

Erfahrungsbericht 1

Die Therapie habe ich auf Wunsch der Familienangehörigen begonnen, die übermäßige Einnahme von Einschlaftabletten und meine Stimmungsänderung beobachtet hat. Von der Therapie erwarte ich meine Stimmungstabilisierung und dadurch Tablettenreduktion.

Am Tag der Gesprächstherapie bin ich ruhiger und leicht entspannt. Ich muss selbst versuchen die Tabletten, zu reduzieren. Lob hilft dabei nicht. Therapie ist für meine Angehörige wichtig. Ich selbst finde, dass die keinen Sinn hat.

Erfahrungsbericht 2

Ich war insgesamt fast 4 Jahre depressiv- zunächst nicht sonderlich, aber später doch sehr. Ich konnte den ganzen Tag funktionieren, aber sobald ich die Tür hinter mir schloss, brach ich entweder in Tränen aus oder war vollkommen gefühllos. Vor allem das Letztere machte mir ernsthaft Angst, weil es zu noch tieferen Zusammenbrüchen führte. Ich habe daraufhin eine Therapeutin aufgesucht und ich bin so glücklich und auch dankbar, daß ich die Therapie durchgestanden habe. Ich hatte zahlreiche Rückfälle, aber das wichtigste war, daß ich nie aufgegeben habe. Ich glaube fest daran, daß eine tiefenpsychologische Therapie JEDEM aus der Depression helfen kann, der sie sehr, sehr ernst nimmt und den absoluten Drang hat gesund zu werden: Denn man kann gesund werden! Ich bin seit 1,5 Jahren symptomfrei, habe natürlich auch meine alltäglichen Probleme, aber habe gelernt damit richtig umzugehen. Ich bitte jeden, der das liest, sich einen Ruck zu geben und eine Therapie zu machen; was gibt es schöneres, als gesund zu werden?

Erfahrungsbericht 3

[Der Folgende Erfahrungsbericht soll nicht abschrecken, aber mögliche Probleme während einer Psychotherapie ansprechen und eine Hilfe zur Vermeidung ähnlicher Situationen sein.

Die Verfasserin des Erfahrungsberichts schreibt in einem Nachwort zu ihrem Bericht:

„Als Betroffene möchte ich empfehlen, sich vor Antritt einer Behandlung umfassend über Verfahren und Methoden zu informieren und abzufragen, wer behandelt und wie behandelt werden soll. Auch niedergelassene Psychotherapeuten beschäftigen Auszubildende, die den praktischen Teil ihrer Ausbildung ableisten müssen, um die Prüfung ablegen zu können. Die Behandlung erfolgt unter der Maßgabe einer Betreuung durch Supervision.

Hier gilt es abzufragen, wie Zuständigkeiten geregelt sind, wer Ansprechpartner ist, an wen man sich wenden kann und darf, wenn es zu Problemen kommt und wer auffängt, wenn eine Therapie so sehr daneben geht, dass der Patient geschädigt wird und Hilfe braucht.“

04.08.2011, Holger Rüsberg für das Bochumer Bündnis gegen Depression]

Vor zehn Jahren wurde ich wegen einer Angststörung von einem ärztlichen Psychotherapeuten behandelt. Innerhalb eines Jahres ging es mir erkennbar besser. Ich lernte mit seiner Hilfe, die Symptome der Erkrankung einzuordnen und sie so zu bewältigen, dass ich alleine weiter kam und mit mir zu üben wusste. Fünf Jahre später konnte ich sie als komplett ausgeheilt bezeichnen und meine Wege wieder frei von Angst alleine gehen.

Motiviert durch diesen Erfolg nahm ich als Befürworter der Psychotherapie vor vier Jahren eine Verhaltenstherapie zur Behandlung meiner Depressionen auf. Die Therapie endete traumatisch. Aus einem Befürworter wurde ein Gegner der Psychotherapie, der seitdem auf jeglichen therapeutischen Behandlungsrahmen emotional hoch allergisch reagiert.

Meine Therapie wurde von einer Auszubildenden zur Psychologischen Psychotherapeutin in einer Ausbildungsstätte durchgeführt. Die Aufklärung darüber unterblieb, meine Behandlung lief unter für mich völlig falschen Voraussetzungen unter unaufrichtigen Bedingungen ab. Mit dem heutigen Wissen um die Ausbildungssituation weiß ich, dass mir die Therapeutin mehrfach nicht aufrichtig begegnet ist. Die Kenntnisnahme der Berufsordnung ließ Pflichtverletzungen erkennbar werden.

Rückblickend erlebe ich sie, der ich offen und ehrlich begegnete und deren Kompetenz ich vertraute, als einen verlogenen Menschen, der es darauf anlegte, Nähe um jeden Preis zu erzeugen. Wegen der Pflichtverletzungen, vertragswidrigen und schädigenden Verhaltensweisen kam für mich zu schweren und folgenreichen Nebenwirkungen.

Behandlungsmethoden zur Stabilisierung in akuten depressiven Phasen wurden nicht vermittelt, Übungen zur Veränderung von Kognitionen wurden nicht durchgeführt. Als meine Verfassung zusehends schlechter wurde, wusste ich mir nicht zu helfen. Die Depressionen überrollten mich, es kam zu einer Selbstverletzung. Ein Klinikaufenthalt wurde schließlich unumgänglich.

In meiner größten Lebenskrise, die die Behandelnde durch ihr Verhalten maßgeblich verursacht hatte, wurde meine Therapie von ihr vertragswidrig ohne ein klärendes Gespräch beendet. Die Einrichtung, in der die Behandlung stattgefunden hatte, sah sich nicht veranlasst, mich zu einem persönlichen Gespräch zu bitten, damit ich hätte schildern können, was mich schwer geschädigt hat. Man teilte mir mit, sich nicht der Lage zu sehen, die Angelegenheit aufzulösen. Ich blieb in meiner seelischen Not allein.

Mein Vertrauen in die Behandelnden und Verantwortlichen der Psychotherapie war dadurch derart erschüttert, dass ich nicht mehr in der Lage war, in eine neue ambulante Therapie zu gehen.

Zwei Jahre nach Abbruch war die Angelegenheit noch immer nicht verarbeitet. An einen Wiedereinstieg in einen Beruf war nicht zu denken. Meine seelische und körperliche Verfassung war derart schlecht, dass ich noch einmal eine Behandlung in einer Tagesklinik aufnahm. Der für mich mutige Versuch wurde zu einer unfreiwilligen Odyssee durch vier verschiedene Bereiche dreier Kliniken. Ich war nicht mehr in der Lage, Vertrauen aufzubauen und mich auf die Behandlung einzulassen. Man stand meinem Trauma und mein Trauma den Behandlungsformen hilflos gegenüber.

In der letzten Klinik stellte man mich nach drei Behandlungstagen vor die Wahl, mich auf einen bestimmten männlichen Einzeltherapeuten einzulassen oder zu gehen. Mit einem Mann arbeiten zu müssen, der mir zuwider war, hätte eine Vergewaltigung meiner Seele bedeutet, die durch die Therapeutin schon missbraucht war.

Ich verließ die Klinik in hochgradig krankem Zustand. Meine Depressionen kann ich inzwischen getrost als chronisch bezeichnen. Das erlittene Trauma be-

herrscht seit zweieinhalb Jahren mein tägliches Erleben und das Familienleben.

Zurück bleibt eine unbeschreibliche Wut auf eine Psychotherapie, die offenbar glaubt, sich alles erlauben zu dürfen und den Patienten, wenn es schief geht, einfach sich selber überlässt.

Erfahrungsbericht 4

[Der folgende Erfahrungsbericht ist dem Blog einer Betroffenen entnommen, der „die Aufklärung über Depressionen, bzw. das Aufmuntern der Betroffenen, sehr am Herzen lieg[t]“. Die Absätze stellen nur einen Ausschnitt aus ihrem ausführlichen Blog-Einträgen dar. Der Leser ist herzlich zu einem Besuch des Blogs eingeladen:

<http://lebenstattponyhof.wordpress.com/about/>

Natalia Rak, 15.09.2012, Bochumer Bündnis gegen Depression]

Gerade deswegen nicht aufgeben! (3. Juni 2012)

So oft, wie ich verletzt worden bin, so oft wie mein Herz gebrochen wurde, so oft, wie ich als Versager bezeichnet wurde, so oft hätte ich einfach aufgeben können und sagen, dass alles ohne Sinn ist.

Ich tat es nicht, immer wieder in der Hoffnung, es wird besser, meine Mühe wird belohnt werden, immer wieder in der Überzeugung, dass nur der, der kämpft gewinnen kann.

Depression hat keinen Husten, Depression sieht man nicht... (8. Juni 2012)

Die Krankheit kam natürlich nicht von Heute auf Morgen, so schleichend wie sie kam, so lernte ich auch meine perfekte Maske anzuziehen und der Umgebung nicht zeigen, dass es in mir ganz anders aussieht, dass ich kurz davor bin zusammen zu brechen, obwohl ich gerade am lächeln bin.

Mir war es peinlich zuzugeben, dass ich schwach bin, peinlich Hilfe zu holen und peinlich zu sagen, dass ich ohne weitere Hilfe kaum fähig bin ein normales Leben zu führen.

Das Leben ist schön! (7. Juli 2012)

10 Tage Tagesklinik sind hinter mir und ich kann jetzt schon sagen – es lohnt sich!

Es lohnt sich an mir zu arbeiten, es lohnt sich weiterhin zu glauben, dass morgen ein besserer Tag sein wird, es lohnt sich weiterhin zu hoffen und es lohnt sich gute Freunde zu haben!

Ich habe es schon fast aufgegeben, ich habe schon fast keine Hoffnung mehr gehabt, aber es funktioniert! Jeder Tag wird besser und das liegt nicht nur daran, dass ich bereit bin an mir zu arbeiten...Es liegt vor allem daran, weil ich meine Fortschritte sehe, weil es funktioniert!

Meine Depression ist immer noch da, keine Frage, sie ist schon fast zu meinem Freund geworden, weil sie mich Tag für Tag begleitet hat! So einen schlechten Freund, der mich fertig macht – nein! Den brauche ich nicht!

An Tagen, wie dieser... (22. Juli 2012)

Ich hätte nicht gedacht, dass ich meinen Geschwistern irgendwann über meine Depression berichten werde, eigentlich hatte ich das nie vor, ich wollte nicht als die "Verrückte" abgestempelt werden. Als ich mich getraut habe, habe ich mehr Verständnis erhalten, als ich es je gedacht hätte.

heute ist ein schöner Tag (1. August 2012)

Ich merke, wie ich mich auf meine Zukunft freue, wie jeder Tag leichter und einfacher wird, wie mir die Menschen um mich herum gut tun und wie mein Herz vor Freude hüpf.

Ich lebe heute nicht nur für Andere und nicht von Heute auf Morgen. Ich schmiede Pläne für meine Zukunft, schaue optimistisch nach vorne und fühle mich gut dabei.

So gut, wie lange nicht mehr.

Spätestens jetzt kann ich sagen: "Leben, du hast mich wieder!"

Ist das Leben ein ständiger Kampf? Nein, ist es nicht! (27. August 2012)

Noch immer ist es ungewohnt sich wohl zu fühlen, noch immer lauern an jeder Ecke Gefahren und wenn ich ein paar Tage nicht bewusst auf mich achte, merke ich, dass meine Stimmung Poker spielt.

In den letzten Tagen drohte ich wieder abzurutschen, ich hatte zu viel Kontakt zu Menschen, die mir nicht gut tun.

Wenn es nicht mehr weh tut, ist es Vergangenheit (7. September 2012)

Neuer Abschnitt, das Leben geht weiter und ich liebe dieses Leben!

Ich bin in den letzten Monaten nicht nur psychisch fitter geworden, aber auch körperlich.

Ich bin ruhiger, ausgeglichener, entspannter, kann aber auch besser schlafen, meine Ausdauer ist um Welten besser und es liegt sicherlich nicht nur daran, dass ich 15 Kilo abgenommen habe.

Es spielt ALLES eine Rolle, alles!

Die Einstellung der Therapie gegenüber, die Bereitschaft etwas zu verändern, aktive Mitarbeit an den Zielen und vor allem die Ziele immer im Auge behalten!

Wenn du achtsam genug bist, merkst du deine kleinen Rückschläge ziemlich schnell und es ist sehr wichtig sie zu erkennen, denn in alte Muster verfällt man sehr schnell!

Als ich heute ein paar alte Beiträge von mir gelesen habe, dachte ich – ja! ich bin stolz auf mich, stolz auf die tausend kleinen Schritte, die mich zum riesen Erfolg führen. Zum Zufriedensein!