

Annet heeft geen haargroei meer

'Ik ben geen pruikenmens,

Annet van Diermen (51) komt in november 2017 voor het laatst bij een normale kapsalon. „Je hebt een hele kale plek boven je oor,” zegt haar kapster die dag. Dit is haar zelf ook al opgevallen. Ze kan dan niet vermoeden dat ze een jaar later een haarwerk laat maken, omdat er bijna niets meer overblijft. Annet blijkt de haarziekte alopecia areata te hebben. Inmiddels is ze volledig kaal, maar haar pruik laat ze steeds vaker thuis...

► Frieda van de Geest

„Het is heel gek eigenlijk”, vertelt Annet. „Wie denkt daar nou aan? Dat je in een jaar tijd ineens al je haar kwijtbent?” Voor Annet komt het compleet onverwacht. Nooit eerder had ze problemen met haar haar, ze had een volle bos prachtig donker haar. Als het begint uit te vallen, is er geen houden meer aan. „M'n kussen lag vol haren 's morgens en na elke douchebeurt het putje vol. Ik kon het soms zo van mijn hoofdhuid pakken, het ging zo snel!”

LAATSTE PLUKJE

Eind 2018 is Annet 25 jaar getrouwd met haar man Lammert. Natuurlijk wordt dat gevierd. „Ik wilde er graag mooi uit zien. Ik had toen aan de onderkant helemaal geen haar meer en heb een haarwerk laten maken bij Salon Elle. Dit haarstukje kon ik vastmaken aan mijn eigen haren en zo had ik toch een mooie bos haar. Helaas heb ik het na het feest niet lang meer kunnen gebruiken. De bovenkant viel snel uit en daardoor bleef het niet vastzitten. Een complete pruik leek de enige oplossing. In januari werd ik helemaal kaal. Er zat nog een klein plukje haar, ik zei tegen Lammert dat hij dat er maar af moest scheren. Uiteindelijk heeft Ellen van Salon Elle dat voor me gedaan. Mijn dochter Daphne was met me mee. We moesten allebei huilen, dit was wel heel definitief.”

THUIS

Inmiddels is Annet erachter dat haar haaruitval wordt veroorzaakt door de ziekte alopecia areata, zelf zegt ze voor het gemak alopecia. „Ik ben niet hogerop gegaan, ik heb zelf informatie opgezocht en begreep al snel dat er toch niks tegen te doen is. Soms groeit het haar weer terug, maar voor mij was snel duidelijk dat dat bij mij niet het geval is. Ze zeggen weleens dat stress de oorzaak is, maar ik zou echt niet weten waarvan ik dan zoveel stress heb gehad. Ik besloot het maar gewoon te laten gebeuren. Sommige mensen kunnen dat niet en dat snap ik ook wel. Zij gaan aan de gang met allerlei middeltjes of spuiten, maar

daar had ik geen zin in. Ik ben één keer bij de dokter geweest, om een brief te regelen voor vergoeding van de pruik en dat was het.”

Maar gemakkelijk is het niet. Ze durft in die eerste periode zeker niet met een kaal hoofd onder de mensen te komen. „Thuis deed ik mijn pruik af, maar als dan de bel ging, hup snel weer dat ding op. Of ik liet mijn man de deur opendoen. Het voordeel van die beginperiode was dat het in de coronatijd was. Ik kon gewoon lekker thuis blijven. Soms liet ik mijn kinderen boodschappen doen, dan hoefde ik niet steeds die pruik op te zetten, ik vond dat wel een dingetje.”

Maar na die thuisperiode, komt Annet toch weer buiten. Met pruik, al gaat dat haar steeds meer tegenstaan. „Weet je hoe warm zo'n ding is? En onhandig ook. Ik doe vrijwilligerswerk bij IJsselmeervogels en sta vaak in de snackbar. Normaal was je je haren als je thuiskomt, maar zo'n pruik wordt er niet beter van als je die elke dag wast. Ik was in die tijd een keer op vakantie in Spanje en daar ging ik voor het eerst kaal over straat. Sommige mensen keken wel, maar ik kende daar toch niemand. Heerlijk was dat!”

WENNEN

Voorzichtig went Annet aan het idee om met haar kale hoofd onder de mensen te komen. „Ik sport al jaren bij Bodyvibe. Met pruik was dat helemaal niet fijn, maar ik durfde hem ook niet zo af te zetten. De meeste mensen wisten niks van mijn haarziekte, omdat ik het kon verbergen.

Chantal van Bodyvibe heeft toen in de groepsapp gezet dat ik geen haar heb en dat ik voortaan zonder pruik zou sporten. Ze zette daar bij dat ik niet ziek ben. Veel mensen denken namelijk meteen aan kanker als ze je met een kaal hoofd zien. Ik heb dan wel een haarziekte, maar ik ben niet ziek! Toen mensen het wisten, deed niemand daar raar over. Dat was wel een bevrijding. Sindsdien ben ik steeds vaker zonder pruik het huis uit gegaan.”

'IK HEB DAN WEL EEN HAARZIEKTE, MAAR IK BEN NIET ZIEK!'

Haar omgeving gaat heel verschillend om met de 'nieuwe Annet'. „Mijn moeder kon er helemaal niet mee omgaan, ze vond het zo erg dat ik dit had. 'Doe alsjeblieft je pruik op', zei ze dan als ze me zag. Inmiddels heeft ze het geaccepteerd. Ik heb ook weleens aan Lammert gevraagd hoe hij nu tegen me aankijkt. Maar hij was duidelijk: 'ik ben al 25 jaar met je getrouwd, dit maken we ook samen mee.' Het ging ook geleidelijk natuurlijk, hij heeft het hele proces meegemaakt. Inmiddels scheren we elkaars hoofd. Ik heb nog wel iets haargroei, het is een beetje donsachtig. Elke drie weken scheren we elkaars hoofd weer kaal, daar kunnen we best om lachen samen.”

EXTRA VROUWELIJK

Een enkele keer is Annet aangezien voor een man, dat vond ze niet prettig. „Zo iets gebeurt natuurlijk per ongeluk, maar dat doet me wel wat. Ik let er juist extra op dat ik er vrouwelijk uitzie. Dat deed ik eerder ook wel, maar toen ging ik gerust zonder make-up de deur uit. Dat doe ik nu niet. Ik teken altijd mijn wenkbrauwen, want die zijn ook grotendeels weg. Zonder wenkbrauwen heb je een compleet andere gezichtsuitdrukking. Ik heb ook een tijdje geen wimpers gehad, dat vond ik wel erg, ik ben blij dat die zijn teruggekomen. Je ziet er dan direct zo ziek uit. Verder draag ik graag vrolijke kleuren en mooie nagels vind ik ook belangrijk. Ik voel me vrouwelijk en zelfverzekerd en straal dat graag uit.”

FOTOSHOOT

Annets goede vriendin Maggy, bekend van haar kledingwinkel, hoorde van Annet dat ze geïnterviewd zou worden voor de krant. „Ik wilde graag wat nieuws aan voor de foto”, legt Annet uit. „Maggy zou wat kleding voor me klaar hangen. Ze stelde voor om mij in de studio van de winkel te laten fotograferen. Dat vond ik een goed idee, want juist met een kaal hoofd is goede belichting heel belangrijk en ik weet niet of dat thuis goed zou lukken. Tegelijk voelde ik me wel wat opgelaten, al die moeite voor mij. Ik ben helemaal geen type voor zo'n fotoshoot, maar ik ging samen met Daphne en

het was heel gezellig. Ik ben trots op het resultaat. Ik hoop dat het anderen mag helpen om ook zichzelf te laten zien zoals ze zijn. Van mijn kapster Ellen weet ik dat er best veel mensen zijn met deze haarziekte. Bij mannen is het vaak wel zichtbaar en ook minder een probleem. Veel vrouwen met alopecia dragen een haarwerk, ze durven niet zonder. Ik ben geen pruikenmens, maar wie wel? Het was voor mij echt een bevrijding om hem af te doen. Waarom droeg ik hem eigenlijk en voor wie? Ik gun dat anderen ook. Natuurlijk wordt er weleens naar me gekeken en niet alle reacties zijn leuk, maar ik kan dat nu van me af laten glijden. Ik hoop dat anderen dat door mijn verhaal ook durven, al kan ik er maar één iemand mee helpen.”

'MIJN PRUIK AFZETTEN WAS ECHT EEN BEVRIJDING'

ELKE DAG MEDICIJNEN

Alopecia areata is een auto-immuunziekte. Hierbij keert je lichaam zich tegen lichaamseigen cellen. In dit geval worden de haarzakjes afgestoten. Bijna iedereen met een auto-immuunziekte, heeft er twee. Zo ook Annet. „Een paar jaar geleden is de ziekte van Addison bij mij vastgesteld. Dit is een ziekte in de bijnieren, waardoor mijn lichaam geen stresshormoon (cortisol) meer aanmaakt.”

In april 2019 kwam ze in het ziekenhuis terecht met hele rare klachten die ineens levensbedreigend waren. Een alerte arts trok de conclusie dat het om de ziekte van Addison moest gaan. „Heel weinig mensen hebben het. Ik moet nu drie keer per dag medicijnen slikken die het cortisolgehalte op peil houden. In stressvolle situaties moet ik een extra pilletje nemen. Ik heb ook altijd noodmedicatie bij me. Als er acute stress is, bijvoorbeeld bij een ongeluk, moet ik direct zo'n injectie toegediend krijgen. Heel vervelend. Ik ben liever kaal, dan dat ik dit heb. Elke dag die medicijnen, daar baal ik wel van. Maar ik heb geen keus.”

'IK HOEF ME NIET MEER TE VERSTOPPEN'

maar wie wel?'

GEEN NIEUWE PRUIK

Hoewel Annet elke dag bepaald wordt bij addison en alopecia, laat ze zich er niet door leiden. Ze staat positief in het leven. Ze is dankbaar voor haar gezin en vindt het gezellig om onder mensen te zijn. Meestal zie je haar tegenwoordig zonder haar, maar af en toe draagt ze nog wel haar pruik. „Op de bruiloft van mijn dochter Louise bijvoorbeeld. Dat deed ik voor haar. En ook naar de kerk meestal nog wel, behalve 's zomers als het zo warm is. Mijn vriendin ziet me meestal kaal en als ik dan soms toch mijn haarwerk draag, zegt ze dat ik hem gauw af moet gooien. 'Annet, ik kan niet wennen aan die pruik', zegt ze dan. En het gekke is, dat ik me ook helemaal niet meer Annet voel met die pruik op mijn hoofd. Nee, ik ga nooit meer een nieuwe kopen, als deze aan vervanging toe is, is het klaar. Ik hoef me niet meer te verstoppen. Dit is Annet en zo mag ik zijn!"

📷 Annet van Diermen hoopt dat anderen door haar verhaal ook zichzelf durven laten zien zoals ze zijn.

