

Sei dein eigener Doktor – yes YOU can!

Hallo erstmal ☺

Für alle, die mich nicht kennen, ich bin Marielle, 17 Jahre alt, komme aus der Nähe von Paderborn und habe seit ca. 4 Jahren Rheuma.

Und in genau diesen 4 Jahren hat sich vieles von meiner Denkweise her verändert. Damals kam ich in der Hoffnung hierher, dass mir die Ärzte SOFORT die Schmerzen nehmen könnten! Doch nach jedem Aufenthalt wurde meine Enttäuschung größer, dass meine Schmerzen nicht vollkommen verschwunden waren.

Ehrlich gesagt, habe ich den Ärzten dafür die Schuld gegeben, doch nach einem nicht ganz so erfreulichen Aufenthalt in einer anderen Klinik hat es bei mir KLICK gemacht!

Mir ist klar geworden, dass die Ärzte allein uns nicht helfen können. Nein, auch nicht die Medikamente oder die Therapie zuhause. Natürlich spielen diese beiden Faktoren eine wichtige Rolle in unserem Leben, aber es gibt noch weitaus wichtige Faktoren, die uns zur Verbesserung führen!

Dies möchte ich euch an einem kleinen Beispiel erläutern, anhand einer erfundenen Person. Sagen wir...Horst!

Also: „Horst hat fürchterliche Schmerzen und wir aufgrund dessen in Sendenhorst eingewiesen. Die Ärzte können ein paar Entzündungen diagnostizieren und punktieren ihn. Horst liegt 3 Wochen hier im St. Josef-Stift, in denen er REGELMÄSSIG Ergo, KG, Eis/Wärme etc. bekommt. Als es ihm schließlich besser geht, wird er entlassen. Zuhause denkt er sich: Ach, mir geht es so gut, ich brauche keine Medikamente mehr und Ergo und KG hab ich auch nicht nötig, mir tut ja nichts mehr weh. In weniger als einem Monat kommen die Schmerzen wieder und er denkt sich: Mist, wieso habe ich nur nicht konsequent meine Therapien weitergemacht!“

Leute, und genau DAS ist die falsche Einstellung. Solange wir im Stift liegen sorgen die Ärzte und das Pflegepersonal für unsere Gesundheit. Sie können uns aber nicht mehr als wichtige Tipps für zuhause mitgeben. Es liegt also an uns selbst, was wir mit unserer Gesundheit machen.

Natürlich wissen wir, was uns gut tut und was nicht. Aber habt keine Vorurteile gegen neue Therapien, die euch vorgeschlagen werden. Probiert alles aus und danach könnt ihr immer noch bestimmen, ob es euch gut tut oder nicht.

Im Klartext: Es kommt darauf an, was wir aus unserem Leben mit der Krankheit machen.

Legt nicht eure ganze Hoffnung auf die Ärzte, sondern ändert aktiv etwas an eurem Lebensstil. Ihr könnt es schaffen, euer eigener Doktor zu werden! Glaubt mir.

Niemand kann über euch bestimmen, was ihr zu tun habt. Auch nicht die Ärzte. Sie geben uns lediglich wichtige Informationen und Tipps wie wir den Alltag meistern können. Was wir in die Tat umsetzen, bleibt uns überlassen.

Viele liebe Grüße
Marielle