

Stephies Erklärung und „Gebrauchsanweisung“ während der Krise:

So sieht es gerade aus bei mir ...

In letzter Zeit ging es mir nicht gut. Es sind viele Dinge passiert, die ich nicht verstehen konnte und die mir Angst gemacht haben. Ich konnte mich nicht mit all den lieben Menschen treffen, die mir sonst helfen, meinen Tag auszufüllen. Ich war viel allein und habe mir Gedanken gemacht. Die Ängste wurden immer größer.

Deshalb war ich zwei Wochen in einer Klinik in Uelzen. Nun bin ich wieder zuhause. Ich habe Tabletten, die mir ein bisschen helfen. Aber ich bin noch nicht gesund.

Meine Ärzte nennen meine Krankheit „wahnhaftige Störung“. Das ist eine Krankheit der Gefühle und der Gedanken. Manchmal sehe ich Dinge anders als andere Menschen. Manchmal sehe ich Dinge, die für andere nicht da sind. Ich kann gerade nicht gut unterscheiden, was wirklich ist und was nicht. Das macht diese Krankheit mit mir – und ich kann es gerade nicht ändern.

Es gibt jetzt einiges, was mir helfen kann:

- Ruhe und Zeit für mich und für schöne Dinge
- Geduld haben bei allem, was ich tue
- kleine Tagesziele, keine großen Pläne für die Zukunft
- Menschen, die einfach für mich da sind

Und so könnt ihr mir helfen:

- ▶ Nehmt mich so an, wie ich bin – auch wenn ihr nicht versteht, was ich gerade sehe oder denke!
- ▶ Sprecht einfach und klar mit mir, damit ich alles gut verstehen kann und wieder sicherer werde!
- ▶ Sprecht mit mir darüber, was ihr mit mir vorhabt!
Auch wenn ich krank bin, kann ich gut selbst entscheiden, was ich brauche!

DANKE!

Eure Stephie