

Meckerforum, hier darf alles rein, was doof ist

Beitrag von „treasure“ vom 29. September 2024 11:21

[Zitat von chemikus08](#)

Als erstes höre auf, Dir selber ein schlechtes Gewissen einzureden.

Ansonsten, wie sieht es aus mit einer REHA? Könnte mir vorstellen, dass diese Dir Gut tut.

Ich versuche ja, mir das schlechte Gewissen AUSzureden. Ist nicht so einfach.

Eine Reha könnte ich mir tatsächlich vorstellen und habe schön öfter darüber nachgedacht, dass eine Auszeit, in der ich wirklich für nichts verantwortlich bin und nur auf mich schauen darf, sicher etwas Gutes für mich ist. Mein einer Musik-Kollege hatte gerade eine (3 Wochen in den Ferien, 3 Wochen nach den Ferien), ihn könnte ich mal fragen, wie das für ihn war und wie hilfreich er das eingeschätzt hat.

[Zitat von Quittengelee](#)

[treasure](#) , warst du schon bei Fachärzt*innen, um mögliche Ursachen abklären zu lassen? Manche Menschen mit Immundefekten, wenn es denn einer ist, erhalten zum Beispiel Immunglobuline, was relativ nebenwirkungsarm ist. Allerdings ist das nur ein Beispiel, wir können natürlich keine Ferndiagnosen erstellen. Allerdings bezweifle ich die Wirkung der Selbsttherapie mit random eingenommenen Nahrungsergänzungspräparaten.

Zum Thema Fachärzte:

Es gab Überweisungen zu Nephrologen, Endokrinologen, Neurologen (hier zweimal), Chirurgen - dazu Ultraschalle und MRTs, aber all dies behandelt halt immer nur einen kleinen Bereich von mir, nicht das Ganze. Zudem machen mich die ganzen Verdachte, die ausgesprochen werden, echt kirre. Wenn ein Facharzt plötzlich raushaut, dass du eine Beckenvenenthrombose haben könntest und der MRT-Termin vier Monate später liegt...dann hilft mir das nicht für die innere Stabilität. Auch würde ich mir wünschen, mal in einer Therapie schauen zu lassen, ob die vielen Krankheiten oder die Anfälligkeiten Ventile sind. Momentan ist es aber unmöglich, an einen Therapieplatz zu kommen. Alle Therapeut*innen haben Wartezeiten von bis zu einem Jahr oder sagen momentan "es geht nicht". Ich bin ja schon seit Jahren dran an der Lösung dieses Gesamtproblems, aber wenn man immer 8-10 Monate auf den Termin warten muss, bringt das auch nicht viel. Deshalb war ich zB auch noch nicht bei einem Nephrologen, weil vier von fünf Praxen gesagt haben, dass sie keine neuen Patienten nehmen und die fünfte mehrere Monate

Wartezeit in Aussicht gestellt hat. Ich bin halt nicht privat versichert.

Das Orthomol war übrigens kein "random-Selbsttherapie-Ding", sondern fachlich als Möglichkeit empfohlen.

Es gäbe halt noch die Möglichkeit, mich mal in eine Klinik für Diagnostik einliefern zu lassen. Und da sagt die Schule halt ganz klar: "Geplante Klinikaufenthalte bitte in der unterrichtsfreien Zeit". Aus Erfahrung anderer weiß ich aber, dass das auch mal gerne länger als ne Woche dauert.

Als Userin würde ich auch sofort empfehlen, dass ICH an erster Stelle stehe. Aber vielleicht kennt ihr das ja, dass eigene Baustellen die richtige und vernünftige Umsetzung nicht immer gleich fördern...