

Kunstbild_Depression

Dieses Kunstbild soll meine Erfahrung und das bekannte Gefühl der Depression widerspiegeln. Für mich fühlte es sich meist so an, als würden meine Depressionen und Ängste mich tief herunterziehen und nicht mehr loslassen. Bis zu dem Punkt das ich mich gefesselt gefühlt habe und ich aus der Angst heraus nicht mehr das Haus verlassen wollte. Ich fühlte mich hoffnungslos, verunsichert und einsam, als würde ich ertrinken. Die Symbolik das man unter Wasser ist, kann ich daher am besten nachvollziehen. Die Dunkelheit und den Selbsthass kann man unten im Bild erkennen.

Aber oben, dort wo die helfende Hand ins Wasser reicht, kann man sehen das es Möglichkeiten gibt und vor allem auch Menschen, die einem helfen können aus dieser Tiefe herauszukommen. Sobald ich mich öffnete, merkte ich, dass es mir gut tut mich mit meinen Freunden auszutauschen. Zudem sind ganz oben bestimmte Dinge, die mir geholfen haben, wie die Musik oder die Natur. Natürlich hat auch meine Therapie der Verbesserung beigetragen. Ich bin mehr als dankbar das meine Therapeutin und andere geliebte Menschen mich gerettet haben. *Ich wünsche jeder Person, die dieses Leid immer noch erlebt, dass sie sich traut darüber zu sprechen und dass sie weiß, dass sie es wert ist gerettet zu werden.*

Was ich gelernt habe ist, dass es wichtig ist sich helfen zu lassen und dass dies kein Zeichen von Schwäche ist, sondern Selbstliebe und der erste Schritt, sich um seine Mentale Gesundheit zu kümmern. Sich verletzlich zu zeigen ist keine Schande und so zu tun als hätte man alles im Griff spiegelt keine Stärke wider, wir alle haben Narben, und sich öffnen zu können, Gefühle zu zeigen, das zeigt wahre Stärke!