

Ich war 8 Wochen stationär, tief depressiv aber nicht-suizidal entlassen und habe meine ambulante Therapie angefangen.

Obwohl ich noch unter Angstzuständen litt, wollte ich arbeiten gehen, weil ich Geld verdienen musste, um nicht von meinen Eltern abhängig zu sein.

3 Monate nach meiner Entlassung von der offenen Station bekam ich einen gut bezahlten Job. In den ersten Arbeitstagen hatte ich schon Heulkrämpfe auf der Toilette, aber zum Glück hat es keiner gemerkt. Als ich meinen erste mehrtägige depressive Phase habe ich gelogen, dass ich eine Magen-Darm-Grippe habe. Das hat auch noch jeder geglaubt, weil es zu dieser Zeit viele erwischt hat. Also ging das auch noch gut, ich war 1 Woche krank geschrieben, und danach ging es, obwohl ich deutlich weniger Kraft hatte, als am Anfang. Die Vortäuscherei/Erklärerei ist ja auch belastend...

Dann wurde es richtig schlimm, ich wurde von der Chefin gemobbt. Da bin ich so übel depressiv geworden, dass nichts mehr ging. Die schlimme Chefin wurde zwar entlassen, aber das half nichts: ich war nicht mehr arbeitsfähig und habe dann so viele Fehler gemacht, dass ich schließlich den Job verloren habe. Bin aber nicht in die Klinik gegangen, obwohl es im Nachhinein betrachtet gut gewesen wäre.

Dann habe ich mich langsam erholt und selbständig gemacht, mit der Hilfe der Arbeitsagentur. Es ging mir gut, das Geschäft lief an, alles war super. Nur kam dann die Manie, die ich damals nicht erkannte. Ich war "nur" aggressiv und vorlaut, habe mich nicht verschuldet oder so. Ich war im Gegenteil sehr kreativ und hatte so viele Kunden an Land gezogen, dass ich heute noch davon profitiere!

März 2008 kam dann die erneute Depression, durch einen Arzt, bei dem ich in der Ernährungsberatung war und der sich herablassend über Depressionen geäußert hat, so, dass ich wieder in eine Krise geriet. Dazu ist mein Freund in Juli wegen der Arbeit umgezogen (wo ich jetzt auch bin) und ich hatte wieder einen Selbstmordversuch. Danach kam ich in eine von mir bereits bekannte Klinik, wo ich alle Ärzte und Therapeuten schon kannte. Aber diesmal hat nichts geholfen. Einige Medikamente durchprobiert, keine Reaktion meinerseits. Dann habe ich die Klinik gewechselt und in einigen Wochen war ich wie ausgetauscht: Ich habe mich von der geschlossenen in die Tagklinik "hochgearbeitet" :-). Dann bin ich zu meinem Freund gezogen. Um die Depression vorzubeugen, die bei mir seit 3 Jahren außer 2009 immer im Frühjahr/Sommer kam, bin ich hier in eine ganz tolle! Tagklinik gegangen, mit super Ärzten und Therapeuten. Nun bin ich seit Mai symptomfrei. :-)

Nun ja, jetzt bin ich sehr stabil, weil ich mir ein psychosoziales Netz aufgebaut habe. D.h. ich bin in ambulanter analytischer Therapie, ich kann jederzeit in meine alte Tagklinik zurück wenn es etwas geben sollte und ich mache ambulant Kunsttherapie. Das sollte reichen, sonst bin ich bald übertherapiert... :-)

Mein einziges Problem ist, dass mein Chef mich mobbt, aber sonst liebe ich meine Arbeit und bin sehr zufrieden. Wegen des Mobbings muss ich mir was neues suchen, bin aber sicher, dass ich schnell was Gutes finde. Seit ich gesund bin, werde ich irgendwie immer aktiv, wenn man mich ärgert. :-). Und kann mich auch gut verteidigen. :-)