

Eine Gedankensammlung

ME / ICH UND ICH

Eine
Erkrankung,
die mehr als
nur erschöpft

Meike Borggräfe



Buchprojekt von Meike Borggräfe

© 2022 Meike Borggräfe

ISBN Softcover: 978-3-347-70759-7

ISBN E-Book: 978-3-347-70760-3

Druck und Distribution im Auftrag des Autors: tredition GmbH, Halenreihe
40–44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die
Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine
Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu
erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“, Halenreihe
40–44, 22359 Hamburg

Kontakt: mei2borg@gmx.de

Vielen Dank, dass du mein Büchlein aufgeschlagen hast – und willkommen in meiner Welt!

Mein Name ist Meike, auf Instagram findest du mich unter @minimental.

Anfang 2022 ereilte mich der harte Schlag der Diagnose ME/CFS, was gleichzeitig befreiend war, weil ich es *endlich* schwarz auf weiß lesen konnte.

Auf dem Umschlagsfoto sieht man nicht, wie schlecht es mir geht, ich lächele es weg, das habe ich mir antrainiert.

Vor 12 Jahren ging ich zum Arzt wegen zunehmender Belastungsintoleranz und kognitiver Probleme. Nach einem familiären Schicksalsschlag 2014 bekam ich zwei Jahre später unseren Sohn.

Vier Monate nach seiner Geburt wurden mir postnatale Depressionen diagnostiziert und ich wurde daraufhin lange Zeit behandelt. Im Nachhinein weiß ich, dass diese Zeit einen massiven ‚Crash‘ verursacht hat, was jedoch niemand erkannt hat. Kein Mediziner ahnte etwas von der somatischen Ursache meines schlechten Befindens. Von dieser Abwärtsspirale konnte ich mich bis heute nicht erholen.

Die sogenannte Bell-Skala zeigt an, wie schwer die Betroffenen durch ME/CFS in ihrem Alltag beeinträchtigt sind. Mein Bell-Wert liegt bei 40 bis 50 – das ist moderat, 10 wäre bettlägerig – wir werden sehen, was die Zeit bringt. An guten Tagen betreue ich unseren Sohn halbtags, an schlechten Tagen bin ich so nebelig im Kopf, dass unser Sohn scherzhaft meint, ich wäre wie eine alte Frau. Ich erklärte ihm meinen Zustand mithilfe seiner

Tiger-Box: Wenn diese nicht genügend aufgeladen werden kann, läuft sie kürzer und der Akku ist schneller leer. Es stimmt mich traurig, dass die Einschränkungen deutlich sind, an Erwerbsarbeit ist zurzeit nicht zu denken. Es wäre ein Traum, wenn ich bei einer Besserung meines Zustands wieder in meinem erlernten Beruf als Buchhändlerin arbeiten könnte.

Denn ich liebe gut gesetzte Wörter und Gedanken und habe deswegen selbst angefangen zu schreiben. Das Ergebnis hältst du in deinen Händen.

Ich wünsche mir mehr öffentliche Aufmerksamkeit für die persönliche Situation von ME/CFS- Betroffenen und Unterstützungsmaßnahmen, sowohl medizinisch als auch was die soziale Absicherung betrifft. Außerdem wünsche ich mir eine zielgerichtete Diagnose und nicht den schnellen Verweis auf eine psychische Erkrankung. Auf der Ärzte-Odyssee geht viel Energie verloren, die man in die Gesundung und die Familie investieren könnte.

In dem vorliegenden Werk halte ich eine kleine Gedankensammlung bereit. Allen Lesern und insbesondere den ME/CFS-Betroffenen wünsche ich viel Gesundheit und Freude beim Lesen.

Meldet euch gerne bei mir, vornehmlich über Instagram.

Empathie macht attraktiver als Wimperntusche.

Auch die Komfortzone hat eine Grenze.
Und Grenzen überschreitet man freiwillig.

ME/CFS ist ein Gefängnis

Manche von uns sind Freigänger und dürfen noch raus ins Leben
manche von uns haben nur noch Ausgang im Hof
manche von uns müssen im Inneren des Gebäudes verbleiben und
besuchen dann und wann
die Werkstatt des Gefängnisses
manche von uns leben nur noch in ihrer Zelle und dürfen nicht hinaus
und manche von uns leben in Isolationshaft

Dauerhafte Isolationshaft gilt als Folter,
aber das Gesundheitssystem sieht zu
und zuckt nur mit den Schultern ...

Und wir haben nichts verbrochen!

Was hilft, wenn nichts mehr hilft: Radikale Akzeptanz

Is it really all about performance?! Or not better about giving your life a form?

Worte haben Macht. Sie können dich machtlos machen. Words have power. They can disempower you.

You always depend on something, even if it is nothing.

You are sufficient, even if you don't suffice.

Man muss nicht alles schaffen, wenn man geschafft ist, sondern nur bereit sein, dass man sich wieder zusammensetzen kann.

Set the Pace: Bestimme das Tempo selbst und lasse dich nicht bestimmen!
Denn wenn du krank wirst, bedankt sich niemand, dass du mit deiner
Gesundheit bezahlt hast ...