

Snapshots: Geschichten aus dem Leben.

Episode 1: Gesichert.

2023:

Ich sitze in einer psychiatrischen Praxis.
Mangelware, lange Wartezeit, großes Gewicht auf diesem Termin.

Nach ungefähr fünf Minuten:
Verdacht auf Anpassungsstörung (durch die Hausärztin).
Antidepressiva?

Ich sage: Nein danke.
Ich bin nicht depressiv.
Aber ich funktioniere gerade nicht, ich habe Aussetzer,
ich brauche Hilfe.

Er sagt:
Wenn Sie keine Antidepressiva wollen, kann ich Ihnen nicht helfen.

Ende des Termins.

Was ich wusste und er nicht fragte:
Meine vermeintlich beste Freundin hatte sich als das herausgestellt,
wofür es keinen sauberen Begriff gibt.
Instrumentalisierung, Manipulation, am Ende subtile Erpressung und
Nötigung meines damaligen Partners.
Sie trank unser Leid wie Wasser.
Ihr Muster seit Jahrzehnten, wie sich herausstellte.
Ich fand die Anpassungsstörung ehrlich gesagt angemessen.

2026:

Meine Arbeitshypothese: *autistischer Burnout*.
Weiblich, spät erkannt, hochsensibel, hoch maskiert.
Jahre konsistenter Selbstbeobachtung, konsistente Ergebnisse,
biografische Passung, eine Hypothese die auf Resonanz stößt,
bei Menschen die mich besser kennen.
Ein eskalierter Arbeitskonflikt als Auslöser.
Klassischer Verlauf sozusagen.

Ich sitze in derselben Praxis.
Diesmal mit Unterlagen.

Symptomliste.

OP-Vorgeschichte aus 2024.

Selbstbeobachtungen über Jahre.

Screening-Ergebnisse — konsistent, über verschiedene Tools,
über verschiedene Jahre, immer dasselbe Bild.

Und einer Überweisung mit Vermittlungscode,
zur Autismusdiagnostik.

Ein bürokratisches Dokument, das explizit sagt:
diese Person soll Diagnostik bekommen.

Er schaut sich nichts davon an.

Nach siebeneinhalb Minuten:

Ich bin depressiv.

Nicht autistisch — er erkennt Autisten, sagt er.

Depressionen erkennt er offenbar schneller.

Die Diagnose: F32.1G. Mittelgradige depressive Episode. **Gesichert.**

Antidepressiva?

Ich lehne ab.

Folgetermin in vier Wochen.

Hausaufgabe: eine Pro-und-Kontra-Liste zu Antidepressiva.

Argumente für Medikamente, die ich nicht will.

Zwischen den Zeilen:

Wer sich nicht helfen lässt,

dem kann vielleicht auch nicht mehr geholfen werden.

Friss oder stirb, verpackt als Hilfsangebot.

Mein Machtreflex springt an.

Ich verlasse die Praxis mit einer gesicherten Diagnose,
die niemand diagnostiziert hat.

Ohne die Diagnostik, wegen der ich gekommen bin.

Mit einer Hausaufgabe.

Und ohne Hilfe.

Läuft.