMAND een verklaring schuldig en lieg NIET als ik besluit het niet te vertellen.**

**ER OPEN OVER ZIJN ZORGT
OOK NU NOG VOOR
VERRASSEND MOOIE REACTIES.
ZOALS DEZE VAN MIJN
DOCHTER.**





E- EIGEN MAKEN

- Haarwerk voelt als MIJN haar
- Oefenen en experimenteren
- Wat werkt voor mij?
 - Van topper naar heel haarwerk
 - Tape vind ik fijn, een wiggrip niet
 - Ik draag sjaltjes en turbans, geen mutsjes
 - Laat het verzorgen en af en toe verven door mijn haarsalon
 - Scheer mijn hoofd (nog) niet want vind de speld achterin fijn
 - Zwemmen met en zonder haarwerk, waar ik zin in heb



DOE WAT WERKT VOOR JOU.

‘SCHIJTFactor’ OMHOOG.

**BEKIJKEN
REFRAMEN
ACCEPTEREN
VERTELLEN
EIGEN MAKEN**

**REGIE GAAT
OM KLEINE
KEUZES
MAKEN, ELKE
DAG OPNIEUW.**



ALOPECIA OVERKOMT JE, MAAR JIJ BEPAALT WELKE INVLOED HET OP JE LEVEN KRIJGT

DE ALOPECIA COACH

Copyright De Alopecia Coach, evellen@alopeciacoach.com, 0617508244



**JE BENT HIER NIET ALLEEN IN,
EN HULP INSCHAKELLEN IS
ALLES BEHALVE SLAP.**

**VOORKOM DAT ALOPECIA DE
REST VAN JE LEVEN
OVERSCHADUWT EN PAK DE
REGIE TERUG.**

BV MET DEZE MINI OEFENING: BEDENK ÉÉN KLEINE ACTIE DIE VOELT ALS REGIE PAKKEN

- Een vraag stellen zo, of tijdens de workshops
- Vanavond oefenen met 'beste vriendin' praat (zoals uit de oefening)
- Een stoel voor verdriet neerzetten en 10 minuten luisteren
- Je inschrijven voor de eerstvolgende HAAROM bijeenkomst 😊
- JA zeggen tegen kleinkinderen die volgende week willen komen logeren (en het gesprek met je partner oefenen)
- Komende week 3 dingen op schrijven wat alopecia je leert
- ...?



**ALS JE IETS WIL DELEN,
EEN VRAAG HEBT OF
GEWOON EVEN WIL
KLETSEN - SPREEK ME
GERUST AAN VANDAAG ❤️**

EVELIEN PABBRUWE

DE ALOPECIA COACH

06-17508244

WWW.ALOPECIACOACH.COM

