

Hell und Dunkel

Jetzt kommt die Zeit der Besinnlichkeit, der Lichter und lachenden Gesichter. Es ist die Zeit der inneren Ruhe und der Besinnung auf die Familie, Freunde und alte Bekannte. Es ist aber auch die Zeit der Dunkelheit und Kälte, des kalten Windes und der trüben Gedanken.

In dieser Zeit gibt es Tage, an denen sich viele Menschen schlapp, müde und einfach antriebslos fühlen. Meistens können wir uns aus diesem emotionalen Loch aber rausstrampeln. Wir gehen viel an die frische Luft, versuchen uns mehr zu bewegen oder suchen das wenige Tageslicht. Mit den ersten Frühblühern verflüchtigen sich auch diese depressiven Verstimmungen.

Einigen Menschen gelingt es aber nicht und sie rutschen immer weiter in die Dunkelheit.

Natürlich gibt es auch andere äußere und innere Umstände, welche eine Depression auslösen können, ein Trauerfall, eine Erkrankung oder traumatische Ereignisse, die Symptome ähneln sich aber oft. Menschen mit einer Depression fühlen sich innerlich leer und ohne Gefühle. Es fehlt ihnen die Energie sich für irgendwas zu interessieren. Gleichzeitig verspüren sie aber auch eine innere Unruhe.

Dies sind nur einige wenige Erscheinungsformen einer Depression und bei jedem Betroffenen ist es anders, die Hartnäckigkeit der Erkrankung ist aber immer gleich.

Deshalb ist es bei diesem Krankheitsbild besonders wichtig, eine individuelle Hilfe und Unterstützung zu finden. Eine Möglichkeit bietet hier, parallel zu einer ärztlichen Begleitung, die Praxis für Ergotherapie Kirsten Gärtner in Weißig. Wir helfen Betroffenen, ihren Alltag wieder zu strukturieren und zu planen. Unser Ziel ist die größtmögliche Selbstständigkeit im Alltag eines jeden Menschen. Um dieses Ziel zu erreichen, kommen wir auch zu Ihnen nach Hause und helfen Ihnen wieder Mut zu finden, ihre Wohnung zu verlassen, aktiv an ihrem sozialen Umfeld teilzunehmen und einfach Ihre Interessen neu zu entdecken. Bei einer ergotherapeutischen Behandlung haben wir viele positive Rückmeldungen unserer Patienten erhalten. Bei Fragen rufen Sie mich an oder kommen Sie in unserer Praxis vorbei.

Ihr Ergotherapeut Alexander Gärtner aus Weißig (0351/2176389)