

## Sabrinas Gedanken

Am Anfang in den Jahren 1998 sind zwei Familienmitglieder verstorben, meinen Hauptschulabschluss habe ich erfolgreich beendet und die Kinderpflegerinausbildung begonnen.

Zu dieser Zeit war ich 18 Jahre alt und ziemlich naiv.

Ich dachte, dass ich alles gut bewältigen kann, aber im Nachhinein war das alles ein Irrglaube.

Den schlimmsten Fehler, den ich gemacht habe, war, dass ich die Textanalyse vergessen habe, somit hatte ich es schwer in der Kinderpflegerinausbildung. Daraufhin war ich nicht gefasst und ich strampelte mich so durch, was im Nachhinein nicht mehr möglich war und es kam zu einer Depression. Dann kam der Stress mit meiner Mutter, da ich zu diesem Zeitpunkt noch bei meinen Eltern wohnte. Im Nachhinein sehe ich das als einen Fehler an, ich hätte damals einfach ausziehen sollen. Jedenfalls ging der Stress soweit, dass ich mich mit meiner Mutter fast geprügelt hätte.

Das sah so aus, dass meine Mutter mich getreten hat und ich mich dagegen wehrte. Um Schlimmeres zu verhindern bin ich raus, und nach Körne zur Polizei gefahren, die mir bei meinen Problemen geholfen haben. Sie gaben mir einen Zettel mit, mit Organisationen, an den ich mich wenden konnte. Zu Hause wieder angekommen, suchte ich mir Hilfe bei Wildwasser.

Nach ein paar Sitzungen alleine, bin ich dann in eine Selbsterfahrungsgruppe gegangen. Wir waren ca. 10 Frauen, die alle sexuelle Gewalt erfahren haben, aber es wurde darüber kein Wort verloren, das war für die Psychologin ein Tabu Thema und es ging über Alltägliches oder anderes Zeug. Für mich war das sehr schwer und ich bin dann nicht mehr dort hingegangen, und auch nicht mehr zur Ausbildung.

Erst nach einer kurzen Zeit wollte ich wieder dort hin, mit dem Ziel neu anzufangen, sowohl bei Wildwasser, als auch zu meiner Ausbildung.

Aber ich bekam dann eine große Angst, dass ich es nicht schaffe und versagen würde, und bin nicht mehr zu der Ausbildung hingegangen, doch die Selbsthilfegruppe besuchte ich regelmäßig.

Die Psychologin machte sich selbstständig und ich bin mit ihr mitgegangen.

Beruflich beim Arbeitsamt habe ich das Angebot der Dekraakademie bekommen, eine Grundausbildung zu absolvieren und parallel lief dazu eine Ausbildung zur Sozialhelferin. Daraufhin ist mir aufgefallen, dass ich mit meinem Hauptschulabschluss nicht weit komme, und habe mich daraufhin bei der Abendschule eingeschrieben, habe den mir vorgenommenen Realschulabschluss leider nicht geschafft. Erst nach mehreren Versuchen, habe ich den Realschulabschluss im Jahr 2004 geschafft.

Im Jahr 2003 habe ich eine Kur gemacht, die mir nur teilweise geholfen hat. Die Selbsthilfegruppe habe ich drei Jahre lang gemacht und zwischendurch gab es hin und wieder Stress mit meinen Eltern, was dazu führte, dass ich 2007 auszog und mir eine kleine Wohnung genommen habe.

Das Arbeitsamt steckte mich in eine EinEuroMaßnahme und 2008 bin ich dann wieder erkrankt, und kam in das Marienhospital auf die Geschlossene, das war für mich ganz schrecklich.

Im Anschluss daran ambulant betreutes Wohnen in meiner eigenen Wohnung.

Im Sommer 2009 kam ich dann direkt auf die Depressionsstation in die LWL-Klinik, und habe dort 10 Monate verweilt. Diese Erfahrung hat mir persönlich richtig gut getan. Als ich dann eine Rehabroschüre von dem Friedericke Fliedner Haus lass, dachte ich dass ist eine gute Idee, doch es kam anders. Ich blieb dort nur ein halbes Jahr, dort habe ich keine guten Erfahrungen gemacht, z. B Mobbing. In dem Wohnheim wurde ich von dem behandelten Arzt arbeitsunfähig geschrieben.

So bin ich dann wieder in meine Wohnung zurückgekehrt, und wurde weiterhin von der Diakonie betreut. 2010 war ich erneut in der LWL wieder auf der 17.2 für ca. sechs Wochen, weil ich meine Hygiene in den Griff bekommen sollte.

Nach dem Klinikaufenthalt bin ich wieder in meine vier Wände zurückgekehrt, und wurde weiterhin von der Diakonie betreut. Mit mir ging es nicht Berg aufwärts, sondern eher abwärts,

sagedanken02

und dadurch wurde ich dann klinisch betreut und habe seit 2012 einen gesetzlichen Betreuer und bin bei Bethel.regional.

Aus all meinen Erzählungen und meiner persönlichen Erfahrungen, lässt sich sagen, dass das Leben nicht immer einfach ist und die Einstellung, Kopf hoch., Augen zu und durch möchte ich nicht mehr erleben, sondern mehr auf meine Seele hören.

*(S.B.)*