

# Diagnose Depression: Erfahrungsbericht eines jungen Mannes

Im Folgenden möchten wir gerne wieder einen kurzen Erfahrungsbericht abbilden. Dieser wurde uns mit der Bitte um anonyme Veröffentlichung zugesandt. Wir wünschen Dir für die Zukunft alles Gute und freuen uns, dass du jemanden in der schweren Zeit finden konntest, der dir Kraft und Stabilität gibt. Bei deinem weiteren Weg möchten wir Dich gerne unterstützen und bleiben in Kontakt. Alles Gute.

*Ich bin nun 20 und mir wurde vor etwa 4 Jahren eine schwere Depressionen diagnostiziert. Meine Kindheit endete sehr schnell. Mein Vater war/ist Alkoholiker und schränkte meine Mutter so mit dieser Sucht ein, und teile ihr so viel Leid mit, dass sie nach 25 Jahren Ehe nicht nur die Scheidung, sondern noch einen sehr schwerer Grad an Borderline erlitt. Die Jahre vergingen und ich hatte immer das Gefühl für sie verantwortlich zu sein. Die Stimmungsschwankungen, die Hoch's und Tief's. Ich nahm das auf mich weil ich mich schuldig fühlte. Währenddessen wurde ich in der Schule jahrelang gemobbt, begann das erste Mal mich selber zu verletzen. Das ging ein paar Jahre so. Ich lernte viele falsche Freunde und schmerzhaft Beziehungen kennen von allen Seiten. Aber dann, im September 2012, lernte ich meine jetzige Freundin kennen. Sie gab mir sehr viel wieder, was ich verlor. Ich lernte bevor wir zusammenkamen eine Frau kennen, die mir sehr viel Kummer bereitete und mir die schlimmste Zeit verschaffte. Durch sie musste ich in Therapie und bekam meine Diagnose. Aber dann kamen meine jetzige Freundin und ich zusammen. Sie zog zu mir und raffte mich auf. Ich habe zwar seit meinem 12 Lebensjahr nun Schlafprobleme, aber mit der Zeit sind diese besser geworden. Ich habe mich damit abgefunden. Die Tiefs sind weniger geworden und die dunklen Tage gibt es kaum noch. Ich verletze mich seit Februar nicht mehr. Ich danke dieser Frau. Mein unendliches Hoch. Und glaubt mir, auf die schlechten und grauen Tage, werden viele Bunte folgen.*

**Deine Gedanken niederzuschreiben kann beim Verarbeiten schlimmer Erlebnisse weiterhelfen. Auch anderen kann dein Umgang mit deiner Situation Mut und Zuversicht schenken. Gerne möchten wir daher jedem die Möglichkeit geben, hier seine Gedanken mitzuteilen. Bei Interesse schreibt uns einfach unter "[kontakt@impulsdialog.de](mailto:kontakt@impulsdialog.de)". .**