

Mein Alltag mit einer psychischen Erkrankung

“Wenn ich einen Depressionsschub habe, bin ich absolut inaktiv. Ich mag den Haushalt nicht mehr machen. Ich kann fast nicht mehr arbeiten. Ich muss aber trotzdem mit dem Hund spazieren gehen. Ich mag aber keine Leute sehen, geschweige denn mit ihnen sprechen. Ich mag keine Telefonanrufe entgegennehmen. Ich bin in diesen Momenten ziemlich „lahmgelegt“. Ich habe keine Energie mehr wenn es mir psychisch schlecht geht. Ich bin froh, dass diese Apathiephase jeweils nicht so lange dauert. Irgendwie kann ich mich wieder auffangen. Ich kann mich nach 1-3 Tagen wieder recht gut erholen. Wenn's wieder besser geht, bin ich sehr aktiv und freue mich, Reiten zu gehen, regelmässig Fitness zu treiben, zu Malen und die Schönheiten der Natur zu bewundern.”

“Deswegen sind die depressiven Phasen so hart. Alles gerät aus den Bahnen, nicht nur die Psyche, sondern auch der Körper, denn man isst schlecht, man isst Süsses, um sich aufzumuntern. Man nimmt zu, auch wegen einigen Medikamenten. Alles ist aus dem Gleichgewicht, verglichen mit einem gesunden Menschen.”

“Die depressiven Phasen können, zumindest bei mir, ca. 8-9 Monate dauern, verteilt auf 3 Perioden pro Jahr, die unterschiedlich intensiv sind. Danach kommt die Luftblase, die Blase voller Sauerstoff, die euphorische Phase, in der man am Morgen aufwacht und bereit ist, 10'000 Dinge zu unternehmen. Man macht das alles und am Abend hat man noch immer Lust 10'000 Dinge zu machen und man macht auch diese. In diesen Phasen muss man aufpassen, weil, je mehr man macht, desto mehr hebt man ab und am Ende ich man total von der Realität abgeschnitten. Man kann nicht jeden Morgen um 2:00 nach New York fliegen. Das geht nicht.”

“In diesen euphorischen Phasen scheint mir immer als stünde ich unter Drogeneinfluss, als nähme ich Kokain. Das Gehirn funktioniert viel schneller. Die euphorischen Phasen sind gut, weil sie den nötigen « Sauerstoff » liefern, aber man muss sehr wachsam sein, denn man kann grosse Dummheiten anstellen, u.a. aus finanzieller Sicht. Ich bin ein Mann; Frauen, Autos, Geld, etc. sind zu gefährlich, wenn man sich in der euphorischen Phase befindet.”

“Die Wechsel von einer Phase zur anderen sind sehr brüsk. An einem Abend kann ich in Topform sein, wenn ich schlafen gehe, zwei Filme schauen, am nächsten Tag um 7 Uhr aufwachen und denken, dass alles in Ordnung ist. Ich kann in die Küche gehen, um einen Kaffee zu brauen und bemerken, dass ich mich nicht sehr gut fühle. Vielleicht eine Grippe. Doch dann bemerke ich, dass es keine Grippe ist, sondern der depressive Zustand, den ich sehr gut kenne. Mir tut alles weh, ich habe keine Lust zu essen, keine Lust zu trinken oder etwas zu unternehmen. Die Wechsel sind sehr abrupt, in beide Richtungen, auch in die euphorische Phase.”

“Meine ersten Psychopharmaka waren für mich viel zu stark. Ich hatte nur noch geschlafen und die Umwelt nicht mehr wahrgenommen. Alles geschah wie in einem bösen Traum. Dreimal am Tag die für mich passenden weniger starken Medikamente einzunehmen bewirkt bei mir ein gutes Resultat. In Spitälern wird man aufgepäppelt; aber auf lange Sicht ist eine gut eingestellte Medikation mit Psychopharmaka die einzig gute Lösung, die mir hilft. Ich hoffe, nie wieder stärkere Medikamente einnehmen zu müssen.”

“Ich bin jetzt AHV-Bezüger, war aber lange Zeit auf die IV angewiesen wegen meiner starken Rückenprobleme. Die IV ist etwas Ausgezeichnetes. Es soll gar nicht an diesem System gerüttelt werden. „Schwarze Schafe“ gibt es leider im IV-System. Eine finanzielle Basis zum Leben muss aber gesichert sein. Wir müssen nicht mit einem schlechten Gefühl dastehen. Wenn man wirklich krank ist, soll man mit gutem Gewissen IV-Renten beziehen können.”