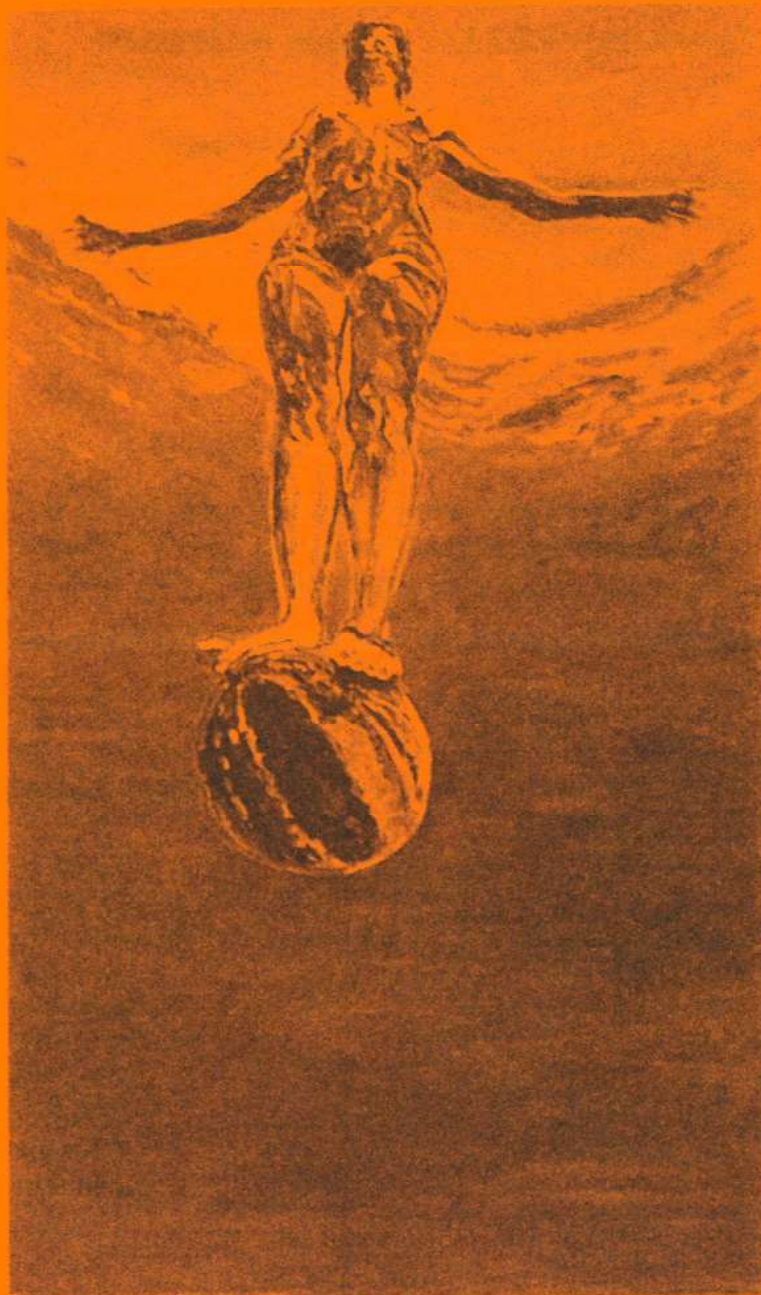


Ausgabe 80
11/2020

DATT IS IRRE !

Zeitschrift nicht nur für Verrückte
Unabhängig - Kostenlos



Balanceakt seelische Gesundheit

**Liebe Leserinnen und Leser,
die „Datt is irre!“ braucht IMMER Eure Unterstützung. Schickt uns Eure Texte, Gedichte, Zeichnungen und Ideen - egal zu welchen Themen (diese können auch ohne Namensnennung veröffentlicht werden). Auf Eure Erfahrungen, Erlebnisse, Kommentare/Leserbriefe freuen wir uns. Ohne Euch gäbe es die Zeitung nicht!**

Die Hauptthemen der Ausgaben in 2021 sind:

**April 2021: Ermutigende Erlebnisse
August 2021: Sammelheft
November 2021: Selbstvertrauen**

Hinweis:

Aufgrund der Zuordnung der uns zur Verfügung gestellten Beiträge zu bestimmten Themenschwerpunkten erscheinen einige Artikel erst zu einem späteren Zeitpunkt! Alle Beiträge werden in der Redaktion besprochen und über die Veröffentlichung wird abgestimmt. Wichtig: Abgedruckte Beiträge erscheinen auch im Internet! Die veröffentlichten Artikel entsprechen nicht immer der Meinung der Redaktion!

Alle Interessenten sind herzlich eingeladen!

Wir von der Redaktion treffen uns jeden Montag von 15 - 16.30 Uhr in den Räumen der Kontakt- und Beratungsstelle, am Kirchenhügel im Kath. Stadthaus, Althofstr. 8.

Impressum

Herausgeber / Anschrift:

DATT IS IRRE!

**c/o: Kontakt- und Beratungsstelle
Althofstr. 8**

45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: (0208) 30853-40

FAX: (0208) 30853-30

email:

datt-is-irre@caritas-muelheim.de

Verantwortliche Redakteurinnen:

Birgitta Becker, Carmen Weidemann

Layout / DTP: Angelika Gube

Druck: Eigendruck DATT IS IRRE!

Auflage: 2000, Heft 80, 11/2020

Titelbild: Bernd Jußenhoven, Düsseldorf

Offenes Redaktionsteam:

Birgitta Becker

Stefan Bistrich

Miroslav Damjanovic

Cornelia Heip

Joachim Hippler

Margrit Magduschewski

Georg Nikolaus

Bernd H. Schulz

Frank Söyke

Carmen Weidemann

...

Aus der Redaktion

Wie weltweit alle Menschen, haben auch die Redaktionsmitglieder ein völlig ungewohntes Jahr hinter sich. Doch wir hatten insofern Glück, dass kein Mitglied an Covid -19 erkrankt ist. Trotzdem arbeiten wir nach fast 4 Monaten, seit August, sehr eingeschränkt weiter. „AHA“, hat eine ganz neue Bedeutung bekommen: „Abstand-Hygiene-Alltagsmaske“. So durften im August nur 4 Redakteure gleichzeitig im Raum sein und mussten auf einen ausreichenden Abstand zueinander achten, sich die Hände desinfizieren und unbedingt eine Maske tragen, wenn sie nicht am Platz saßen. Wie in vielen Büroräumen ein sehr ungewohntes Bild. Vier maskierte Menschen sitzen weit auseinander in einem Raum, in dem sonst 12 oder 15 Menschen sitzen und „schreien sich an“. Blätter wurden nicht weiter gegeben, sondern quer über Tische und durch den Raum geworfen und um eine Tasse Kaffee zu holen musste die Maske aufgesetzt und strenge Hygienevorschriften beachtet werden.

Diese Pandemie hat nicht nur unsere Redaktionsarbeit verändert, sondern auch den Alltag jedes Einzelnen. War Corona in den ersten Wochen für viele noch wie ein Urlaub von der täglichen Hektik, so zeigte sich schnell, wie labil die Balance des Alltags aufgebaut ist. Es bedarf nur ein paar Tage ohne soziale Kontakte und die Psyche gerät bei vielen aus dem Gleichgewicht. Viele Menschen machten die für sie neue und traurige Erfahrung, wie alleine und einsam sie sind. Besonders bei Menschen mit psychischen Krankheitsbildern erschwerten vermehrt Depressionen, Psychosen und Ängste die Isolation zusätzlich. Vielleicht war die Aprilausgabe der datt-is-irre für manche eine kleine Hilfe: Einsamkeit ist das Thema dieses Hefts und viele Beiträge geben Hinweise zum Umgang mit der Einsamkeit.

Wir sind inzwischen etwas mehr aktive Redaktionsmitglieder und haben sogar unseren jährlichen Ausflug gemacht. Aha-gerecht war es ein sommerlicher Spaziergang am grünen Ufer der Ruhr, mit einem Eis in der Hand. Und noch etwas Besonderes war in den letzten Wochen: Wir hatten in der Redaktion nach sehr langer Zeit einen Interviewgast. Herr Hahn von der Bürgerstiftung Mülheim an der Ruhr, deren Mitgliedern wir viele Spenden zu verdanken haben, stellte sich unseren Fragen.

Und wir schafften es, trotz der verpeilten Umstände, dieses Heft herauszugeben. Der Ausgleich, die Balance ist das Thema. Ist der Ausgleich beider Seiten, also das Gleichgewicht immer wünschenswert oder ist es nicht viel interessanter, unterschiedliche Gewichte in den Waagschalen zu haben? Wie gehen Menschen mit psychischen Einschränkungen damit um? Welche Möglichkeiten gibt es, den meistens ruhigen Pol, die Balance, zu erreichen? Und was kann getan werden, wenn mehr Abwechslung im Alltag gewünscht wird? In diesem Heft findet Ihr Antworten.

Weihnachten steht vor der Tür. Ich weiß heute, Anfang Oktober, nicht, wie sehr das Virus unsere Weihnachtstage beeinflusst. Vielleicht wird diese Weihnachtszeit ruhiger. Weniger Einkaufsstress und mehr Tage im kleinen Kreis der Familie. Kaum Reisen zu den Verwandten oder in den Winterurlaub. Eine ruhige Weihnacht, wie sie immer gewünscht wird. Weihnachten in Balance.

Was auch kommt, ich wünsche Dir, dass Du von Corona verschont bleibst und egal wie, die Weihnachtstage für Dich angenehm werden.

Es grüßt Dich im Namen der Redaktion.

Bernd



Inhaltsverzeichnis

Aus der Redaktion - Bernd H. Schulz	3
Förderabo	27
Rätsel - Georg Nikolaus	16
Impressum	2
Interview	5
Leserbriefe	22
Selbsthilfeadressen	26
Was mir in Krisen hilft	14/15
Weihnachtsgruß	24
Zu guter Letzt	25

Textbeiträge:

Aussagen zur Coronakrise - Olafs frohe Seele	17
Balance - Bernd H. Schulz	12
Balance in der Struktur - Stefan Bistrich	18
Die Balance und das Ying und Yang - Monica Horion	9
Die Notwendigkeit des Verursachers - Stefan Bistrich	11
Die Vernunft und der Fluss - Petra Clemens	10
Zurück in die Ausgewogenheit - Bernd H. Schulz	20
Zwischen den Abgründen - Bernd H. Schulz	8

Gedichte:

Berg- und Talfahrt - Monica Horion	7
Bewahre was Du hast - Marita Wietek	6
Diagnoseschlüssel - Marita Wietek	19
Das hellste Weiß und das schwärzeste Schwarz - Bright Angel	10
Das Leben ist bunt - Birgit Jurhan	18
Die Nacht - Monica Horion	6
Einsamkeit - Miroslav Damjanovic	23
Extrem anders - Bright Angel	17
Haiku - Monica Horion	17
Hoffnung und Lebensmut - J. Hippler	19
Genial daneben - Birgit Jurhan	19
Gestaltungen - J. Hippler	17
Gleichgewicht - Bright Angel	6
Innehalten - Matthias Slyterman	7
Inneres u.s.w. - J. Hippler	9
Was ist normal - Birgit Jurhan	7

Grafik:

Denise Dauvermann Seite 11 links / Angelika Gube Seite 11 rechts / Georg Nikolaus Seite 24 /
Frank Söyke: Seite 21 / Rita T.: Seite 7



Druckkostenzuschuss durch die Janssen-Cliag GmbH
Für den Inhalt ist die Janssen-Cliag GmbH nicht verantwortlich

Interview mit Herrn Hahn von der Mülheimer Bürgerstiftung

Die Kobs hat einen neuen Ruheraum. Vorher war das der Raucherraum. Hierbei half uns mal wieder die Mülheimer Bürgerstiftung mit tatkräftiger finanzieller Unterstützung. Ein Vertreter der Stiftung, Herr Paul Hahn, besuchte unsere Redaktionssitzung am 14.09.2020 und stellte sich unseren Fragen:

Herr Hahn, ...

... seit wann engagieren Sie sich für die Bürgerstiftung?

Seit Juli 2010 stehe ich in Kontakt mit der Bürgerstiftung. Seit 2011 wird die Caritas durch die Bürgerstiftung gefördert.

... wie stehen Sie zum Caritas-Slogan 2020 (sei gut – Mensch?)

Dieses Motto empfinde ich als kurz und sehr einprägsam. Es ist für mich eine Aufforderung, ja ein Appell = Mahnruf, sein Verhalten täglich zu überdenken. Aber da die Caritas stark eingebettet ist in die Organisation der Kirche, sollte dieser Mahnruf – ohne Frage – auch nach innen wirken. Hier denke ich an die Missbrauchsfälle, deren Aufarbeitung nur sehr zögerlich vorankommt.

... gab es einen Auslöser für Ihr Engagement?

Mit dem Beginn des Rentenalters habe ich mich ehrenamtlich in einer Klinik betätigt. Hier bin ich erstmals Menschen mit psychischen Krankheiten begegnet und habe gelernt, welche große Energie die Betroffenen einsetzen müssen, um ihre Lage zu stabilisieren oder zu verbessern.

... was glauben Sie, braucht die Psyche, um in Balance zu bleiben?

Es gibt wohl verschiedene Stress-Situationen im Leben der Menschen. (positiver und negativer Stress) Man sollte lernen, negative Stress-Situationen rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Die Lösung von Aufgaben, die Freude machen, stressen positiv. Diese Situationen halten wir Menschen viel besser aus.

... was tun Sie persönlich um in Balance zu bleiben?

Während meiner Berufszeit musste ich sehr darauf achten, dass die Zeiten von großer Anspannung durch Phasen von Entspannung abgelöst wurden. Um dies zu erreichen, habe ich mich mit den Techniken „Autogenes Training“, „Yoga“ und „Reiki“ beschäftigt und wende sie eigentlich regelmäßig an.

... wie lange kennen Sie schon die „Datt is irre!“?

Die Zeitschrift kenne ich seit Oktober 2011. Damals hatte mich Herr Pasch durch das Haus geführt und mir bei dieser Gelegenheit auch die Druckerei im Keller gezeigt. Seit dieser Zeit sind mir die in der Klinik ausgelegten Exemplare aufgefallen.

... haben Sie Anregungen für uns?

Beim Lesen der Zeitschrift ist mir der Gedanke gekommen, die Frage aufgetaucht: Sind die Texte lesefreundlich gestaltet (ganze Textseiten ohne Absätze)? Und könnte man die Leser ansprechen selbst aktiv zu werden (Rätsel, Knobelspiel, etc.)?

... was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Zunächst wünsche ich mir auch weiter eine stabile Gesundheit; denn ohne Gesundheit ist vieles im Leben nur sehr viel schwieriger zu gestalten. Dann wünsche ich, dass meine Familie – wie bisher – gut zusammenhält und die beiden Enkel ihren Weg durch die Schulzeit gut meistern. Weiter wünsche ich den Regierenden in der verrückten Welt, dass sie gute Entscheidungen treffen und dass die COVID 19 Pandemie bald überwunden wird.

Das Redaktionsteam bedankt sich ganz herzlich für das Interview und hat auch direkt einen Vorschlag umgesetzt! Ab jetzt wird es immer ein Kreuzworträtsel in jeder Ausgabe geben.

Gleichgewicht

Du stehst auf einem Brett,
das auf einem Ball liegt.
Du hältst dich selbst im Gleichgewicht,
indem du darauf achtest,
dass dein Schwerpunkt durch die Mitte des Balles geht.
Es ist also gut.
Aber du hast ständig zu tun,
weil das Brett sich bewegt und der Ball und du dich.
Es ist anstrengend, nicht entspannend.
Das ist deine Situation



Bright Angel



Die Nacht

Sie mag nun kommen und Ich
Ich bin benommen von
Diesem so schwarzen Tag
Noch ist er nicht vorbei
Und Ich bin noch dabei
zu fühlen und zu leiden
Möchte nichts mehr von beiden
Möchte nur noch meine Ruhe
Versuche die Balance zu finden
Und zu halten
In allem was ich tue

Monica Horion

Bewahre was Du hast
Vergiss, was Dir wehtat
Kämpfe für das, was Du willst
Schätze das, was Du hast

Vergib denen, die Dir weh taten
und genieße die, die Dich lieben

Das ganze Leben warten wir auf etwas
und das einzige, was vorüber geht
ist das Leben

Wir schätzen die wunderschönen Momente nicht
erst wenn sie zu Erinnerungen werden

Deswegen
mach, was immer Du machen willst
bevor es heißt
was ich immer machen wollte
und es nicht tat

Es ist niemals zu spät, neu anzufangen
und niemals zu schwierig um es zu versuchen

An alle, die ein hartes Jahr hinter sich hatten



Marita Wietek

Was ist normal?

Was ist real, was ist unreal?

Werde ich langsam irre oder bin ich noch normal?

Lebe ich in einer Parallelwelt oder geschehen noch Zeichen und Wunder?

Ich danke Gott für mein Leben.

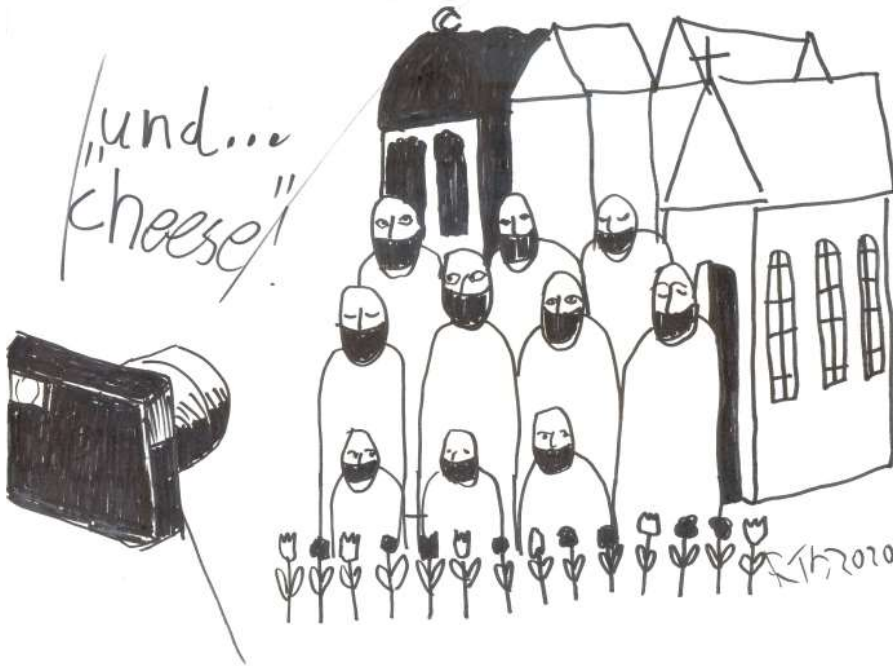
Bin ich deshalb verrückt?

Ich liebe mein Leben, ich liebe diese Welt.

Ich lebe mit den Wundern meiner Zeit .

Bin ich deshalb krank?

Birgit Jurhan



Die Berg- und Talfahrt

Himmelhoch jauchzend zu tode betrübt
Wenn mich nur niemand sieht
Wie ich leide und mich freue
Auch wenn ich nichts bereue

Ich leide in der Einsamkeit
Bin dann wieder zu einem Scherz bereit
Wie nur halte ich die Waage?
Wer beantwortet mir diese Frage?

Innehalten

Stetig reichert die Zeit in einem Abend.
Ja, jetzt bin ich entspannt. Es gibt die Zukunft
– Zuhause. Brennenden Geistes heilt die Seele.
Ist nicht immerzu Lebensmut verborgen
Tief, ja tief in der Wurzel meines Körpers?
Langsam gehet der Abend. Glücksgefühle
Finden weiteren Zugang zum Empfinden.
Und es ist einfach schön, nach Depressionen
Aufzuatmen in voller Herbststille.

Monica Horion

Matthias Slyterman

Zwischen den Abgründen

Bernd H. Schulz



Bei einer Wanderung in den Schweizer Alpen mussten wir auf einem Bergkamm entlang. Der längste Teil der Strecke war gerade so breit, dass meine Füße nebeneinander Platz hatten. Rechts und links ging es ziemlich steil den Berg herunter. Stolpern oder hinfallen und den bemoosten Berg mindestens 100 Meter hinunter zu rollen, hätte diesen sonnigen Ausflug wahrscheinlich in einem Krankenhaus beendet.

An meine Schritte über diesen Bergkamm erinnere ich mich oft, wenn ich an Depressionen denke.

Für mich ist das Leben mit Depressionen auch ein schmaler Grat mit Abgründen, rechts und links. Wie auf dem Ausflug, muss ich auch im Alltag ständig darauf achten, dass ich die Balance nicht verliere. Denn jederzeit kann eine Unachtsamkeit der Auslöser für einen Sturz in eine Depression sein.

Meine Psyche kann nicht über Steine stolpern oder einen Fuß falsch setzen, für sie sind zu viele Gedanken oder falsche Gedanken der Auslöser für einen Absturz.

Wenn ich in größeren Kreisen, wie zum Beispiel manchmal in der Redaktion, über 90 Minuten dem Vorlesen der eingereichten Texte und den anschließenden, oft kontroversen Diskussionen folge und meine Gedanken dazu äußere, kann es vorkommen, dass es schon zu viele Gedanken sind.

Viele Menschen, durcheinander Gerede, zuhören, nachdenken, abwägen, agieren, reagieren, fordert den Denkapparat heraus. Und manchmal ist zum Schluss der Sitzung der Akku leer. Ich habe mein Gehirn überfordert.

Jeder weitere konzentrierte Gedanke löst ein Gefühl aus, wie wenn mein Gehirn Muskelkater hat. Ich bin psychisch hingefallen und rolle den Abhang hinunter. Am Ende bleibe ich energielos, nicht fähig meine Gedanken zu konzentrieren, liegen.

Ich hatte während der Redaktionssitzung den

Moment, ab dem ich überfordert bin, nicht wahrgenommen. Ich bin aus der Balance gekommen. Denn auch eine psychische Überforderung wird meistens erst wahrgenommen, wenn sie eingetreten ist.

Dass ein Weinglas umkippt, wird erst gesehen, wenn es am Kippen ist.

Zwischen Anstoßen und umgekippt sein, liegt ein ganz kleiner Moment in dem es gelingen kann, das Weinglas abzufangen.

Einen kurzen Augenblick, in dem die Balance gestört, aber noch nicht zerstört ist.

Gibt es diesen Moment bei der zur Überforderung neigenden Psyche auch?

Wenn ich mich vorher schon energielos fühle oder keine Motivation habe, zur Sitzung zu gehen, dann wird sich eher eine Überforderung einstellen, als wenn ich gut drauf bin.

Besonders während der Zusammenkunft versuche ich darauf zu achten, was mich Energie und Konzentration kostet. Das kann so eine Kleinigkeit wie die Lichtverhältnisse, der Geräuschpegel oder die Luft im Raum sein. Doch viel intensiver haben die Anzahl der Teilnehmer und meine Stimmung einen Einfluss auf meinen psychischen Energieverbrauch.

Die persönliche Stimmung, der Energiezustand und die Umstände während der Redaktionssitzung machen es unmöglich, vorherzusagen, wann der Moment der Überforderung eintreten wird.

Ich kann nur versuchen, auf meine Gefühle und meine Gedanken zu achten, und die allerersten Anzeichen wahrnehmen, um den richtigen Moment, um mich zurück zu ziehen, nicht zu verpassen.

Dieses ist der schwierigste Schritt und gleichzeitig der wichtigste Schritt, um einer Überforderung auszuweichen. Das Glas während des Kippens aufzufangen.

Dabei hilft nur die Achtsamkeit auf die Gefühle.



Die Balance und das Ying und Yang

Monica Horion

Himmelhochjauchzend – Zutodebetäubt. Wie oft erlebte ich das bei mir. Fast täglich. Die Stimmung, eine gute Stimmung kippte, geriet aus dem Lot. Dem versuchte ich etwas entgegen zu setzen. Eine gewisse Stabilität des Inneren. Ich dachte an das chinesische Ying und Yang. An die Ergänzung, an Harmonie und schnelles Reagieren in miesen Stimmungen. Dabei hilft die Selbstfindung. Das in sich Hineinhorchen. Das eigene Ich zu befragen. Was wünschst Du Dir? Warum geht es mir so dreckig? Kaum war ich auf den Kern gestoßen – da konnte ich mir schon Antworten geben. Was tun? Fragte ich immer und

immer wieder. Such Dir etwas Schönes. Stell es vor Dich und betrachte es intensiv. Versuche zu meditieren. Lass die Gedanken treiben, bis Du eine gewisse Leere verspürst. Und diese Leere versuche zu füllen. Das kann eine praktische Tätigkeit im Haushalt sein oder ein schönes Kunst- oder Fotobuch, in welchem Du blätterst. Ich schaffe es, immer wieder die innere Balance zu finden. Machte damit viele Erfahrungen. Mit das Wichtigste ist – nie die Hoffnung zu verlieren. Und auch Wünsche sollten formuliert werden. Da klappt es auch mit der inneren Balance.



Inneres u.s.w.

*Mit einem reichen Innenleben
lassen sich die Anforderungen
des Lebens gut bewältigen ...*

J. Hippler



Praxis für Ergotherapie

Mülheimer Kontakte e.V.
Friederich-Ebert-Straße 9
45468 Mülheim an der Ruhr

Ansprechpartnerin
Frau Anna Chelstowski

Telefon: 0208 - 82 19 85 85
Fax: 0208 - 82 19 78 47
E-Mail: ergotherapie@muekon.de
Internet: www.muekon.de

Die Praxis für Ergotherapie der Mülheimer Kontakte e.V. begleitet und unterstützt Menschen, die durch eine Erkrankung in ihrer alltäglichen Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkungen bedroht sind.

Ziel der individuell abgestimmten Therapie ist die Verbesserung der Lebensqualität und die Wiederherstellung der größtmöglichen Selbständigkeit und Teilhabe am Gesellschafts- und Arbeitsleben.

Unser therapeutisches Angebot richtet sich an Menschen im Jugend- und Erwachsenenalter

- mit psychischen Erkrankungen
- mit psychosomatischen Erkrankungen
- mit Abhängigkeitserkrankungen
- mit neurologischen Erkrankungen
- mit Verhaltens- und Aufmerksamkeitsstörungen

Ergotherapie ist ein medizinisches Heilmittel und wird ärztlich verordnet.

Für weiterführende Informationen und Terminvereinbarungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.


mülheimerkontakte

Die Vernunft und der Fluss

Petra Clemens

Schon früh im Leben sprach sie zu mir, die Stimme der Vernunft. Lass dir die Haare wachsen, denn das sieht mädchenhafter aus. Streng dich in der Schule an und bring gute Noten nach Hause, denn das freut deine Mutter. Wähle deine Spielkameraden danach aus, ob sie gut für deine Zukunft sind. Am Anfang war die Stimme der Vernunft die Stimme meiner Mutter, doch sie wurde schnell die starke Kraft in mir. Werde Beamtin, sagte sie, als ich 21 war, dann hast du für dein Leben gesorgt. Heirate einen guten reichen Mann, als doppelte Versicherung. Doch genau so früh gab es den Fluss in mir. Erst war er nur ein Rinnsal, dem die Stimme der Vernunft nichts anhaben konnte. Er schlängelte sich durch mein Leben und sorgte mehr und mehr für Aufregung. Ich kämmte mein Haar, und der Fluss trieb mich zum Friseur. Er schwemmte Freundinnen in mein Leben, die nicht gut für meine Zukunft waren, aber gut für mich. Der Vernunft zuliebe brachte ich gute Noten nach Hause, bis der Fluss zu stark wurde und meine schulischen Leistungen zusammensackten. Es kam die Zeit, als der Fluss zu groß wurde, reißend und wild, und alles mit sich fortriss, vor allem die Stimme der Vernunft. Es war eine Bewegung in

meinem Leben, die alles in ihren Grundfesten erschütterte. Bleibe im Lande und nähre dich redlich, sagte die Stimme der Vernunft. Doch der Fluss trug mich in weite Ferne und fremde Arme. Warte mal ab, sagte er, ich werde regieren und dir Ufer zeigen, von denen du noch nicht einmal zu träumen gewagt hast. Ich schwamm vorbei an Leid und Kummer. Der Fluss ließ mich hoch über den Wolken jubeln und in meinen tiefsten Abgrund schauen. Die Stimme der Vernunft versickerte, und die Strudel des Flusses nahmen mir Haus und Mann und Zukunft. Ich lebte an seinen Ufern im Dunkeln, viele Jahre lang.

Doch dann regte sie sich wieder, die Stimme der Vernunft. Erst wie ein zartes Pflänzchen. Ich begann, den Fluss einzudämmen, und mit beiden zu leben. Wenn die Stimme der Vernunft mir rät, Medikamente zu nehmen, so tue ich das. Macht nichts, sagt der Fluss. Ich werde dich nicht mehr mitreißen, sondern mit dir fließen. Höre auf die Stimme der Vernunft, denn sie ist ein guter Ratgeber. Aber folge auch mir, bleibe wild, genieße die Freiheit. Wir haben beide Platz in deinem Leben. Lass uns zu, und du wirst es nicht bereuen.

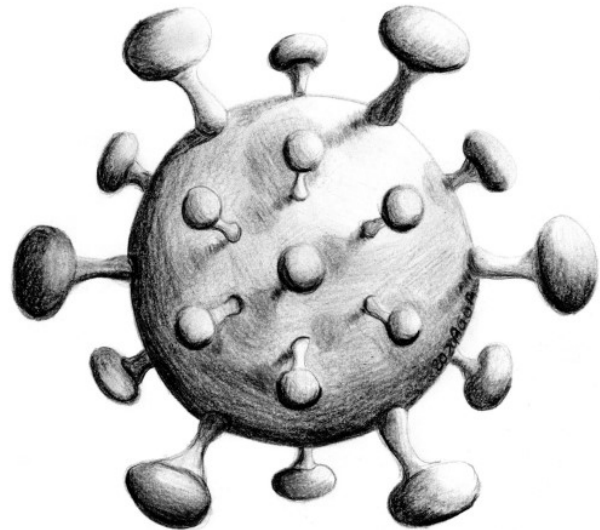
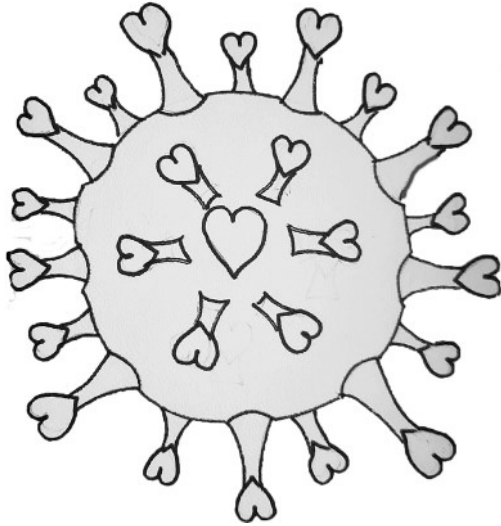


Das hellste Weiß und das schwärzeste Schwarz

*Ich bin 46 Stunden munter,
und ich spüre keine Müdigkeit.
Das ist nicht normal,
ich weiß, dass es das nicht ist.*

*Aber es auch so: Ich will gar nicht normal sein.
Ich will auch ganz und gar nicht in Balance sein.
Meine Welt sind die Extrema, oben und unten,
links und rechts, das hellste Weiß und das schwärzeste Schwarz.*

Bright Angel



Die Notwendigkeit eines Verursachers

Stefan Bistrich

Neulich habe ich in einer lokalen Facebookgruppe einen Beitrag gelesen, den ich typisch für uns Menschen fand. Die Suche nach der Schuldigen bzw. dem Schuldigen, wenn etwas nicht so verläuft wie es sein sollte.

Ein Mann schrieb dort, dass er während einer Straßenbahnfahrt, diese nicht an der Haltestelle verlassen konnte, an der aussteigen wollte. Er schrieb, dass er richtig wütend auf die FahrerIn/den Fahrer sei, da diese ja Schuld sein müsse, dass die Tür nicht aufging.

Diese Formulierung „Schuld sein müsse“ habe ich bewusst gewählt, denn ist ob es 100% richtig ist, dass der Fahrer da mutwillig seinen Job nicht richtig gemacht hat, ist gar nicht sicher.

Das Öffnen der Türen, bei Bus oder Bahn erfolgt z.B. über eine Technik, die auch jederzeit nicht mehr funktionieren kann.

Jeder ist sicher schon mal mit einer S- oder Regionalbahn gefahren, wo eine Tür mit Klebeband als „Außer Betrieb“ gekennzeichnet worden war.

Dieser Defekt wird irgendwann mal aufgetaucht sein, dies kann auch während des Betriebes der

Fall gewesen, wo eben noch kein „Außer Betrieb“-Klebeband auf der Tür angebracht war.

Gibt es dann noch einen Schuldigen? Es ist sicherlich ärgerlich für jeden, wenn man nicht an der Haltestelle aussteigen kann, die man braucht, besonders, wenn man z.B. in einem Rollstuhl sitzt und nicht überall Aufzüge vorhanden sind bzw. es barrierefrei ist.

Menschen haben einen Gerechtigkeitsinn, doch Schuld und Unschuld gibt es eigentlich nur vor Gericht. Bei psychischen Störungen sucht man auch gerne eine Schuld, warum ist jetzt Person A depressiv, warum Person B schizopren? Die Problematik ist nur, dass bei psychischen Erkrankungen sehr viele Faktoren zusammenkommen: Gene, Kindheit, Umfeld, Ernährung und vieles mehr, so dass es da meist sehr schlecht ist, direkt einer Person die Schuld zuzuweisen.

Nur ich denke, es ist falsch, sofort seinen Ärger auf eine spezielle Person zu richten, wenn man nicht wirklich weiß, ob diese dafür verantwortlich ist.

Balance

Bernd H. Schulz

Ich will versuchen, einen ausgeglichenen Text über das Thema Balance zu schreiben.

Er soll harmonisch sein, ein Gleichgewicht zwischen den zustimmenden und ablehnenden Aussagen haben und den Mittelweg zwischen extremen Ideen verfolgen. Harmonisch, freundlich, den Leser nicht überfordern, aber auch nicht langweilen. Und, wie eine Waage, das Positive und das Negative zum Thema Balance ausgewogen darstellen. Nicht anecken und nicht wegkullern, nicht heiß und nicht kalt sein. Er sollte ausbalanciert sein.

Wir leben in einer dreidimensionalen Welt und eine Medaille mit nur 2 Seiten gibt es nicht. Jede Medaille, jedes Geldstück hat eine Vorder- und eine Rückseite, und eine Kantenseite. Wird das Geldstück in die Luft geworfen, gibt es 3 Möglichkeiten, wie es auftreffen kann. Kopf oder Zahl oder Kante. (Zugegeben, auf der Kante wird es wohl nie stehen bleiben, doch theoretisch ist die Möglichkeit gegeben.) Das Geldstück würde auf der Kante balancieren. Die Kante ist das Unentschieden, der Ausgleich.

In den Redaktionssitzungen der datt-is-irre wird nach der Diskussion über einen eingereichten Text immer die Standard-Frage gestellt: „Wer ist für den Text?“ Dann: „Wer ist dagegen?“ Und dann: „Wer enthält sich?“

Jeder Redakteur kann einem Text zustimmen, er kann ihn ablehnen und er kann sich enthalten. Vorderseite, Rückseite, Kante.

Es kommt vor, dass die Mehrheit für den Text ist und es kommt vor, dass die Mehrheit gegen einen Text ist. Manchmal gibt es gleichviel Befürworter wie Ablehner. Dafür und dagegen sind ausgeglichen, sind in der Balance.

Ich stimme einem Text zu, wenn die Kriterien, die ich an einen Text stelle, für mich überwiegend erfüllt sind und lehne ihn ab, wenn das nicht der Fall ist.

Es kommt auch vor, dass ich mich der Abstimmung enthalte. Das geschieht, wenn ein Text für mich ausgeglichen ist. Wenn er fast genau so viele Kriterien stark erfüllt wie er Kriterien schwach erfüllt. Er ist ausgeglichen, er ist in der Balance. Der Text hat keine Ecken und keine Kanten, er ist rund wie eine Kugel und rollt unbemerkt weg.

Erinnerst du dich an die Wippen auf dem Spielplatz. Rauf und runter, das Kribbeln im Bauch, das Schreien, das Lachen? Und dann kam einer auf die Idee, die Wippe in der Waage halten zu wollen, auszubalancieren. Beide sollten auf gleicher Höhe sitzen. Der Spaß war vorbei.

Die meisten Menschen streben den Ausgleich an. Beide Waagschalen sollen gleich voll sein. Keiner soll benachteiligt werden, keiner soll bevorzugt werden. Lieber einen Kompromiss, eine Übereinkunft durch gegenseitige Zugeständnisse, als einen Verlierer und einen Gewinner. Bei einem Kompromiss muss jeder Abstriche machen, das ist gerecht. Die Harmonie ist hergestellt, man ist in Balance.

Aber ist jeder zufrieden, mit dem was nun geschieht? Roger Cicero singt in seinem Lied Kompromisse: „Du wolltest Malediven, ich wollte mal allein, wir blieben daheim“. Kein Gewinner und kein Verlierer, ausgeglichen. Aber freuen sich beide auf den Urlaub?

Welche Politiker, Künstler und Redner bekommen die größte Aufmerksamkeit?

Diejenige die einen Pol besetzten. Eine Seite eines Themas extrem herausstellen und alles andere ablehnen. Das ruft Gegner und Befürworter hervor. Es gibt nur dafür sein oder dagegen sein, eine neutrale, ausgeglichene Mittelschicht, gibt es kaum. Das aktuellste Beispiel ist Donald Trump, dessen Einseitigkeit eine ganze Nation spaltet. Auch die Politiker Ghandi, Dr. Martin Luther King, die Punk-Musik, der abstrakte Expressionismus, der Schriftsteller Bukowski und viele andere, wurden berühmt, weil sie gezielt einen Pol besetzten und sich deutlich von der Mitte entfernten. Wie bei Trump gab es fast nur ein Dafür oder Dagegen. Sehr oft war diese Situation der Auslöser für eine Entwicklung. Das Extreme schwächte sich ab und wurde zum neuen Mittelweg.

Ohne Extreme also keine Revolution, keine Evolution. Nicht der harmonische, ausgeglichene Mittelweg bringt Neues hervor und treibt an, sondern das Extreme.

Die mir für diesen Text zur Verfügung stehenden Zeilen habe ich fasst zur Hälfte beschrieben, und der Text ist nicht ausgeglichen. Deshalb wechsle ich die Seite.

Gerade psychisch geschwächte Menschen erleben es oft, dass sie von einer Aufgabe schnell überfordert sind. Tätigkeiten, die ich früher mühelos vollbracht habe, überfordern meine Denkfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit sehr schnell. Es fühlt sich an, als ob mein Gehirn Muskelkater hat. Ich muss dann öfters Pausen machen oder kann erst am nächsten Tag fortfahren. Andere Tätigkeiten langweilen mich sehr schnell, nicht nur anhaltende Routinearbeiten. Hier wäre die Balance zwischen Überforderung und Unterforderung der ideale Zustand.

Im Zirkus gibt es viele Artisten, die das Balancieren zur Attraktion machen. Die Spannung im Publikum, während der man eine Nadel fallen hören würde, bezieht sich auf das Erreichen und Halten des Gleichgewichts, wenn sie übers Seil balancieren. Hier wäre ein Überhang auf der einen oder anderen Seite ein fataler Fehler. Der Mittelweg ist hier der Einzige gehbare Weg.

Fast alle Menschen mit psychischen Erkrankungen sind von Medikamenten abhängig. Doch gerade bei den Psychopharmaka ist die genaue Ausgewogenheit sehr bedeutend. Psychopharmaka sollen bei depressiven Menschen den Hormonspiegel auf das gesunde Niveau bringen. Zu viel ist genau so schädlich, wie zu wenig. Menschen mit einer bipolaren Erkrankung sind froh, wenn ihre Psyche den Mittelweg zwischen den Polen Depression und Manie einhält. Jedes Abweichen drückt die Symptome der Erkrankung aus.

Auch ohne psychische Schwäche wird der Mittelweg angestrebt. Überforderung oder Unterforderung, Stress oder Langeweile, Vertrauen oder Angst, Liebe oder Hass, sind anstrengend. Glücklich ist man, wenn Seele und Vernunft im Einklang sind. Der harmonische Mittelweg ist sicherer, gemütlicher, und leichter gehbar.

Mein Text ist informativ, sachlich, das Für und Wider sind fast gleichermaßen berücksichtigt. Er ist ausgeglichen und steht auf der Kante.

Wie diese Bilanz des Textes, was im kaufmännischen bedeutet Soll und Haben sind ausgeglichen, ziehen auch manche Menschen eine Bilanz

ihres Lebens. Hatte ich mehr Glück oder hatte ich mehr Pech im Leben? Waren gute Ereignisse und schlechte Ereignisse ausgeglichen?

Manche Menschen glauben daran, dass sich im Leben Gut und Schlecht ausgleichen. Wenn es ein Leben mit mehr guten Erlebnissen gibt, dann muss es auch ein Leben mit mehr schlechten Erlebnissen geben. Dann lieber eine ausbalancierte Lebensbilanz.

Doch dafür muss es einen Oberbuchhalter geben, der über die gesamte Lebensspanne aufpasst, und die Erlebnisse so steuert, dass sie letztendlich ausgeglichen sind. Der Mensch wäre also eine Marionette dieses Oberbuchhalters. Außerdem müsste er einen Wertemaßstab definieren. Welches gute Ereignis ist so viel Wert wie welches schlechte Ereignis?

Wenn es diesen Oberbuchhalter, diese Metamacht nicht gibt, und der Mensch keine Marionette ist, bestimmt der Zufall den wesentlichen Teil des Lebens. Wie aber könnte der Zufall gerecht sein? Und ob etwas gut oder schlecht läuft, ist ein subjektives Empfinden. Wie aber können ein Leben lang, Empfindungen gewertet und verglichen werden?

Ich sage ganz klar: Es gibt gute und schlechte Leben! Ein Leben kann nicht ausbalanciert sein!



Was mir in Krisen hilft wieder ins Gleichgewicht zu kommen:

Freundschaften
pflegen
und Kontakt zu
Angehörigen halten

Reize von außen
gut dosieren

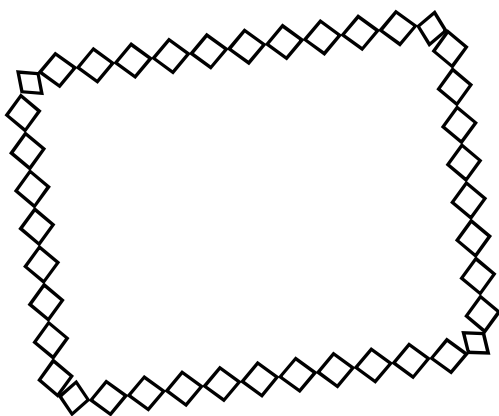
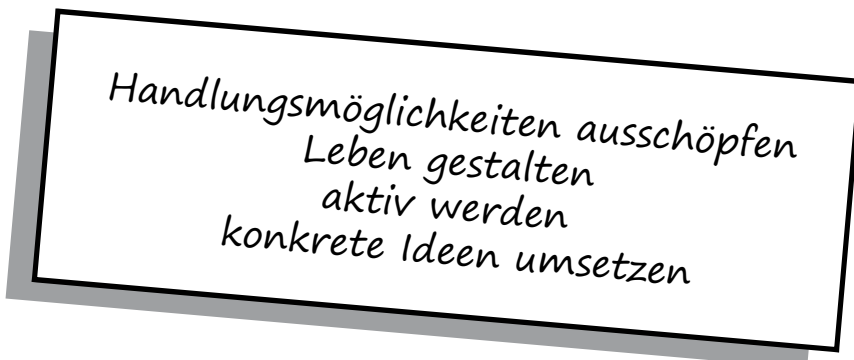
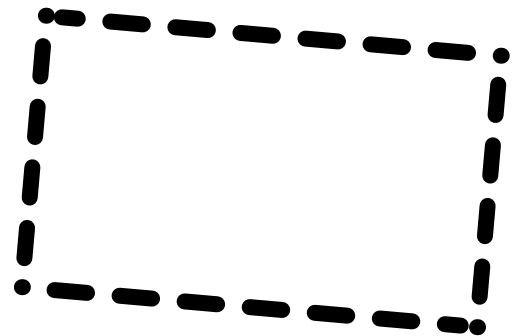
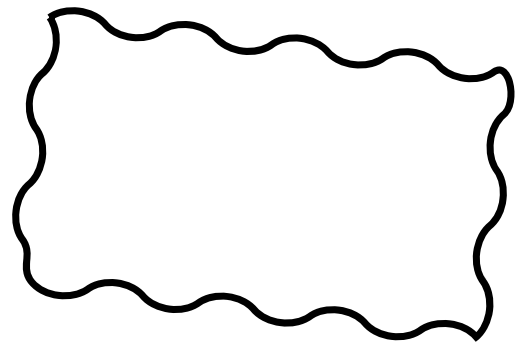
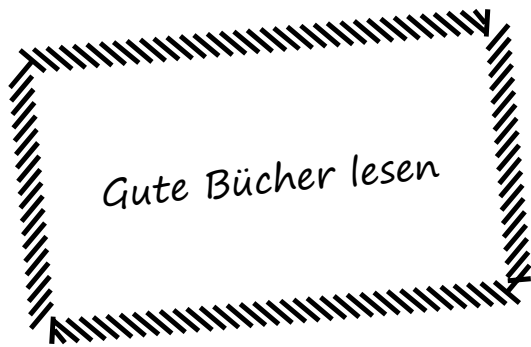
Beten oder Meditieren

Medikamente

Freude auf
ein gutes Essen

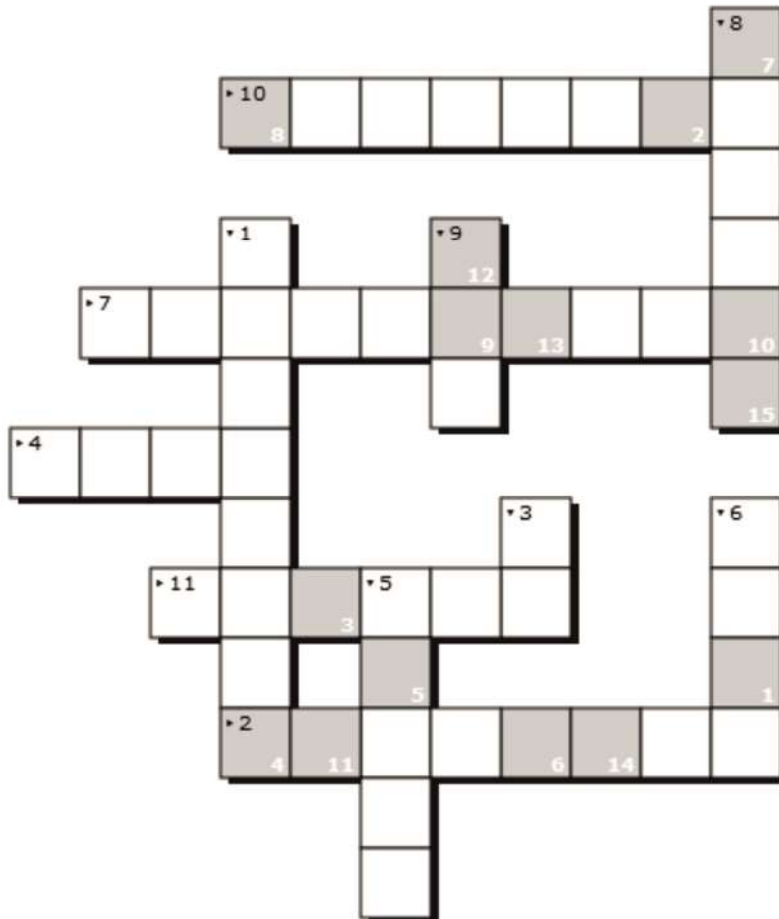
Schwimmen
Radfahren
Spaziergehen

Unterstützung durch Gespräche
mit dem Berufsbegleitenden Dienst
oder dem Sozialpsychiatrischen Zentrum



Das sind Vorschläge für Euch aus unseren Redaktionsgesprächen
Diese Seite könnt Ihr Euch raustrennen und aufhängen
und gerne auch mit eigenen Ideen ergänzen

RÄTSEL



1. Oberbegriff für technische Geräte im Computer
2. Wer hat die Relativitätstheorie aufgestellt?
3. Abkürzung für Informationstechnologie
4. Wie heißt das Schreibprogramm von Microsoft?
5. Alternatives Betriebssystem zu Windows
6. Was ist die Abkürzung für Wireless Lan Network?
7. Wie nennt man ein modernes Handy?
8. Wie wird ein Computer für Webseiten genannt?
9. Abkürzung für Mikroprozessor
10. Gegenteil von Hardware
11. kleiner Handcomputer

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Aussagen zur Corona-Krise

Olafs frohe Seele

Was ich in der besonders kritischen Phase erlebte war dieses:

- eine völlig reine Luft, weil Flugverkehr und Autoverkehr gegen Null ging.
- war kaum raus aus dem Haus außer bei heftiger Waldarbeit.
- hatte auf ein Mal den Wahngedanken, dass man meine Gedanken lesen könnte.
- Ängste, dass Tabletten nicht mehr produziert werden könnten.
- beinahe kam es zur Kontaktaufnahme mit einer Frau,
in die ich noch vor 25 Jahren schwer verliebt war.
- dazu all die üblichen Computerwirrwarrs.

Und als ich diesen ganzen dermaßen auch anstrengenden Denk-, Fühl- und Kraftakt überwunden hatte, kam eine große und tiefe Gelassenheit.

Gestaltungen



*Reicht ein engagierter Blick in
ein aktuelles Philosophie - Lexikon?*

*Ist Herzens - Intelligenz das Gebot der Stunde;
Heizen mit Herz und Hirn?*

*Jesus und Buddha meditieren über die Nöte
im 21. Jahrhundert
Was ist und bleibt ermutigend?*

J. Hippler



*Die Balance gerät schnell
aus dem Lot - wenn Du nicht
richtig reagierst*

Extrem anders

Monica Horion (Haiku)

*So hoch, so tief,
kein Platz ist in der Mitte.
Das blaue Nilpferd fliegt,
dafür gräbt das Rotkehlchen
mit dem Maulwurf Erdlöcher.*

Bright Angel



Balance in der Struktur

Stefan Bistrich

In meiner Schulzeit ist im Erdkunde-Unterricht an einer Weiterführenden Schule, einem Gymnasium in Mülheim an der Ruhr, oft die Formulierung „Strukturreformen im Ruhrgebiet“ gefallen, gemeint war damit der Wegfall all der Kohleminen und Hochöfen und wie man der damit einhergehenden Arbeitslosigkeit vieler Menschen begegnen wollte.

Damals ist mir der Begriff Struktur noch sehr fremd vorgekommen, d.h. so wirklich viel konnte ich mir darunter nicht vorstellen. Doch der Begriff Struktur heißt auch im Leben eines Einzelnen mitunter sehr viel. Ich persönlich habe eine Bipolare Störung und mit dieser Störung ist Struktur eine sehr wichtige Angelegenheit.

Genügend Schlaf zu bekommen ist mit einer Bipolaren Störung teils gar nicht so einfach.

Ich habe teils lange gebraucht, in meinem Leben wirklich die Einsicht zu erlangen, dass eine gewisse Medikation für mich einfach notwendig ist, um einen erholsamen, durchgängigen und ausreichende Menge an Schlaf zu bekommen. Denn wenn ich richtig aktiv am Tag sein möchte, dann brauche ich dafür auch Schlaf in der Nacht.

Dieser Tag/Nacht Rhythmus ist für meine Balance bei der Aktivität unter Tage und Passivität im

Schlaf sehr wichtig.

Es ist sehr wichtig da sonst sehr schnell Manische bzw. Depressive Phasen ausgelöst werden können, wenn ich keine Balance bzw. Struktur in der Hinsicht habe.

Zu dieser Struktur gehört auch ein Ritual des zu Bett Gehens für mich, das hört sich auch weitaus Hochtrabender an als es ist De Facto dann ist. Bei mir ist es das Zähne putzen und Lesen eines Buches, nicht mehr aber auch nicht weniger.

Auch nehme ich meine Medikation zwischen 20-22Uhr ein, da diese circa 1-2 Stunden braucht bis sie wirklich wirkt.

Um es bildlich zu umschreiben, es ist wie die Balance eines Artisten auf einem Drahtseil, der Schritt für Schritt weiter schreitet, der Schwerpunkt muss dabei immer auf der Mitte liegen, d.h. auf der einen Seite wäre zu viel Aktivität und folglich Schlafmangel, auf der anderen Seite zu viel Passivität also zu viel Schlaf.

Dies alles betrifft selbstverständlich alle Menschen. In gewisser Hinsicht ist es bei Menschen wie mir, mit einer Bipolaren Störung aber noch ein klein wenig wichtiger um eine stabile Lebensführung zu gewährleisten, d.h. um gesund und glücklich durch das Leben zu gehen.



Das Leben ist bunt

*Der Stift fliegt federleicht über das Papier.
Die Wörter fallen aus meinem Mund.
Es ist als hätte ich Durchfall, Sprechdurchfall.
Mein Denkvermögen ist gesteigert, ich brauche nur wenig Schlaf.
Mein Selbstbewusstsein ist stark.
Fühle mich unverwundbar. Empfinde einen Hauch von Unsterblichkeit.
Ich bin mal wieder verliebt .
Verliebt in die Natur. Die grellbunten Farben machen mich froh, farbenfroh.
Ich spüre das Leben auf meiner Haut.
Doch tief in meinem Innern höre ich eine Stimme die mich warnt:
Pass auf du kennst das alles! Du bist besessen . Besessen von der Krankheit ,
die sich Manie nennt.
Also zu früh gefreut.
Ich bin nicht lebensfroh sondern manisch.
Es ist mir egal, ich danke Gott für diese Zeit.
Wie ist das Leben ? Das Leben ist bunt...*

Birgit Jurhan

Hoffnung und Lebensmut

Joachim Hippler

Eine gute ärztliche Begleitung ist unersetzlich. Nicht immer gibt es einen Gesprächspartner.

Erkundigungen im Bereich Buch können unterschiedlich ausfallen. Soll es religiöse Antworten geben? Oder mehr Philosophie. Literatur? Eine Beratung führt zum Ziel. Buchtitel sollten für mehr Stabilität und Beheimatung sorgen.

Was hier über Bücher angesprochen wurde, gilt – parallel auch für die Welt der Musik.

Auch eine Bahnhofsbuchhandlung kann einladend sein.



Genial daneben



*Bin ich eine Laune der Natur
oder bin ich ein kleines Wunder?
Bin ein Geschöpf Gottes
oder bin ich ein Wesen das im Weltall treibt?
Bin ich begabt weil ich Dinge sehe und höre
die kein anderer hört und sieht?
Oder bin ich schlichtweg verrückt?
Bin ich glücklich weil ich das Leben liebe
oder bin ich manisch?
Egal- das Leben ist genial
und ich fühl mich genial daneben!*

Birgit Jurhan

Diagnoseschlüssel

*Einen Schlüssel hab ich nun zu meiner Krankheit
F... irgend etwas
Kann ich mich damit nun öffnen?
Oder lieber das wahre Schweigen lassen
und verschließen*

*Ist der Schlüssel nun für immer das
und öffnet er mir meine Türen
oder ist der Schlüssel F
Teil der Schublade, in der wir
psychisch Kranken manchmal stecken?*

*Und kommen wir auch mit dem Schlüssel F... wieder raus?
Oder vielleicht nie mehr,
ach gebt ihn uns diesen Schlüssel,
ist ja eben doch nur ein Schlüssel F ...*



Marita Wietek

Zurück in die Ausgewogenheit

Bernd H. Schulz

Wir lernten uns in der Psychiatrie kennen und sahen uns ein paar Monate später in der Tagesklinik wieder. Seit dem treffen wir uns in unregelmäßigen Abständen zu einem Kaffee.

Claudia, so nenne ich sie in diesem Text, hat fast die gleichen Diagnosen wie ich: schwere Depressionen.

Bei einem dieser Treffen bat ich sie, mir zu erzählen, wie sie mit den Symptomen umgeht und besonders, welche Methoden ihr helfen, wieder in eine psychische Balance zu kommen.

„Aus dem ausgewogenen Verhältnis der Hormone heraus zu fallen, ist im Gegensatz zum Wiedererlangen der Ausgewogenheit, leicht“, sagte sie schmunzelnd.

Wenn Claudia akut in einer schweren depressiven Episode steckt, hilft ihr erst mal gar nichts.

Die Gedanken und vor allem die Gefühle sind so verquer, da kommt nichts an. Keine lustigen Erzählungen und keine Erklärungen. Für nichts kann sie sich begeistern und aufraffen.

Auch therapeutische Gespräche helfen ihr in der akuten Situation nicht. Dazu erklärte sie mir: „Diese Gespräche empfinde ich in diesen Situationen, wie wenn ich ertrinke, weil ich keine Rettungsweste an habe, und der Psychotherapeut erklärt mir vom Ufer aus, wie eine Rettungsweste funktioniert.“

Claudia ist nicht aufnahmefähig. Durch diese schwarzen Stunden einer Depression muss meine Freundin ganz alleine. Erst wenn der Tiefpunkt überschritten ist, sieht sie ein schwaches Licht am Ende des Tunnels und ist fähig, Hilfe anzunehmen.

Hilfe von außen braucht Claudia auch, denn alleine ist sie nicht in der Lage, ihre Gedanken und Gefühle zu wenden und ihren Zustand wieder auszubalancieren. Es muss etwas sein, was ihre volle Aufmerksamkeit verlangt. Etwas, das sie aus dem Trübsinn heraus reißt.

Doch mit einem spannenden Roman oder einem interessanten Film ist es nicht getan. Ihre Konzentration reicht nicht aus, um der Ablenkung so lange zu folgen, bis der Schlamm im Gehirn raus gespült ist. Auch Musik reißt diese depressiven Gedanken nicht weg. Sport wäre hilfreich, doch meistens fehlt ihr der Antrieb dazu.

Lächelnd erzählte Claudia mir: „Es gibt den Witz, dass der beste Wachmacher am Morgen, eine über die Tastatur geschüttete Tasse Kaffee ist.“

Ein Geschehen, das meine Freundin stärker berührt und vereinnahmt, als die verquerten Gedanken und Gefühle, kann die depressive Episode abkürzen. Aber es darf keine Überforderung sein! Genau so, wie durch einen „falschen“ Gedanken die Balance verloren ging, so muss jetzt durch einen „richtigen“ Gedanken, die Balance wieder hergestellt werden.

Es muss eine angenehme Überraschung sein, die die festsitzenden Zwangsgedanken und Zwangsgefühle löst.

„Ein Therapeut in der Tagesklinik hat erklärt, dass Freude immer dann entsteht, wenn etwas besser läuft als erwartet. Genau so ein Erlebnis brauche ich dann“, sagte sie.

Wenn Claudia diesen Wachmacher erlebt hat, klebt der Schlamm nicht mehr in den Gehirnwindungen und kann langsam von den neuen Gedanken und Gefühlen raus gespült werden. Vielleicht ist es, ähnlich wie beim Sport, ein plötzlicher hoher Adrenalinstoß, der diese Reinigung startet.

„Leider ist dieser angenehme Schock nicht planbar“, ergänzte sie. „Und manchmal passiert genau das Gegenteil. Eine sehr unangenehme Sache kommt auf mich zu. Dann komme ich von den einen depressiven Gedanken in andere depressive Gedanken. Die Episode wird noch unerträglicher.“

Eine angenehme Überraschung ist für Claudia, und auch für mich, die einzige Möglichkeit, relativ schnell einer depressiven Episode zu entkommen.

Bleibt eine angenehme schockhafte Ablenkung aus, dauert es trotz Tabletten einige Tage, bis die Hormone sich wieder sortieren. Der Alltag bringt eine schwache Ablenkung und irgendwann sind die Gefühle und Gedanken wieder ausgewogen. Zumindest so weit, dass es möglich ist, Bücher zu lesen und Filme zu gucken, um auf andere Gedanken zu kommen.

Wenn es so weit ist, könnte auch ein Gespräch mit einem Psychotherapeuten geführt werden, doch meistens ist dann keiner erreichbar. Gespräche sind jetzt eine gute Ablenkung, denn sie ziehen

die Konzentration auf sich und helfen, die wirren Gedanken zu ordnen. Die Hormonausschüttung gleicht sich langsam wieder dem gewohnten Pegel an und die Feinabstimmung der Botenstoffe gerät langsam wieder in die Waage.

Danke an Claudia, die mir so offen ihre Situationen in einer depressiven Episode geschildert hat und mir erlaubte, diese für einen Text in der „Datt is irre!“ zu verwenden.



LESERBRIEFE



Leserbrief zur Ausgabe „Glück“

Hallo Irrinnen und Irre !

Mädels und Jungs, wir haben allen Grund dankbar zu sein, für dass wir hier sind und etwas tun können.

War im St.Josef (Oberhausen) April - Mai 2017

Mittelprächtige Depression. Am 9. September 2017 bin ich aufgestanden und hab' meiner Petra zugeschrien: „Ich bin gesund !!!“

Befreiung !

Jetzt ist uns 2020 Folgendes passiert:

Meine Mutter Maaike (92) und meine Frau Petra (der ich dies mit zu verdanken habe) spazierten am Kanal in Hoogeveen (NL). Maaike im Rollstuhl wollte natürlich immer weiter. Wie immer. Haben die ein Bötchen gesehen, die „Maaike“, „Te Koop“ Ich genoss derweil mein Bierchen im Garten. Kommen Maaike und Petra zurück. Erzählen mir von der „Maaike“. Ich mit dem Fahrrad dahin. Hab' mich prächtig mit Joke, der Eigentümerin unterhalten. Der Eigentümer dachte: „Der Mann ist ja angetrunken“, was ja stimmte. Ich begeistert. Sagte: „Morgen, nachdem Ihr eure Fahrradtour beendet habt, komme ich mit meiner Frau wieder.“ Natürlich ist auch meine Mama Maaike, diesmal mit dem Scudmobil, mitgefahren. Und hat sich auf die „Maaike“ hieven lassen. Der Verkäufer konnte das gar nicht glauben. Der hat sich dann 45 Minuten mit meiner Mutter unterhalten. Meine Petra und die Joke haben sich ausgetauscht. Alles da: Dusche, WC, Küche, Betten usw. usf. Jetzt ist dieses Schiffchen bald unser.

Danach und mittendrin gab es aber noch eine ganz andere Geschichte. Unsere Uralt-beste-Freundin Uta, 80, davon 70 im Rollstuhl, hat irgendeinen tödlichen Krebs bekommen. Danach noch ein Schlaganfall. Keine Familie mehr, das sind wir geworden und einige andere. Krankenhaus: „Austherapiert.“ Wirst du rausbonjoured. Bloss nicht im Pflegeheim. Sagen wir: „Uta kommt zu uns.“ Meine Petra jede Nacht an ihrer Seite. Pflegedienst (Ukrainerinnen und Russinnen) und Palliativteam immer zur Stelle. Super ! Hat uns den Urlaub auf Madeira „gekostet“. Scheißegal. Während ich meine Mama zum Abschiednehmen abholen wollte, hat Uta sich „verabschiedet“, die kriegen ja alles mit, können aber nichts mehr sagen. Uta wollte ihr wohl die Reises Strapazen ersparen. Meine Mama war ganz gefasst. Bin dann bei ihr geblieben. Über diese Frau, meine Mama, kann ich euch noch Geschichten erzählen! Uta ist gestorben. In den Händen von meiner Petra.

Glück und Unglück.

Aber eher Glück.

Ich bin einfach nur stolz auf die Petra!

Und ein bisschen auf mich :)

Beste Grüße aus Oberhausen ...

und wisst ihr was: Meine Mama ist 1928 auf einem ähnlichen Schiffchen geboren. Und: Die „Maaike“ ist Jahrgang 1923, der Jahrgang meines Vaters.

Arjen

Was ich aus der Corona-Krise gelernt habe? Nie aufzugeben, Wege des Miteinanders zu finden, und dass das hellste Licht in der größten Dunkelheit scheint. Gebt nie wieder die Hoffnung auf, dass alles gut wird und habt Geduld und Liebe füreinander! Und vergesst vor lauter Corona nicht Umwelt-, Tier-, Pflanzen- und Menschenschutz und mitleidige Zuwendung für die Benachteiligten der Gesellschaft. Und gönnt Euch auch selbst etwas!. Und lernt neu zu glauben, gerade in Krisenzeiten! Vielleicht mit den Psalmen 37 und 38.

Liebe Grüße Eure Petra Alice Berg



Einsamkeit

*Einsamkeit
Zweisamkeit
Familien*

*Einsamkeit ist ein Gefühl das aus dem Herzen kommt.
Wenn es dem Herzen wieder gut geht und es fröhlich ist,
dann endet die Einsamkeit.*

*Einsamkeit ist ein Gefühl der Verlorenheit.
Es kann auch bedeuten,
dass man auch die kleinen Dinge des Lebens
zu schätzen und zu lieben lernt.*

*Einsamkeit resultiert aus Einsamkeit!
Es ist ein Gefühl der Ohnmacht und es tut weh.*

*Es wäre von Vorteil, wenn man sich eine soziales Netz aufbaut.
Man braucht Menschen mit denen man reden kann,
sonst tut es im Herzen sehr weh.*

Ware Freundschaft und Liebe kann man nicht mit Geld kaufen!

Miroslav Damjanovic

Was kann ich der Zukunft bringen ?

J.Hippler



Liebe Leser*innen,

erst einmal hoffen wir,
dass Ihr alle die Coronakrise bislang gut überstanden habt
und vor allem gesund geblieben seid.

Wir alle können aber etwas zur positiven Gestaltung in der Gesellschaft beitragen.
Es gilt, nicht das Kommende passiv zu ertragen,
sondern sich selbst zu engagieren,
die Welt ein bisschen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Im diesen Sinne wünschen wir Euch allen,
dass Ihr mit viel Mut, Kraft und Ausdauer
durch die Advents- und Weihnachtszeit geht.

Kommt gut ins Jahr 2021

Euer Redaktionsteam



Zu guter Letzt



Bunte Aktion zum „Welttag der seelischen Gesundheit“

Den „Tag der seelischen Gesundheit“ hat die Redaktion zum Anlass genommen, am 12.10.20 einmal blau zu machen - oder sollten wir lieber sagen grün?

Denn grün sind die Aktionsschleifen, die die Solidarität mit Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden oder sich in einer seelischen Krise befinden, zum Ausdruck bringen. In 2 Stunden haben wir über 200 grüne Schleifen der Solidarität verteilt und sind dabei mit Menschen ins Gespräch gekommen

Dass Menschen in psychischen Krisen sich trauen, andere Menschen anzusprechen und sich Hilfe zu holen, setzt Akzeptanz in der Gesellschaft voraus. Dafür haben wir uns in der Mülheimer Fußgängerzone auf dem Kurt-Schuhmacher-Platz stark gemacht.

Unterstützt wurden wir von dem bunten Treiben zweier Clowns, die alles gegeben haben, um deutlich zu machen, Humor ist ein wichtiges Mittel, um Tabus und Hemmungen aufzubrechen und Spaß haben, ist ein wichtiger Faktor für seelische Gesundheit.

Zusammen mit den grünen Schleifen, haben wir auch Infomaterial über das Sozialpsychiatrische Zentrum in Mülheim an der Ruhr verteilt, insbesondere über die Angebote der Kontakt- und Beratungsstelle, die trotz dieser Krisenzeiten neben den Einzelberatungen auch wieder täglich Angebote zur Tages- und Freizeitgestaltung vorhalten (s. Beilage Infoblatt mit Wochenplan)

Sich mit anderen Menschen treffen, sich austauschen, gemeinsam Zeit miteinander verbringen – dafür sind wir auch in Zeiten von Corona da.

**Ganz nach dem Motto:
Mit Kraft durch die Krise – gesund bleiben auch psychisch**



SELBSTHILFE

KOBS - Betroffene beraten Betroffene

in der Kontakt- und Beratungsstelle (KOBS) des SPZ Mülheim an der Ruhr
jeden Freitags von 9:30 - 10:30 Uhr, Althofstr. 8, 45468 Mülheim an der Ruhr
Die Angehörigen- und Klientensprecher bieten auch gerne individuelle
Beratungstermine an. KOBS Mülheim an der Ruhr Tel. 0208 / 308 53 40
www.spz-kobs-muelheim.de...

Selbsthilfebüro: Koordinierungsstelle für alle Selbsthilfethemen: Gruppensuche, Gruppen-
gründung ... Interessierte melden sich bitte bei Frau van den Bosch.

z.B. für folgende Gruppen:

- Kauflust - Kauffrust: Gruppe zum Thema Kaufsucht
- Selbsthilfegruppe „Sommer“ für die Alltagsbewältigung
nach der psychiatrischen Klinik oder Tagesklinik
- StayStrong: Für Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Depressionen.

Selbsthilfebüro Mülheim, Tel.: 0208 / 300 48 -0 und -14

email: selbsthilfe-muelheim@paritaet.org

www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de

Selbsthilfegruppe: Depressionen / Ängste (nicht für Alkohol- oder Drogenkranke), Mülheim
an der Ruhr Tel.: 0208 / 42 44 42

Selbsthilfegruppe mit Schwerpunkt „Depressionen“

jeden 1. + 3. Montag im Monat von 18:30 - 20:00 Uhr in Mülheim an der Ruhr,
Ansprechpartnerin Frau Sell 0177 - 95 48 122

Netzwerk Selbsthilfe, Kontakt- und Koordinationsstelle f. Selbsthilfe in Oberhausen, Guten-
bergstr. 6, 46045 Oberhausen, 0208 / 30 196 -0,

Ansprechpartnerinnen: Svenja Ricken, Heike Kehl-Herlyn 0208 / 30 196 -20

Selbsthilfegruppe für Männer und Frauen mit Messie-Syndrom

jeden Montag 17:30 Uhr in Essen Tel.: 0208 / 86 67 95

Wiese e.V. - Kontakt- u. Informationsstelle für Selbsthilfe und Interessierte,
Pferdemarkt 5, 45127 Essen, Tel.: 0201 / 20 76 76

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Messie-Syndrom - „Die Meilensteine“

Treffen jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 18:00 - 19:30 Uhr in Essen

Den Erstkontakt kann man herstellen über das Gruppenhandy

Tel: 0175 82 83 86 2 - Der Ort der Treffen wird bei einem Vorgespräch bekannt gegeben

SHG Psychose und Ängste in Du-Neumühl in den Räumen der PHG Duisburg sucht
dringend weitere Interessenten(innen). Wir treffen uns immer Mi. 14. täglich.

von 17:00 -18.30 Uhr auf der Gehrstr. 54 in Duisburg - Neumühl.

Ansprechpartner: Guenther 0208 / 29 97 158 (13:00 -14:00 Uhr od. abends)

Landesverband Psychiatrieerfahrener NRW e.V.

LPG NRW e.V., Wittener Str. 87, 44789 Bochum, Tel. 0234 / 640 51 -02

KOSKON – Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW,

Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach, Tel.: 02166 / 24 85 67

Mein Beitrag: Förderabo DATT IS IRRE!

Damit die Zeitschrift regelmäßig erscheinen kann, benötigen wir Deinen Beitrag in Form eines Förderabos, denn wir müssen uns selbst finanzieren. Spenden und Werbung reichen nicht aus, um Kosten für Druck, Papier, Porto und Verteilung zu tragen.

Das Förderabo kostet nur einen Mindestbeitrag von 1,- Euro im Monat. Nach oben sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Dafür bekommst Du die aktuelle Ausgabe 3x im Jahr frei Haus geliefert.

Und so wird's gemacht:
Abschnitt ausfüllen und einschicken an:

„DATT IS IRRE! • Redaktion
Sozialpsychiatrisches Zentrum • Althofstr. 8 • 45468 Mülheim/Ruhr
Tel.: 0208 - 30853-40 • FAX: 0208 - 30853-30

Dauerauftrag über den gewünschten Betrag einrichten:

Bankverbindung:

Caritas-Sozialdienste e.V. • Stichwort: Datt is irre! / Förderabo
Bank im Bistum Essen • IBAN DE 31 3606 0295 0070 6500 10 • BIC GENODED1BBE

Wollen Sie ein Abo verschenken? Dann sprechen Sie uns an: Tel 0208/3085340

Ja, ich möchte die Patientenzeitschrift „DATT IS IRRE!“ monatlich mit € _____
(mind. € 1,00) unterstützen.

Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Tel.: _____

Datum _____ Unterschrift _____

Das ABO ist jederzeit kündbar. Brief oder Anruf genügt.
Die Redaktion bedankt sich und wünscht viel Spaß!



Schreiben hilft!

Seit nun 25 Jahren gibt es die Zeitschrift „Datt is irre“ von der Kontakt- und Beratungsstelle in Mülheim.

Eine Zeitung, die sich mit dem Thema Psychische Gesundheit auseinandersetzt.

WIR VERÖFFENTLICHEN IHRE TEXTE !!!

- Über persönliche Erfahrungen zu schreiben kann eine entlastende Wirkung für die Seele haben.
- Beim Schreiben lernt man sich besser kennen, Gedanken und Gefühle werden bewusster wahrgenommen.
- Und wenn man dann auch noch anderen Menschen helfen kann, die in einer ähnlichen Situation sind, da sie sich verstanden und nicht mehr so isoliert fühlen, ist es auch noch sehr befriedigend.

Haben Sie nicht auch Lust, etwas für die „Datt is irre“ zu schreiben, oder uns Ihre Zeichnungen zur Verfügung zu stellen?

Gerne können Sie auch in unsere Redaktionssitzung kommen.
Jeden Montag um 15.00 Uhr, Althofstraße 8, 45468 Mülheim

oder Sie schicken uns Ihre Texte per e-mail oder Brief.

e-mail: datt-is-irre@caritas-muelheim.de

