

Gedanken einer Patientin

10 Monate bin ich nun bei Sowhat. Okay, davon war ich 3 Monate nicht in Wien, das heißt 7 Monate.

Lang oder? Und die Wahrheit ist: ich hab immer noch Bulimie. Ich denke immer noch zu viel darüber nach.

Am Ende des Tages bin ich mir immer noch nicht sicher: hab ich genug gegessen? Hab ich zu wenig gegessen? War das Stück Schoko wirklich notwendig? Und ich hab immer noch Trenntacken.

Aber:

Ich habe in der Zeit bei Sowhat so viel gelernt. So wahnsinnig viele Fortschritte gemacht. Und ja, ich bin rückblickend auch echt stolz auf mich.

Ich habe (teilweise) Akzeptanz gegenüber mir als Person und gegenüber meinem Körper gelernt. Ich versuche mit und nicht gegen ihn zu arbeiten.

Ich versuche mir das zu geben was ich brauche. Alleinsein. Entspannung. Sport. Gesunde Nahrung & Soulfood. ...

Ich kann nur betonen, dass der Weg bis jetzt nicht leicht war, aber er war es wert.

Oft glaubt man man macht überhaupt keine Fortschritte und dann blickt man zurück und merkt: Halt! Ich bin viel weiter als vor 2 Monaten.

Ich glaube, das was man bei der Therapie hier vorrangig lernt, ist sich zu geben was man braucht.

Und es dauert so lang, weil jeder was anderes braucht, daher gibt es kein Geheimrezept.

Einfach Geduld haben. Ich bin zuversichtlich, dass es immer besser und immer besser wird.