

Hallo,

hier kommt mein “Beitrag” zu Eurer Einladung “Teilhaben lassen an dem was mich bewegt”

Ich habe eine bewegte Zeit hinter mir. Wie zur Vorbereitung hat mich Gott durch meine Depressionen ein halbes Jahr vor der Corona-Krise nochmals in eine schwere depressive Phase geschickt. Ich war im Juli/August 2019 nochmals für vier Wochen in einer Tagesklinik. Als dann im März 2020 die Kontaktbeschränkungen in Kraft traten, habe ich feststellen dürfen, dass dieser Tagesklinik-Aufenthalt mir nur noch mal gezeigt hat, was ich in den Jahren zuvor gelernt habe, und dass es jetzt Zeit sei, das auch anzuwenden.

Ich bin Gott sehr dankbar, dass ich mit großer Gelassenheit und ganz viel Ruhe auf die Einschränkungen reagieren konnte. Ich kenne andere Menschen mit Depressionen, die es in der Corona-Krise auch in eine persönliche psychische Krise gestürzt hat. Mir hat die spürbare Entschleunigung sehr gut getan. Seit über einem Jahr fliegen nur noch vereinzelt mal ein Flugzeug über unsere Häuser und das genieße ich. Auch sind weniger Menschen unterwegs, die mir durch zu enge Gehwege gefährlich werden könnten.

Meine Erfahrungen mit meinen Depressionen möchte ich auch im Rahmen der Gemeinde weitergeben. Durch die Corona-Krise erleben auch Menschen, die bislang Depressionen nicht kannten, was es heißt Depressionen zu haben. Die Wartezeiten auf Therapieplätze haben sich verlängert. Die Zahl derjenigen, die sich Hilfe suchen, nimmt stetig zu.

Ich möchte *dazu einladen, mich zu kontaktieren*, wer sich mit mir austauschen möchte über Depressionen.

Als *Genesungsbegleiter* und selbst Betroffener weiß ich wie das ist. Durch zahlreiche Forschungsprojekte ist belegt, dass es hilfreich sein kann, sich jemandem anzuvertrauen, der weiß, wie man sich gerade fühlt. Bei einem kleinen Spaziergang im Freien läßt es sich sehr gut darüber reden. Sprecht mich an und vereinbart einen Termin mit mir.

Einiges von dem, was ich hier geschrieben habe, und wie ich die Corona-Krise bisher gemeistert habe steht auch in einem Artikel, den ich auf meiner Internetseite

veröffentlichte:

<https://www.czarnitzki.net/component/content/article/11-bernd/depressionen/21-was-hat-mir-gehoffen-in-der-corona-krise-nicht-in-depression-zu-verfallen?Itemid=101>

ciao Euer

—

Bernd Andreas Czarnitzki
Genesungsbegleiter und Resilienztrainer
An der Schloßgärtnerei 14
22926 Ahrensburg
Telefon: 04102/678808
Mobil: 0172/7245544
eMail: bernd@czarnitzki.net
