

# **Völlig perspektivenlos und überfordert**

**Beitrag von „Fallen Angel“ vom 14. Oktober 2021 07:38**

## Zitat von rigoskati

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.

Kann ich gut nachvollziehen. Aber du bist krank und brauchst Hilfe, so geht es jedem mal. Auch psychisch geht es vielen Menschen nicht immer gut (die Zahlen sind erschreckend hoch, Beispiel: Jeder 5. Mensch erkrankt mind. 1mal in seinem Leben an einer Depression). Das Problem ist leider das Stigma, dem psychische Erkrankungen leider immer noch unterliegen. Aber das Gehirn ist schlicht ein Organ, das genauso erkranken kann wie jedes andere Organ. Kaum jemand schämt sich, dass er Lungen-, Herz- oder Nierenprobleme hat, aber bei Erkrankungen des Gehirns sieht das anders aus.

Was ich sagen möchte: Du brauchst dich absolut nicht zu schämen. Viele Menschen haben psychische Probleme, auch wenn nur selten darüber gesprochen wird.

## Zitat von rigoskati

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.

So wie du deine Situation hier schilderst, brauchst du dir darum keine Sorgen zu machen. Oder ist dein Arzt besonders "geizig" mit langen Krankschreibungen? Soll es leider geben.