

Erfahrungsbericht: Helferin Monika berichtet aus ihrem Leben

Monika ist 50 Jahre alt und war in ihrem Leben stets für andere da. Gerne berichten wir heute von ihrem Leben und danken ihr für diesen Erfahrungsbericht. Für die Zukunft wünschen wir dir alles Gute liebe Monika und hoffen dich noch ein Stück des Weges begleiten zu dürfen.

"Ich bin 50 Jahre alt und leide unter generalisierter Angsterkrankung mit Panikattacken. Ich war vor ca.9 Jahren schon mal in einer stationären Akutpsychiatrie. Damals habe ich mich fast 10 Jahre damit gequält, bevor ich mich in professionelle Hilfe begab. Nach 5 Monaten Aufenthalt habe ich gelernt damit zu leben und es ging mir nach und nach besser. Nach etwa 2 Jahren hatte ich diese Krankheit super in Griff. Leider hatte ich Ende letzten Jahres einen bösen Rückfall und im Januar 2014 musste ich leider wieder in diese Klinik. Diesmal war es ein Gang durch die Hölle und diesmal war ich 6 Monate dort. Dadurch verlor ich meine Arbeit und muss jetzt wieder von vorne anfangen. Ich habe immer noch damit zu kämpfen, aber ich geb nicht auf. Wenn die Angst kommt, dann sag ich mir immer, dass nichts Schlimmes passiert und ich versuche diesen Zustand (Beklemmungsgefühl, Herzrasen, Grosses Zittern, Übelkeit ...) auszuhalten. Ich habe gelernt in verschiedenen Situationen mich nicht zurück zu ziehen, sondern auszuhalten. Es kostet viel Kraft, aber wenn man es geschafft hat ist man wieder ein Stück weiter. Die Unsicherheit ist noch da, aber ich glaube daran irgendwann wieder unbefangener sein zu können.

Wie erging es mir ala Mensch?! Ich würde das mal so erklären: Ich habe mich dabei immer wieder ertappt, dass ich eigentlich sehr schwache Seiten habe, die ich aber nie zugelassen habe, denn ich musste auch als Kind schon immer Stärke zeigen. Als ich mit 18 von zu Hause weg ging, musste ich gleich richtig funktionieren. Bis heute habe ich immer funktioniert, war stets für meine beiden Kinder da. Arbeit wollte ich immer perfekt sein. Dieser Perfektionismus hat mein eigentliches Ich kaputt gemacht. Ich kam mir manchmal vor, als wäre ich in einem Hamsterrad gefangen. Trotzdem dachte ich immer, dass ich nur für andere da sein muss. Ich habe mich hinten angestellt. Glücklicherweise war ich dabei nie. Und was hab ich jetzt davon? Mein Sohn spricht jetzt seit fast einem Jahr nicht mehr mit mir. Und das tut verdammt weh. Für eine Mutter ist das sehr sehr schlimm. Aber das ist eine andere Geschichte. Das habe ich mir zum Teil selber zuzuschreiben. Es hat aber auch mit meiner Krankheit zu tun. Mehr möchte ich jetzt nicht davon erzählen. Aus Scham. Ok ich hab jetzt einen Blakout, vielleicht ein anderes Mal wieder. Sorry Gruß Monika."

Die eigenen Gedanken niederzuschreiben kann beim Verarbeiten schlimmer Erlebnisse weiterhelfen. Auch anderen kann der Umgang mit der persönlichen 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".