

Stark mach Geschichte

Der Kampf gegen die Depression

Hallo! Ich heiße Jordan und bin zwölf Jahre alt. Meine Hobbys sind Basketball spielen, Singen und Musical. Heute erzähle ich euch von meiner Geschichte.

Bevor du weiter liest möchte ich daran erinnern, dass in dieser Geschichte sehr schwere Themen vorkommen wie zum Beispiel: Selbstverletzung, Depressionen, Angststörung, Krankheiten und so weiter. Also wenn dich das triggert bitte ich dich diese Geschichte lieber nicht zu lesen.

Diese Geschichte ist auf wahre Begebenheit aber trotzdem umvermullert und mit veränderten Namen.

Mein ganzes Leben es ist verrückt. Meine Familie hat damals viel gestritten eigentlich meine Schwester und mein Vater, meine Mutter und ich war'n mitten drinn. In der Grundschule wurde ich gemobbt, es war sehr schwer aber durch diese Zeit hat mein Hund (Zoe) und meine Schwester (Catie) mich begleitet. Mein Hund hatten wir seit dem ich ein Jahr war und meine Schwester und ich hatten schon immer ein gutes Verhältnis. Egal wie sehr sie mit meinem Vater gestritten hatte.

Sie war für mich da und ich für

sie.

Leider ist mein Hund dann an Krebs gestorben.

Nun das war am ende der vierten Klasse.

Seidem bin ich nicht mehr die gleiche gewesen.

Ich kam in die fünfte Klasse und an eine Beratungsstelle wo ich hilfe bekam. Zum glück sahen meine Eltern es früh genug.

Meine Bestefreundin Alia war auch immer an meiner Seite.

Aber die Stelle hat nicht geholfen.

Ich fiel in ein Loch, dieses immer tiefer wurde.

Ich startete mich selber zu verletzen, ich hatte so viel stress und das war in meinen Augen damals die Lösung.

Nein! Nein... Es machte alles nur schlimmer.

Ich wollte allein sein, nicht mehr essen, konnte nicht schlafen, war nicht motiviert und war leer.

In der neuen Klasse hatte ich damals keine Freunde, außer Alia.

In dem Loch wo ich bereits mitten drinne lag nennt sich Depression.

Bestimmt haben viele schon davon

gehört. Aber was war das eigentlich?

Personen die nicht davon betroffen sind können ja auch nicht wissen wie es ist.

Depression ist eine Seelische-Krankheit.

Symptome dafür können: keine motivation, hungerverlust, schlafstörungen, selbstverletzung, Bauch- oder Kopf schmerzen, Interessenverlust, Konzentrationsstörung und vieles mehr sein. Aber ich hatte nicht nur Symptome dafür. Ich hatte angst- Sozialängste.

Sozialängste sind wenn eine Person angst vor täglichen Alltagssituationen hat wie zum Beispiel: der Schule, das Einkäufen und so weiter. Man isoliert sich vom sozialen. Ich hab mich stark verändert ins schlechte.

Ich hatte wenige Freunde und wusste mir selber nicht zu helfen.

Nach einiger Zeit kam ich in die sechste Klasse.

Ich war bei einer anderen Therapeutin und hab eingesehen dass ich was ändern muss.

Ich ging in eine Musical-ag, bekam viel mehr Freunde, ging ins Basketball und war viel sozialer.

Ich lernte nach so einiger Zeit mit Depressionen zu leben genauso mit Ängsten.

Ich sah die Erkrankung nicht mehr als Feind sondern als Freund.

Lang genug hat es mich runter gezogen.

Meiner Meinung nach kann man sich

nur selbst-helfen.

Natürlich die Therapie hilft dir aber erst wenn man selber dagegen kämpfen will. Wird es was bringen man muss lernen was Selbst-liebe ist, kämpfen.

Die Depression ist dein Feind doch wenn man sich befreundet und Frieden schließt dann hört der Krieg auf.

Depression gehen nicht so schnell man lernt eher mit ihnen zu leben und sie zu akzeptieren.

Ich schrieb diese Geschichte um zu zeigen wie schwer Psychische-erkrankungen sein können, denn viele Leute die davon nicht betroffen sind machen gerne Spaß darüber, obwohl sie keine ahnung haben wie schwer es sein kann.

Diese Geschichte stellt einen Part meines Lebens da, danke fürs Lesen.