



Raumnahme

Marta
press

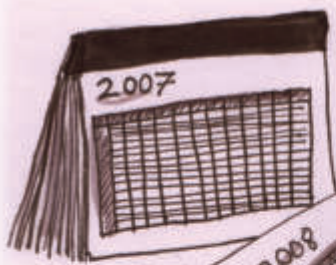
Das ~~ist~~ war ich. Anika.
Anfang 30. Mit sicherem
und gutem Job.
Ich wohne allein, aber
habe genug Freunde.
Immer nett und freundlich,
denn es soll ja allen
gut gehen.
Alles ist ganz okay.



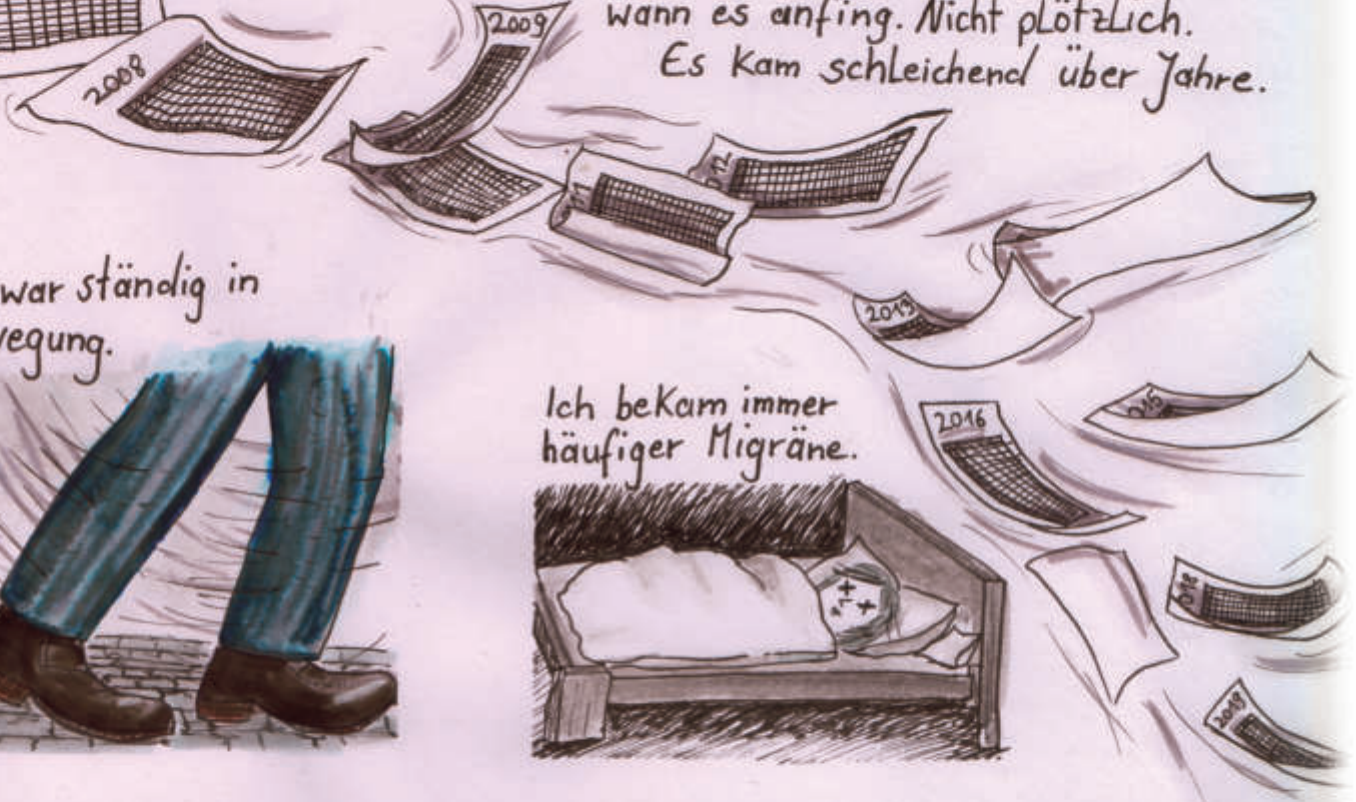
Ich arbeite hart und viel.
Aber ich schaffe das!
Ich will gut sein.



Man sagt, ich
wäre erfolgreich.



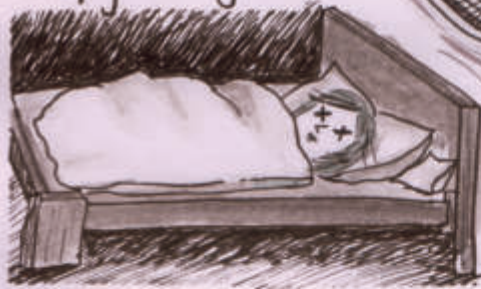
Ich weiß nicht mehr genau,
wann es anfing. Nicht plötzlich.
Es kam schleichend über Jahre.



Ich war ständig in
Bewegung.



Ich bekam immer
häufiger Migräne.



Weil ich gut war, wechselte ich auf verantwortungsvollere Stellen.
Die Stapel auf meinem Schreibtisch wurden größer.



Also arbeitete ich noch mehr und noch härter.



Es wurde schwieriger, Freunde zu treffen.

Oder Hobbies zu haben.



Aber darauf verzichten
wollte ich nicht. Es war
mir wichtig.
Die Zeit fehlte an anderer
Stelle: Beim Schlaf.

Nichtstun gab es nicht.

Ich machte immer häufiger
Flüchtigkeitsfehler.

Der Druck stieg.



Ich bekam schlimme Alpträume.
Jede Nacht.

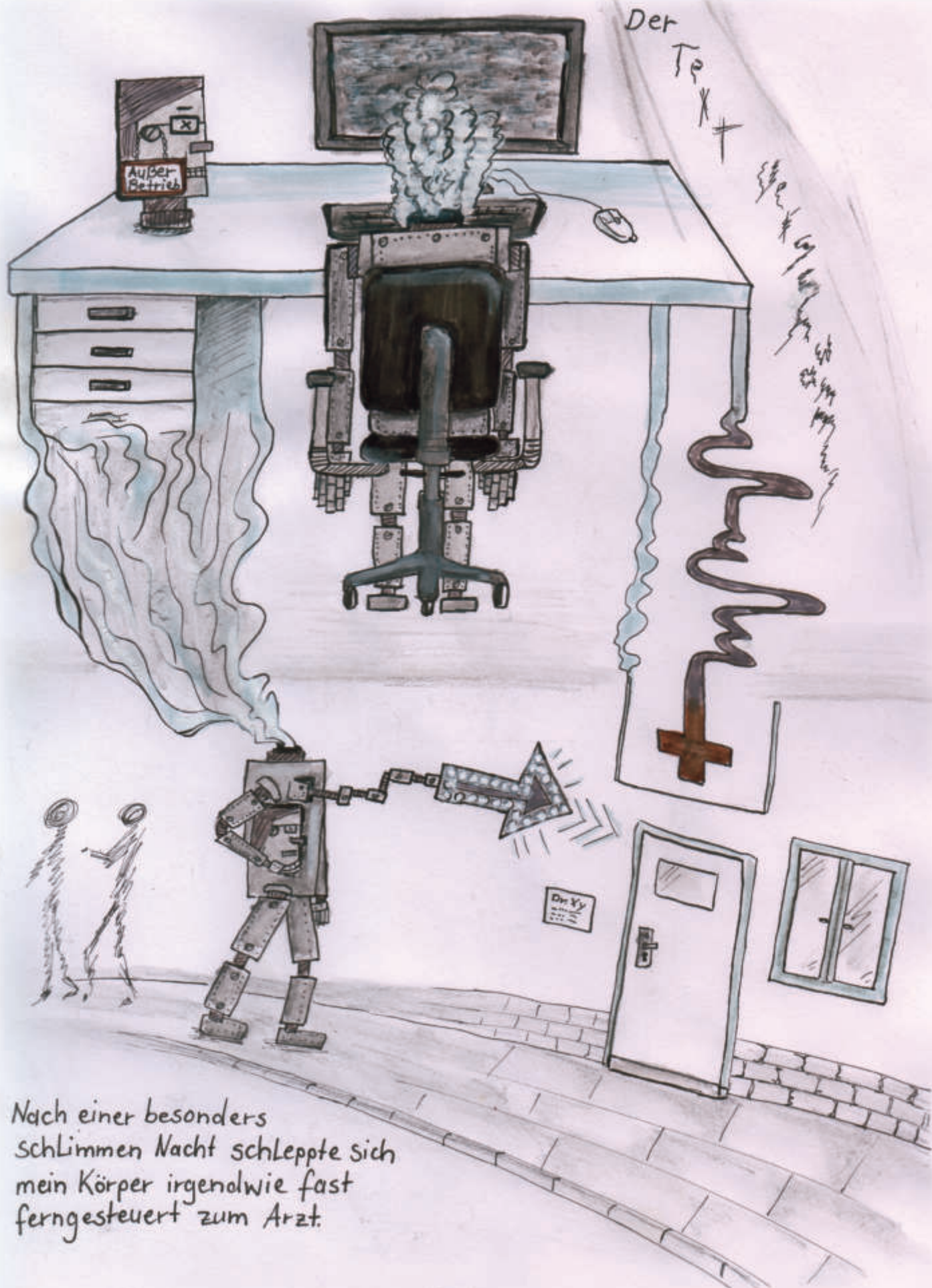


Sie fühlten sich real an.

Und trotzdem funktionierte
ich tagsüber weiter.
Aber ich war immer müde.

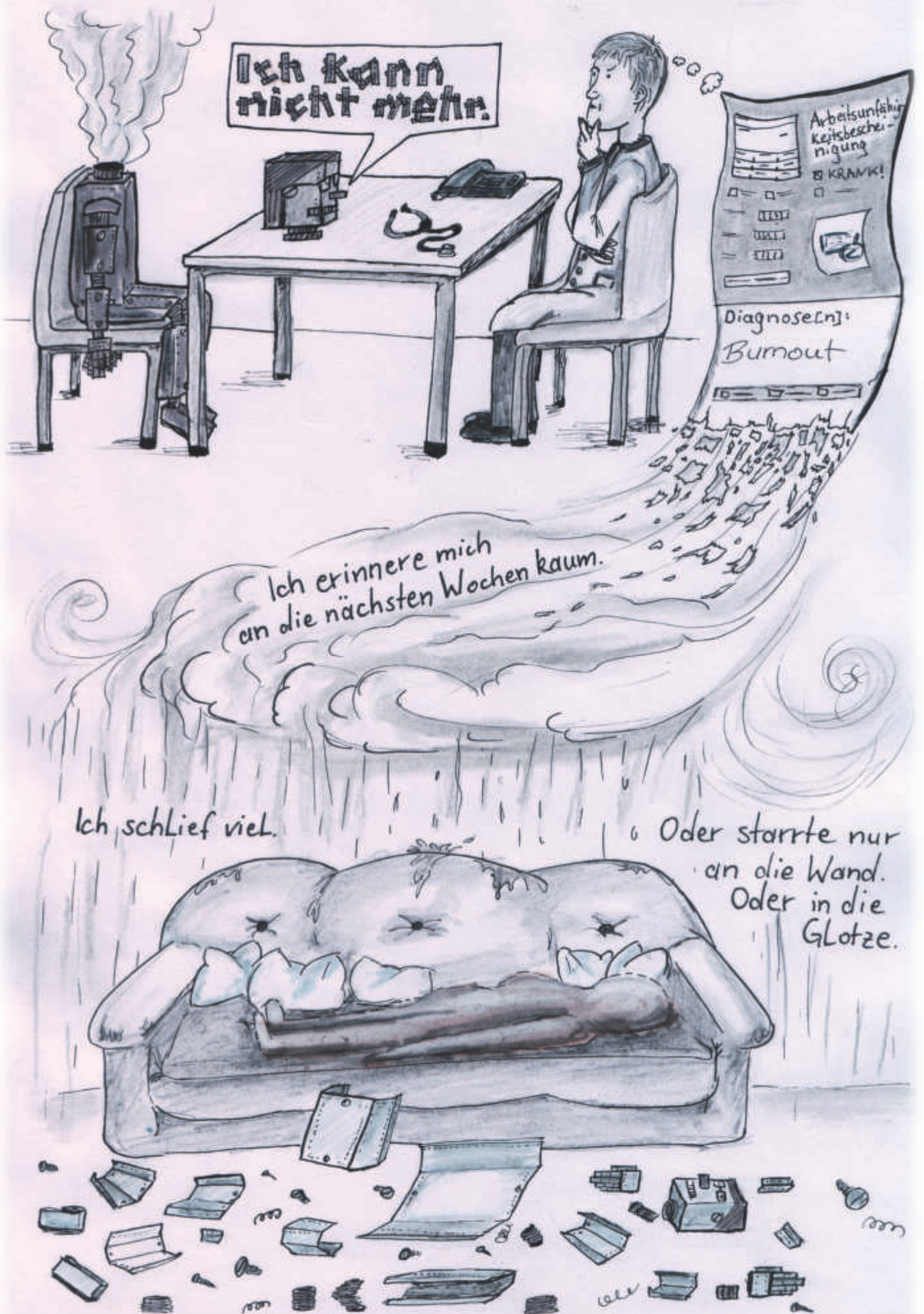


Ich wurde immer unkonzentrierter.
Selbst kurze E-Mails musste ich mehrmals lesen.



Nach einer besonders
schlimmen Nacht schleppte sich
mein Körper irgendwie fast
ferngesteuert zum Arzt.

Mein Arzt erkannte, was bei mir Los war. Ich nicht.



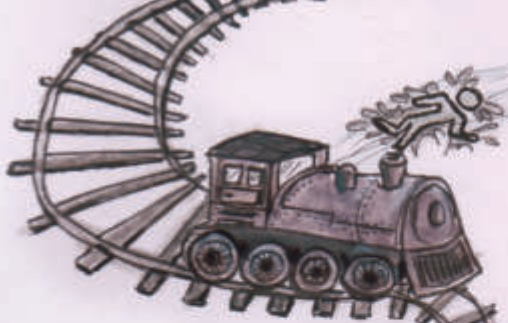
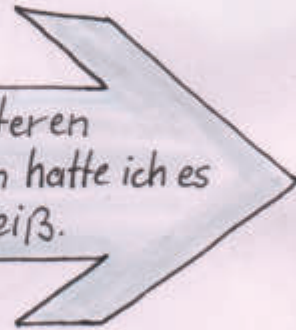
Es wurde schlimmer, je länger ich zu Hause war.
Ich kam alleine nicht wieder zu Kräften.
Nichts ging voran.



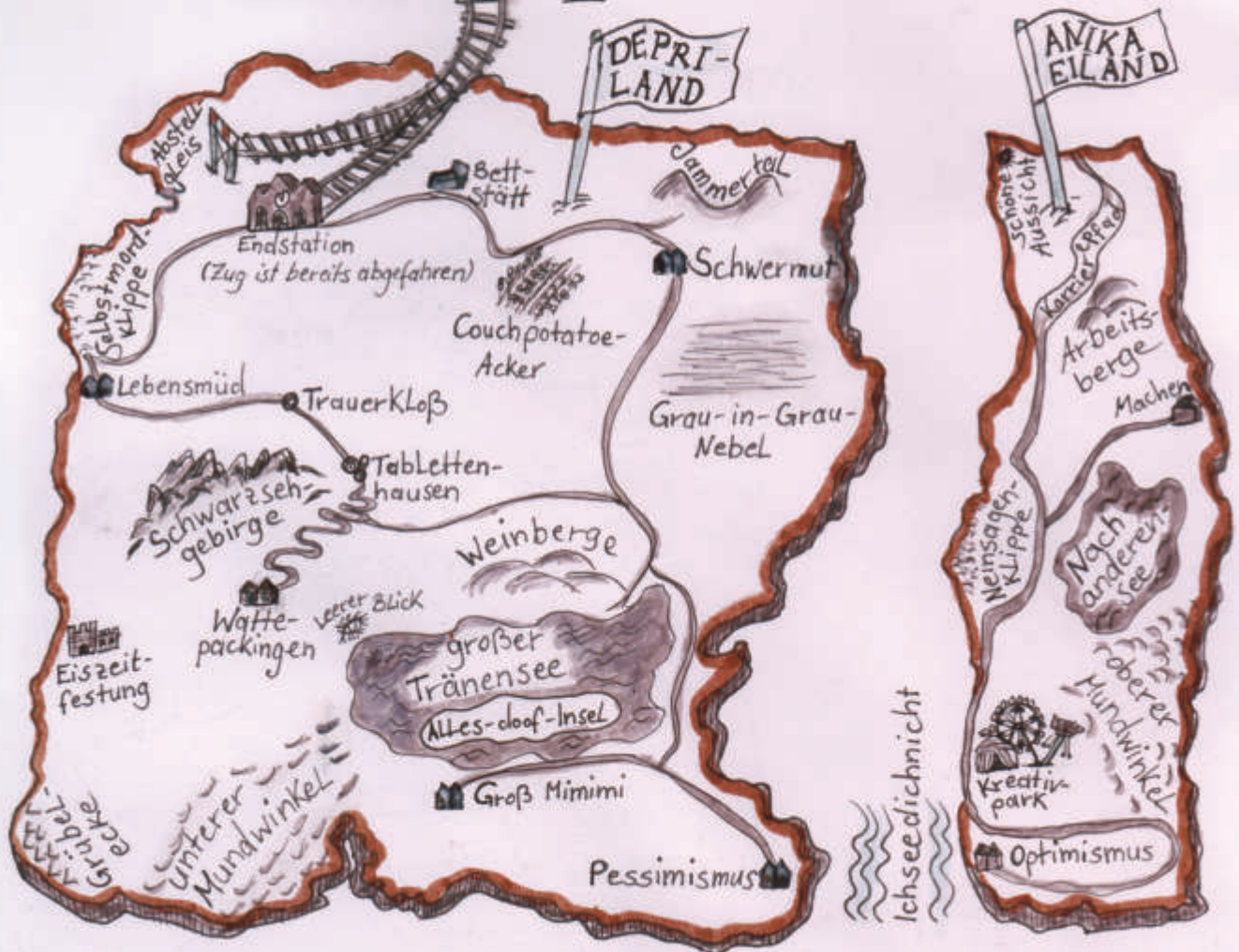
Ich hatte keine Ahnung, was Los war und warum nichts mehr ging. Ich kannte mich so nicht.



Aber nach weiteren Arztgesprächen hatte ich es schwarz auf weiß.

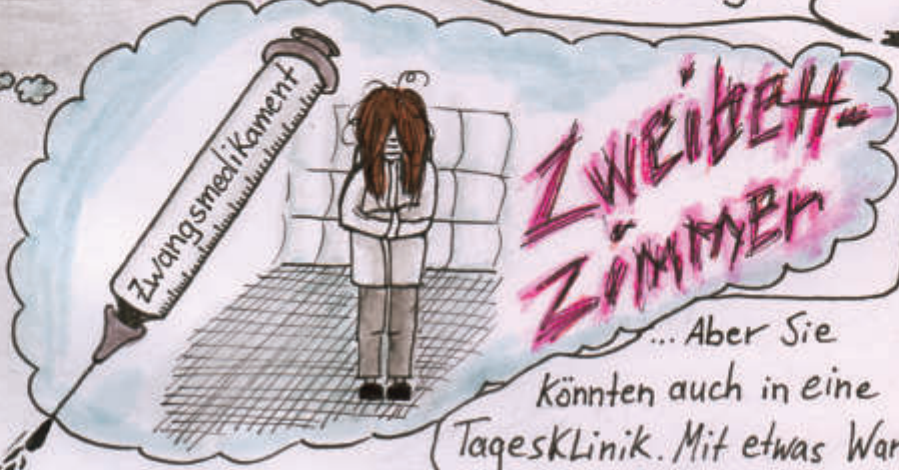


Das warf mich ganz aus der Bahn. Ich wusste nichts über Depression, aber trotzdem hatte ich ein genaues Bild davon im Kopf, wie schwer Depressive waren. Ich war so nicht!



Ich hatte viele Vorurteile...

Wir empfehlen Ihnen die stationäre
Behandlung...



... Aber Sie
Könnten auch in eine
Tagesklinik. Mit etwas Wartezeit.



Ähähä...
äämm...
Tagesklinik



Also ging ich zu einem Kennenlern-
termin. Es war tatsächlich nett.
Aber...



Bei ambulanten
Therapieplätzen
dauerte es noch
länger.



"Nein. Gerade
nichts frei."
"Nein. Auch keine
Warteliste."
"Ja. So in 1 Jahr."

Und ich spürte: Ich brauche
schneller Hilfe. Ich war
schon 2 Monate zu Hause
und es ging mir damit schlechter.



... 2 Wochen später.

Waren Sie erfolgreich?

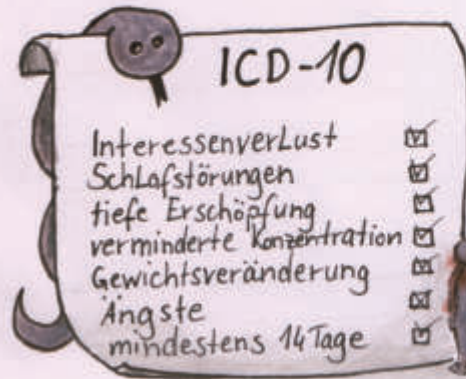


Nein.

Warum glauben Sie, dass ich schwer depressiv bin?



In meinen Vorurteilen und in den Google-Beschreibungen fand ich mich nicht wieder... Aber hier:



Okaaay... Joah...

Ich begann zu akzeptieren, dass ich anscheinend wirklich depressiv war. Aber Klinik? Ich packte meine Ängste aus...



Zwangsmittel

Nur bei Suizidgefahr.



Psychosomatik ist nicht wie Psychiatrie. Sie können sich frei bewegen. Und die Mitpatienten sind wie Sie.

Zweibett-ZIMMER

Wenn es da Probleme gibt, haben Sie doch einen Therapeuten, mit dem Sie das besprechen können. Wäre doch auch eine super Übung.

seufz

Wartezeit: 1 bis 2 Wochen.

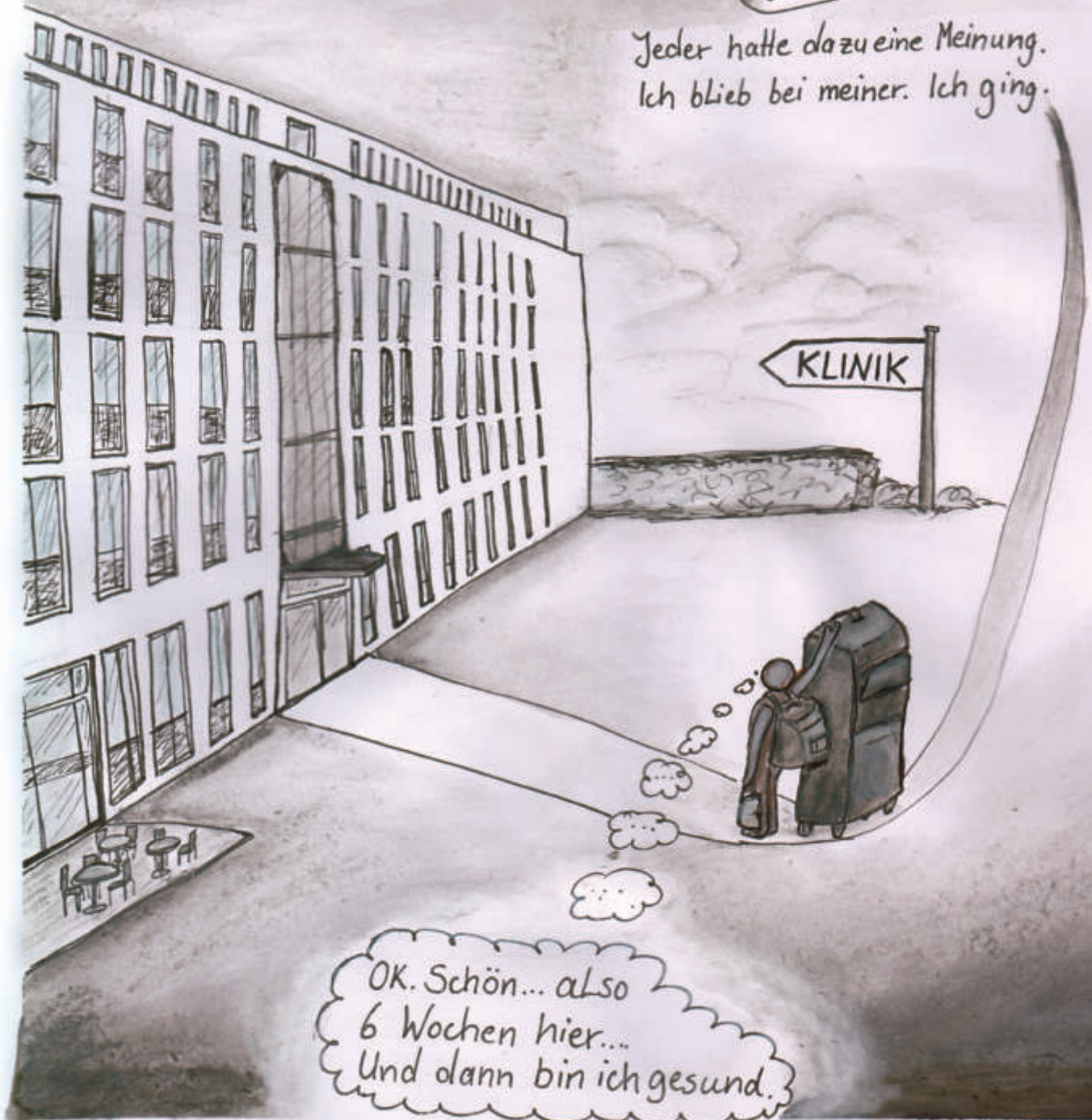
OK. Dann stationär. Melden Sie mich an...

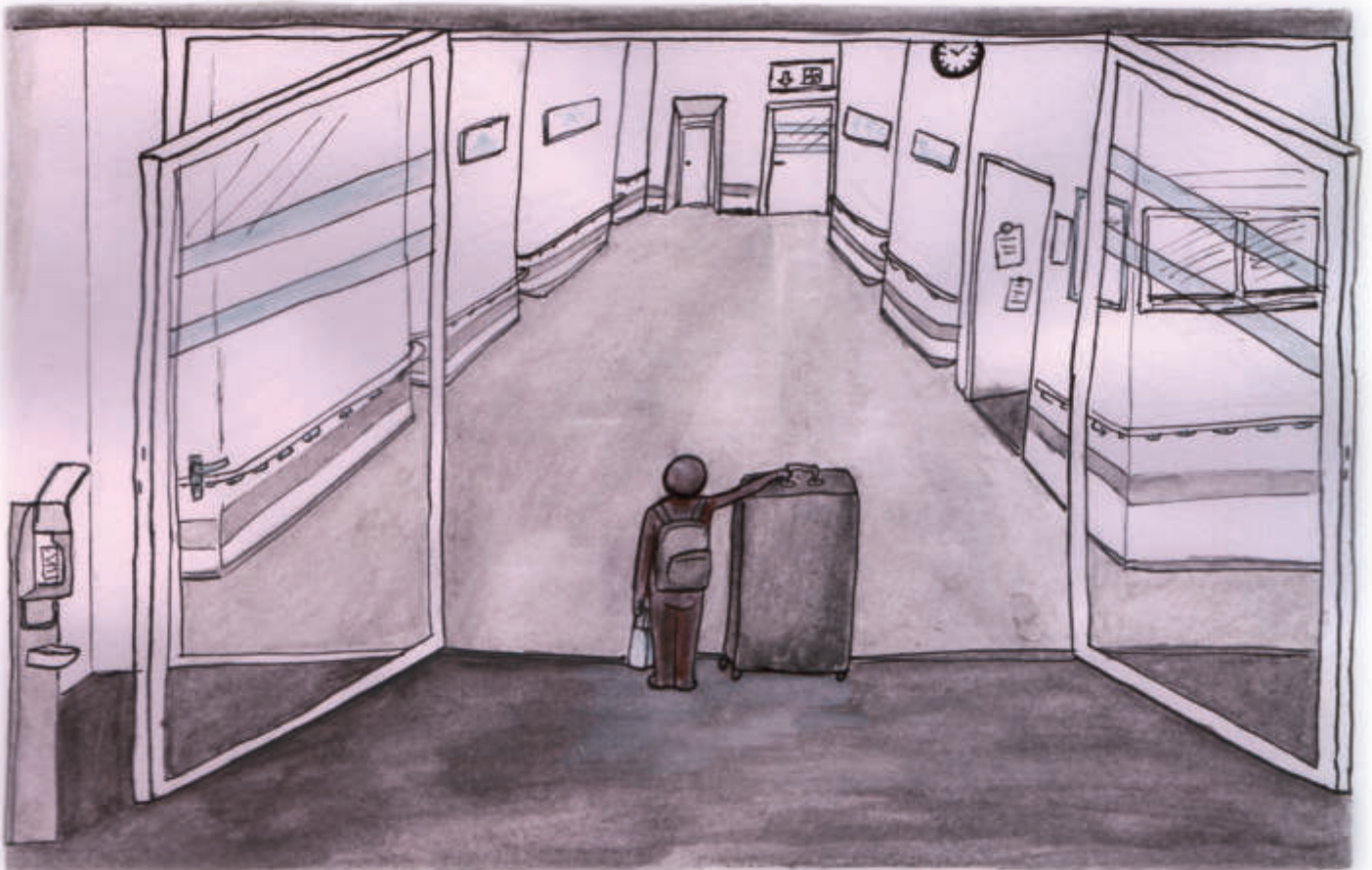


Ich konnte nicht mehr lange über diese Entscheidung nachdenken.
Nur 1 Woche später wurde ich stationär aufgenommen. Ich war erleichtert.
Und gestresst.

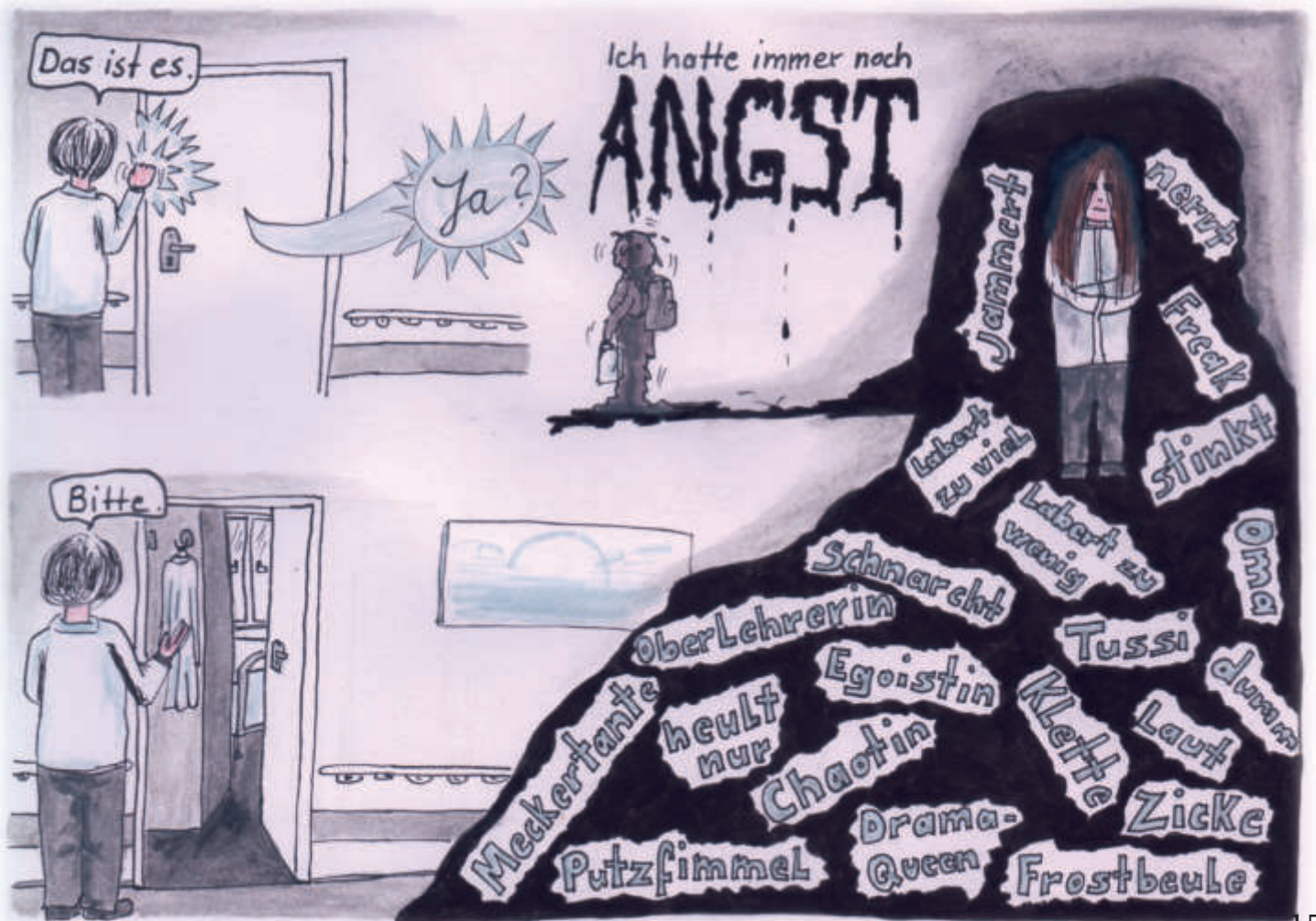


Jeder hatte dazu eine Meinung.
Ich blieb bei meiner. Ich ging.









Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliothek.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar unter
<http://dnb.d-nb.de>

1. Auflage 2023
© 2023 Marta Press UG (haftungsbeschränkt), Hamburg, Germany
www.marta-press.de

Alle Rechte vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie,
Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des
Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© Text, Umschlaggestaltung und Illustration: Anika Westermann
Layout: Andreas Imhof

Printed in Germany.

ISBN: 978-3-968370-06-4