

Völlig perspektivenlos und überfordert

Beitrag von „rigoskati“ vom 13. Oktober 2021 20:06

VIELEN, VIELEN Dank für all Eure netten und hilfreichen, wohlwollenden Antworten. Das tut von Euren Erfahrungen, Ideen und Tipps gut zu lesen.

Sicherlich ist es keine schlechte Idee, im Rahmen eines stationären Aufenthaltes einmal ganz „raus“ zu kommen. Ich habe bereits eine vierwöchige Rehamaßnahme hinter mir. Damals war diese quasi vom Arzt „gezwungen“ aufgrund von drei Bandscheiben-OPs. Es ging gar nicht ohne.

Aber jetzt kann ich es mir einfach überhaupt nicht vorstellen. Es erzeugt auch schon Panik in mir von zu Hause weg zu sein.

Eine ambulante Therapie in der Nähe ist möglich. Allerdings ist der Kreis, in dem ich wohne, sehr dörflich. Jeder kennt jeden. Irgendwie auch (noch) eine unangenehme Vorstellung für mich dann dort dem ein oder anderen BEkannten über den Weg zu laufen.

Ich habe auch schon davon gehört, dass jmd. direkt oder vier Monate am Stück krankgeschrieben worden ist. Ich weiß auch nicht, warum das bei mir nicht funktioniert.

Ich bekomme halt den Kopf nicht frei, weil ich immer wieder an den nächsten Arztbesuch denke und Sorge habe, ob ich dann weiter krankgeschrieben werde.