

Ausgabe 81
04/2021

DATT IS IRRE !

Zeitschrift nicht nur für Verrückte
Unabhängig - Kostenlos



Ermutigende Erlebnisse

**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:

**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.
!!! Je nach „Coronalage“ findet die Redaktionssitzung online statt !!!**

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 81, 04/2021

Titelbild: Frank Söyke

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

Kein Fishing for Compliments, doch diese Ausgabe heraus zu bringen war eine besondere Leistung. Die Corona-Pandemie hat uns völlig neue Bedingungen gestellt.

Seit November durfte niemand mehr, der nicht in den Räumen der Caritas an der Althofstraße sein Büro hat, ins Gebäude.

Eine Alternative für unsere Redaktionssitzungen musste her, und die war: Videokonferenzen. Doch mit dem Tool, das uns zur Verfügung stand, sind mehr Konferenzen ausgefallen als stattfanden. Außerdem hat nicht jedes Redaktionsmitglied die technische Voraussetzung, um an diesen Sitzungen teilzunehmen. Jede mehrere Minuten lange Konferenz mit 3-4 Teilnehmenden war schon ein ermutigendes Erlebnis, diese Ausgabe gestaltet zu bekommen. So blieben wir am Ball und Ende Januar bekamen wir eine neue Software. Damit funktionierten die Redaktionssitzungen weitgehend und es meldeten sich auch mehr Teilnehmer*innen an. Wir konnten wieder wie gewohnt die Ausgabe vorbereiten. Doch es fiel uns viel schwerer per Video miteinander zu sprechen, als persönlich vor Ort. Ich kann es kaum erwarten, bis wir uns wieder in den gewohnten Räumen treffen dürfen.

Wir bekamen auch wieder mehr Artikel eingereicht und hatten viel Diskussionsbedarf. Trotzdem sind in dieser Ausgabe etwas mehr Gedichte als sonst und etwas weniger Artikel. Vielleicht liegt es am Thema. Hoffnungsvolle Texte zu reimen ist wahrscheinlich einfacher, als sich an ermutigende Ereignisse zu erinnern. Mir wäre es einfacher gefallen, Artikel über entmutigende Ereignisse zu schreiben. Vielleicht bin ich damit nicht der Einzige.

Aus Sicht der Evolution ist es sicherer, sich etwas mehr an entmutigende Erlebnisse zu erinnern. Dann wird nicht immer dasselbe versucht, sondern etwas Neues, was auch ein Fortschritt ist. Doch ich denke, dass gerade psychisch geschwächte Menschen sich an zu wenige ermutigende Erlebnisse erinnern, oder sie sogar wirklich haben. Vielleicht nehmen wir auch viele Ereignisse nicht als ermutigend wahr? Es gibt sie, die ermutigenden Ereignisse, auch während depressiver Episoden oder Psychosen. Lichtblicke, die hoffen lassen und etwas Energie geben.

Dieser kleine Trick könnte etwas Abhilfe schaffen: sich nach einem ermutigenden Erlebnis ein paar Minuten Zeit nehmen und die Situation noch einmal vor dem „inneren Auge“ ablaufen lassen. Und bei entmutigenden Ereignissen die Situation während kurzem Angucken vor dem „inneren Auge“ mit einem dicken roten Kreuz durchzustreichen. Immer wieder, wenn Bilder davon in den Kopf kommen. Probiere es mal aus.

Auch in dieser Ausgabe und demnächst in jeder Ausgabe, haben wir ein Kreuzworträtsel und die neue Rubrik: Aus der Forschung.

Depressionen und andere psychische Krankheiten sind mittlerweile der häufigste Grund für Krankenschreibungen und der zweithäufigste Grund für Frühverrentungen. Deshalb ist es für Pharmaunternehmen und den Staat interessant, nach wirkungsvolleren Medikamenten und Therapien zu suchen. In dieser Rubrik beschreiben wir Forschungsprojekte, die uns ermutigen, an eine bessere Behandlung bei psychischen Erkrankungen zu glauben.

Ich wünsche dir im Namen aller Redaktionsmitglieder*innen einen schönen Frühling. Wenn dich die Pandemie zu sehr belastet, und du sozialpsychologische Hilfe in Anspruch nehmen möchtest, bietet dir die Caritas lockdowngerechte Beratungsmöglichkeiten an. Neu dabei ist die „Beratung to go“, ein therapeutisches Gespräch während eines Spaziergangs. Doch es kann auch in den gut gelüfteten Räumen der Caritas am Hingberg ein vertrauensvolles Gespräch geführt werden. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, sich am Telefon oder im persönlichen Videogespräch Unterstützung zu holen.

Viele Grüße und bleib gesund.

Bernd



Inhaltsverzeichnis

Aus der Forschung - Bernd H. Schulz	14
Aus der Redaktion - Bernd H. Schulz	03
Digitales - Georg Nikolaus	05
Förderabo	27
Impressum	02
Leserbriefe	22
Literaturecke - Angelika Gube	20
Rätsel - Georg Nikolaus	16
Selbsthilfeadressen	26
TV-TIPP - Bernd H. Schulz	19
Zu guter Letzt - Gangolf Peitz, Bernd H. Schulz	25

Textbeiträge:

Das Tief - Monica Horion	08
Ermutigende Erlebnisse in der dunklen Zeit - Petra Alice Berg	18
Kommst du ins Internet? - Annette Scharfenort	18
Raus aus der Tristesse - Bernd H. Schulz	10
Seelenschauer - Miroslav Damjanovic	08
So wirken ermutigende Erlebnisse - Bernd H. Schulz	06
Wunder geschehen - Birgit Jurhan	17

Gedichte:

Alles für die Katz - Angelika Gube	07
Das Meer des Wahnsinns - Bright Angel	08
Die Heimkehr - Matthias Slyterman	09
Erwachen - Birgit Jurhan	13
Fazit - Petra Alice Berg	11
Großes Herz - Bright Angel	12
Ich fliege durch die Nacht - Bright Angel	24
Impressionen vom Frühling - Bright Angel	24
Kann garnicht dichten ... - Padolieau	09
Nachtgedanken - Matthias Slyterman	13
Zimmer mit Aussicht - Birgit Jurhan	12

Grafik:

Bright Angel: Seite 12, 24 / Denise Dauvermann Seite 18 / Angelika Gube: Seite 5, 11, 14, 16 / GM: Seite 9 /
Petra Schreiber: Seite 11 / Rita T.: Seite 6



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

Ermutigendes Erlebnis: „Digital-Cafe“ -neues Angebot in der KOBS

Georg Nikolaus

Das 1. „Digital-Cafe“ am 7. Oktober 2020 war ein Riesenerfolg! Es herrschte eine rege Nachfrage und es war gut besucht. Es gab sehr unterschiedliche Erwartungen an den Kurs, denen ich gerecht werden konnte. Zum Beispiel hat ein Klient eine Anti-Viren Software nicht installieren können, und er freute sich sehr über die gelungene Aktivierung dieser Software. Es wurden auch grundsätzliche Fragen zum Unterschied von Windows 10 und Apple diskutiert.

Einzelne Fragen, wie „Wie bedient man ein Smartphone unter Android richtig“ konnten geklärt werden. Ich freue mich darüber, dass es wieder stattfinden kann, wenn Publikumsverkehr wieder möglich sein wird. Natürlich gibt es unter Corona-Bedingungen Einschränkungen, wie vorzeitiges Anmelden und verpflichtendes Tragen von einer Mundschutzmaske sowie dem üblichen Sicherheitsabstand von 1,5 Meter.

Hier noch einmal eine Ermutigung, das Digital-Cafe in Zukunft zu besuchen. Es macht mir und den Teilnehmern Spaß und Freude, den Umgang mit dem Tablet, Notebook, PC, Smartphone oder Anwendungssoftware wie „What's App“ zu vermitteln. Natürlich gibt es auch bei Interesse die Möglichkeit, mit Microsoft Word oder Excel zu arbeiten. All dies biete ich ohne Kosten und Verpflichtungen an.

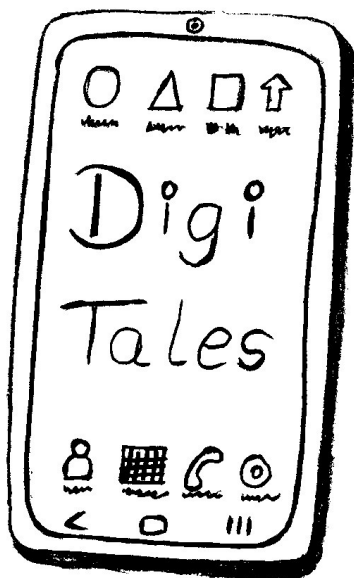
Gerade in Coronazeiten haben das Smartphone, das Notebook und das Tablet an Bedeutung gewonnen. Video-Konferenzen werden beispielsweise für Interessenten in der KoBs angeboten – mit einer sicheren, verschlüsselten Video-Software, die für nicht kommerzielle Zwecke kostenlos ist. Auch der Umgang hiermit kann im Digital-Cafe trainiert werden.

Ein ermutigendes Erlebnis war dieses erste Digital-Cafe für mich, da ich nicht mit solch einer Resonanz gerechnet habe und eine Lücke im Angebot der KoBs gefunden habe. Dies ermutigt mich, weiterzumachen. Außerdem sehe ich dort langfristig eine sinnvolle Tätigkeit als ehrenamtlicher Mitarbeiter.

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Liebe Grüße

Georg Nikolaus



App - Tipp: My Therapy

Die App kann man im Playstore runterladen und sie ist für ein Handy oder Tablet geeignet. Wer kennt das nicht, dass man vergisst, seine Medikamente einzunehmen.

Um die Medikamenteneinnahmen nicht zu versäumen, eignet sich diese App besonders. Man kann schön die Medikamente scannen und den Medikationsplan einmalig eingeben. Und man wird immer durch einen Klingelton an die Medikamenteneinnahme erinnert.

Ich kann diese App nur empfehlen. Seitdem habe ich es nicht mehr vergessen, die erforderlichen Medikamente einzunehmen. Am Anfang vielleicht ein bisschen ungewohnt - aber es lohnt sich.

Georg Nikolaus

So wirken ermutigende Erlebnisse

Bernd H. Schulz

Die Kurzgeschichte, die ich zugesagt habe ist fertig. Trotz der Schwierigkeiten, diese Geschichte zu einem glücklichen Ende zu bringen, bin ich mit dem Ergebnis zufrieden. Mehr noch, ich freue mich, der Handlung eine so unerwartete Wendung gegeben zu haben.

Und nun?

Ein Glas Rotwein einschütten und gleich weitermachen. Ein ermutigendes Erlebnis kann motivieren, eine Sache anzufangen oder eine laufende Sache über ein Hindernis zu bringen.

Also los.

Der Redaktion der datt-is-irre habe ich versprochen, einen Beitrag für die nächste Ausgabe zu schreiben. Das Thema: „Ermutigende Erlebnisse“.

Ich war mutig, als ich einen Artikel zu diesem Thema zugesagt habe. Schon seit ein paar Wochen denke ich darüber nach. Es wäre einfacher gewesen, einen Artikel über „entmutigende Erlebnisse“ zu schreiben. Davon habe ich genug gespeichert.

Aber gut, es soll um ermutigende Erlebnisse gehen und ich erinnere mich sogar an ein ermutigendes Erlebnis: Vor 20 Minuten habe ich einen Text, besser als ich erwartet habe, fertig gestellt. Die Freude, die aufkam, gab mir Energie und Zuversicht. Wenn ich heute also mal wieder einen guten kreativen Tag erwischte habe, dann nutze ich diesen Schwung und beginne mit dem Text über ermutigende Erlebnisse.

Ob ich ein Erlebnis als ermutigend werte, liegt ganz alleine an mir. Vielleicht wird die Wendung in der Geschichte von den Lesern gar nicht als so gut empfunden. Wenn es so sein sollte, wird es wahrscheinlich wieder ein entmutigendes Ereignis für mich sein.

Es sei denn, ich mache mir in diesem Moment bewusst, dass andere Leser die Geschichte vielleicht gut finden. Dann wäre ich wieder ermutigt weiter zu schreiben.

Ermutigend und entmutigend sind also nur Folgen meiner individuellen Wertung.

Mir gefällt meine Idee und die Formulierungen dieses Ausgangs der Kurzgeschichte. Und wenn sie diesen Lesern nicht gefällt, dann ist das deren Wertung. Deshalb ist das Ende der Geschichte

nicht schlechter, als ich es bis zu dieser Kritik bewertet habe.

Doch welches Prinzip steht hinter der Bewertung dieser Erlebnisse?

Wie schon geschrieben, ist es eine absolut individuelle Bewertung, ob jemand etwas als ermutigend empfindet. Dasselbe Erlebnis kann für jemanden ermutigend und für jemanden anders entmutigend sein. Zum Beispiel kann ein Unentschieden im Fußballspiel einem Spieler die Zuversicht geben, dass es doch nicht so schlecht mit der Mannschaft steht und einem anderen Spieler die Hoffnung nehmen aufzusteigen.

Meistens werden Erlebnisse als ermutigend empfunden, wenn sie angenehmer oder besser sind als erwartet. Oder wenn sie nach einer Anstrengung doch noch einen guten Ausgang finden. „Es lief besser als ich dachte“ oder „Doch noch gut hinbekommen“, sind die Gedanken, die Energie geben.



Wie ermutigend ein Erlebnis empfunden wird, hängt von den Ansprüchen ab, die derjenige an das Erlebnis stellt. Wer es gewohnt ist, sehr hohe Ansprüche an seine Leistung und das Geschehen in seinem Umfeld zu stellen, wird seltener sagen können: „Besser als ich erwartet habe.“ Vielleicht ist er seltener mit dem Erlebten zufrieden und kann weniger Energie schöpfen. Wahrscheinlich ist er es gewohnt, sich anzustrengen, um das Beste, was er sich vorstellt zu erreichen. Wie hoch diese Ansprüche sind hängt besonders von seinen Erfahrungen aus ähnlichen Situationen und von seinen Prägungen und Charaktereigenschaften ab.

Menschen mit psychischen Schwächen tun sich oft schwer, ermutigende Erlebnisse als Power für einen nächsten Schritt oder für den Start einer neuen Sache zu nehmen. Viele von ihnen haben schon sehr oft Bruchlandungen erlebt und zweifeln inzwischen an ihren Fähigkeiten. Die psychische Schwäche rät zur Vorsicht und Sicherheit. Leider bleiben dann viele ermutigende Erlebnisse und Energieschübe aus.

Ein Erlebnis löst, nachdem es wahrgenommen wird, sehr schnell ein Gefühl aus, das Energie gibt oder Energie kostet. Und dieses Gefühl wird stark verankert.

Vielleicht hast du es auch schon erlebt, dass ein Erlebnis entgegen deiner eigenen Meinung als sehr gut beurteilt wird. Doch in deinem Hinterkopf bleibt immer hängen, dass dir das Erlebnis nicht gefällt. Die Meinung der anderen kann deinen eigenen Zweifel nicht ganz verdrängen. Es bleibt für dich ein entmutigendes Erlebnis und löst keinen positiven Energieschub bei dir aus.

Doch welche Auswirkungen haben die Bewertungen „ermutigend“ oder „entmutigend“? Sie bringen einen Energieschub oder kosten Energie. Lösen Zuversicht oder Zweifel aus. Sie stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten oder lösen sogar Angst vor ähnlichen Situationen aus. Sie motivieren „am Ball“ zu bleiben oder

demotivieren weiterzumachen.

Ich habe sehr motiviert mit diesem Text über ermutigende Erlebnisse begonnen.

Trotzdem hatte ich zwischendrin Schwierigkeiten, gute Formulierungen zu finden. Vielleicht sind sich die Redaktionsmitglieder sogar darin einig, dass ich den roten Faden im Text verloren habe.

Mit einer starken Motivation anzufangen ist also keine Garantie, dass das Ergebnis oder Erlebnis ermutigend wird.

Ermutigende Erlebnisse sind also nur eigene Interpretationen. Doch sie geben einen psychischen Antrieb. Sie stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Sie motivieren.

Nicht mehr und nicht weniger.

Doch die Kehrseite der Medaille macht Hoffnung.

Wenn die Motivation, die ein ermutigendes Erlebnis auslöst, keine Garantie für ein weiteres ermutigendes Erlebnis ist, so ist ein entmutigendes Erlebnis keine Vorgabe für ein weiteres entmutigendes Erlebnis.

Egal mit welchem Gefühl gestartet wird, jeder Anfang ist eine neue Chance, ein ermutigendes Erlebnis wahrzunehmen und abzuspeichern.

Ich habe ein gutes Gefühl bei diesem Text.



spkmh.de

0208 3005-0

Die ganze Sparkasse unter einer Nummer.

Überweisungen, Karten-Service, Termine, Fragen zum Online-Banking u.v.m.

In unserem KundenServiceCenter erreichen Sie kompetente Bankkaufleute, die Antworten auf Ihre Fragen haben.

 Sparkasse
Mülheim an der Ruhr

Das Meer des Wahnsinns

*Tauch ein in das Meer des Wahnsinns.
Schau dich um, sieh, was es gibt.
Mehr als Fische in allen Farben.
Seejungfrauen sind da und Riesenkraken.
Aber es ist still, ganz still.
Im Meer des Wahnsinns spielt ständig ein Stummfilm.*

Bright Angel



Seelenschauer

Miroslav Damjanovic

Es regnet in mein Herz hinein und es regnet Ewigkeiten. Mein Gemüt erweicht immer mehr zu Sand, der in meinen Fingern zerrinnt. Ich kann den Sand meines Gemütes nicht festhalten.

Mein Blick schaut in ein mattes Grau ohne Farbe. Nur ein Grau. Meine Hoffnung fließt in ein Meer des Wartens ohne einen Anker. UNICEF gibt mir das Licht, den Sand in meinen Händen festzuhalten, der von Tag zu Tag schneller zerrinnt. Die Vergänglichkeit schenkt mir die Erinnerung an Vater und Mutter, die so warm waren.

Es regnet in mein Herz hinein und es regnet Ewigkeiten. Eine Hoffnung, die sich in einen Schmetterling verwandelt hat, berührt meine Seele und lässt meinen Blick wieder mit Farbe erkennen. Ich könnte so vielen Kindern ein Lachen schenken, wenn man mich nur ließe.

Wenn alle schweigen, ich hoffe.



Das Tief

Monica Horion

Und wieder einmal machst Du mir Mut. Das Einzige, was ich sagen kann: Es tut so gut. Sehe immer mehr Licht. Warum nur schaffe ich das nicht? Wenn ich versinke. Ich tief. Spüre ich welche bösen Geister ich rief. Und nun reicht nicht meine Kraft. Wie sehr einen das innere Dunkel schafft. Eine gewisse Starre ergreift mich. Wohin das führen soll: Ich weiß es nicht. Kann meine Balance nicht halten. Schaffe es nicht, Positives zu entfalten. Doch, da kommst Du. Lockerst mich. Gibst mir meine innere Ruh. Bist wieder mein Retter und von Tag zu Tag geht es besser. So gebe ich die Hoffnung doch nicht auf und ein neuer Tag nimmt seinen Lauf.

Die Heimkehr

Hamburg ist's, ja diese Stadt,
Die mich gleich aufs Neu verzaubert.
Hamburg werd ich nimmer satt,
Eine Stadt, an die ich glaube.

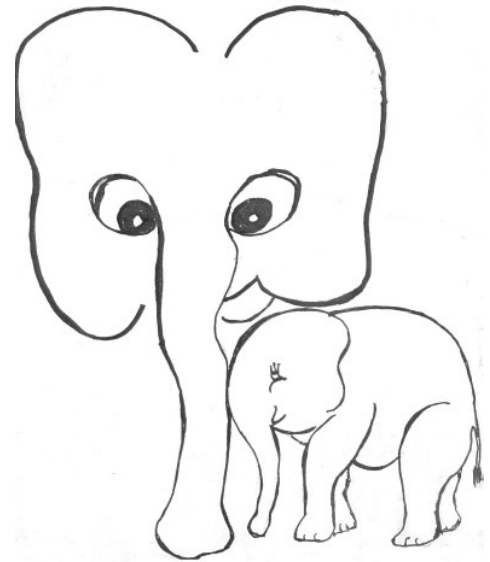
Sie war meiner Sehnsucht Ziel.
Von Verwirrtheit angeleitet:
Ach, ich wollt viel zu viel.
Die Psychose mich geleitet.

Hamburg war der Zeiten Ende,
Zufluchtsort der Ängstlichkeit,
Es war meine Zeitenwende,
Strahlung, Krieg war weit und breit.

Vor mir lagen Straßen, Gassen,
Ganz verdächtig menschenleer.
Einsamkeit war nicht zu fassen
Und ich nehme alles schwer.

Eine Stadt, so kühl und heiter,
Leben könntest du hier nicht.
Schließlich wusste ich nicht weiter,
Halte über mir Gericht.

Matthias Slyterman



Kann gar nicht dichten
will mich nur mal gedruckt sehen
etwas zum nach Hause tragen
etwas Heimat
ein Wort
sonst kein Ort
im Irresein allein
nicht aber die Irre
das Problem ist
das Sein

Padolieau



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

Raus aus der Tristesse

Bernd H. Schulz

Nachdem ich mal wieder einen längeren Text geschrieben hatte, bekam ich einen Energieschub und konnte mich sogar über dieses ermutigende Ereignis freuen.

Die Antriebslosigkeit, die mich seit Wochen quälte, war sofort verfliegen und ich hatte neue Ideen für weitere Texte.

Besonders während der Ausgangsbeschränkungen in der Corona Pandemie sind solche Erlebnisse wichtig. Die aufkommende Langeweile und die unausgefüllten Tage ohne persönliche Kontakte, sind Stress für die Psyche und nehmen viel Energie weg.

Vielleicht hast du zu Beginn der Ausgangsbeschränkungen auch eine Liste angefangen, was du alles tun und genießen könntest, wenn der Alltag zum „Urlaub“ wird. Das Dringendste und Angenehmste ist inzwischen erledigt und der „Urlaub“ ist noch nicht zu Ende.

Bei mir waren die kleinen, aber notwendigen handwerklichen Tätigkeiten in der Wohnung schon lange erledigt und vor Wochen hatte ich sogar den Keller aufgeräumt. Zu lesen hatte ich keine Lust mehr und um eine Kurzgeschichte zu schreiben fehlte mir vor lauter Tristesse die Fantasie. An der Ruhr spazieren zu gehen hätte mir sicher gut getan, doch inzwischen war jeder Antrieb, die Wohnung zu verlassen, aufgebraucht. Die noch offenen Aufgaben auf der Todo-Liste waren so unbedeutend und uninteressant, dass sie mich nicht vom Hocker, oder genauer, von der Couch rissen.

Antriebslos und gelangweilt wartete ich auf die nächste depressive Episode, die in solch einer Stimmung ja kommen musste. So erging es mir ein paar Wochen und wahrscheinlich vielen psychisch geschwächten Menschen.

Der Ausschlag für die Wende in meinem Befinden war die Bitte, einen konkreten Beitrag zu schreiben. Viele Menschen sind während einer Depression in der Lage, anderen Menschen zu helfen und für andere tätig zu sein, doch schaffen sie es nicht, die kleinste Besorgung für sich selber zu erledigen. So ging es mir auch und erst die Möglichkeit, für jemanden anderen etwas zu tun, zog mich aus meiner Antriebslosigkeit.

Jetzt setzte ich mich mit einer konkreten Aufgabe an den PC und nicht, um frustriert ziellos herum zu surfen. Beim Schreiben kam ich zügig voran und hatte immer mehr Freude an dem Text.

Nach mehreren Umformulierungen und Umbauten war ich mit dem Text sehr zufrieden, sogar begeistert, dass es mir wieder gelang, einen guten Text zu schreiben. Der Energieschub verstieß alle frustrierenden Gedanken und meine Stimmung änderte sich sofort.

Den Schwung aus diesem ermutigenden Erlebnis nutze ich sofort, um einen kleinen Spaziergang an der Ruhr zu machen. Dabei habe ich über neue Texte nachgedacht. Die Blockaden im Kopf waren weg. Fast schon unruhig kam ich nach Hause und setzte mich sofort an den PC.

Meine Energie und Freude blieben, denn alleine, dass ich mich zu einem Spaziergang aufraffen konnte und ungeduldig war, einen neuen Text zu beginnen, gaben mir ein zusätzliches ermutigendes Erlebnis.

Ich hatte wirklich einen Glückstag erwischt. Als ich meinte, für den Tag genug geschrieben zu haben, erinnerte ich mich an eine Gewohnheit, die ich mir während meiner beruflichen Selbständigkeit aneignet hatte: Ich machte so lange weiter, bis ich eine ermutigende Situation hatte. Dann konnte ich den Feierabend genießen und am anderen Morgen mit einem guten Gefühl ins Büro fahren. So tat ich es jetzt auch.

Der Anstoß, der mich aus der Lethargie riss, kam auch hier wieder von außen. Wie fast immer, wenn eine Tristesse endet.

Anders geht es wohl nicht. Ich selber hatte keine Energie und keine Ideen, wie ich die frustrierenden Tage beenden könnte.

Vielleicht denke ich in der nächsten depressiven Situation daran und achte darauf, ob ich irgendwie einen kleinen Anstoß erhalte. Es ist halt nicht leicht, chronisch depressiv zu sein.

Fazit

*Es bleibt durch ein verfress'nes Leben
'ne Menge auf der Hüfte kleben
und zwar in Form von Rippenspeck.*

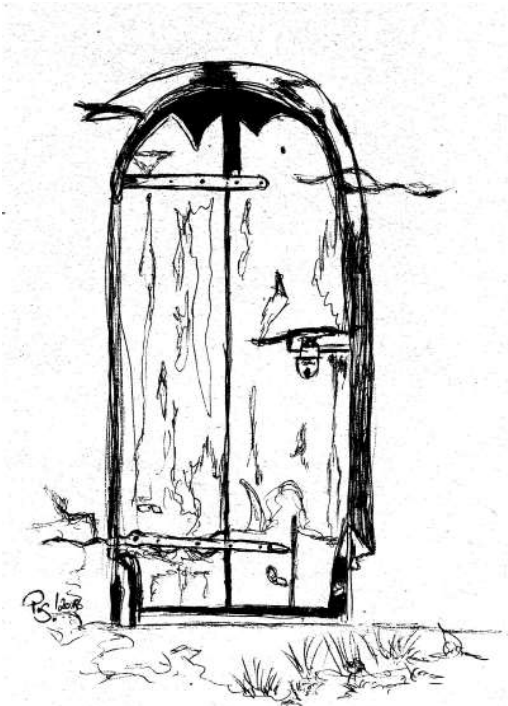
Den kriegt man leider schwer nur weg.

*Willst du dich leichter nur gewichten,
so musst auf vieles du verzichten.*

*Drum mäßige dich, Mensch, beizeiten
dann musst im Alter du nicht leiden!*

*Doch weil vielfältig bunt das Leben,
muss es wohl auch mal Dicke geben!*

Petra Alice Berg



*Vergiss nicht die Tür zu öffnen
wenn das Glück anklopft*

Petra Schreiber



„ Alles für die Katz!“

*Noch arschwarm ist des Sessels Kissen,
will mein Schatz, die Katz, nicht missen.
Liegt ein Schatz auf meinem Platz.
Was für ein Glück ich hab, wollt ihr wissen?
Alles für die Katz!*

Angelika Gube

Großes Herz

*Heut geht ´s mir richtig gut!
Alle Menschen will ich in mein Herz aufnehmen,
und alle Tiere und alle Pflanzen
und alle Steine, und alles sonst, was da ist.
All das hat heut Platz in meinem Herzen.*

*Morgen ist aber vielleicht mein Herz wieder ganz klein
und ich muss alle von ihm abstoßen.
Ich weiß es nicht.
Jeder Tag kann anders sein.*

Bright Angel



Zimmer mit Aussicht

*Tag für Tag schaue ich aus dem Fenster.
Tag für Tag beobachte ich Menschen, Tiere, Pflanzen und Bäume.
Tag für Tag spüre ich die quälende Einsamkeit,
die mir die Kehle zuschnürt und mich fast ersticken lässt.
Tag für Tag schreie ich stumm zum Himmel und hoffe auf Zeichen.
Tag für Tag spüre ich Todessehnsucht, die mich erschauern lässt.
Tag für Tag laufen Menschen vorbei
und ich bilde mir ein, sie könnten meine Gedanken lesen.
Tag für Tag ertrage ich meine Schmerzen
und wenn es gar nicht mehr geht schreie ich in mein Kissen.
Tag für Tag schaue ich aus dem Fenster und plötzlich ist da dieser Regenbogen
und ich kann mich gar nicht satt sehen an diesen bunten schillernden Farben.
Ich beginne zaghaft zu lächeln und spüre, jetzt wird wieder alles gut!*

Birgit Jurhan

Nachtgedanken

*Mondschein: Schön liegt sie da in ihrem Schlummer
Übergossen von Licht und sie kann schlafen
Hingestreckt auf das Bett im Mondlichtzauber.
Offenkundig ist ja der Vorhang vorgezogen,
Vollmond ist's und das Licht unbarmherzig.
Könnte schlafen ich nur wie meine Freundin,
Finden Ruh vor dem harten Vollmonddenken.
Es ist schwer, jene Wand zu brechen, die mich
Diesmal einsperrt in Disziplin und Denken.
Glücklich bin ich indes in langem Lesen.
Stille wache ich hin in meinem Frieden.*

Matthias Slyterman



Erwachen

*Nun bin ich aus meiner Winterstarre erwacht.
Pünktlich zum Frühlingsanfang ist meine Depression wie weggeblasen.
Für mich ist das wie ein kleines, großes Wunder !
Ich habe gedacht, dieser Zustand der Hoffnungslosigkeit,
des Selbstmitleids und die Unfähigkeit Musik zu hören endet nie.
Besonders schlimm war für mich, dass ich keinen Stift mehr in die Hand
nehmen konnte um zu schreiben .
Ich konnte noch nicht einmal einen Einkaufszettel schreiben.
Dafür habe ich unzählige Zigaretten geraucht ...
Aber jetzt ist dieser Zustand, meine schlechte Befindlichkeit vorbei,
denn ich bin zu neuem Leben erwacht und genieße
jeden neuen Tag und erfreue mich an den kleinen Dingen,
gehe achtsam mit mir und meinen Mitmenschen um und kann endlich wieder
lächeln und lachen und versprühe Lebensfreude pur.
Mein ständiges Weinen und Jammern sind Vergangenheit .
Natürlich sind mein physischer Zustand, die Gelenkschmerzen und das Übergewicht
und die damit verbundene Unbeweglichkeit unverändert,
aber ich trage es jetzt mit Humor,
und Lachen befreit, genauso wie das Schreiben befreit.
Meine Mitmenschen, meine Freundinnen, die professionellen Helfer, die ich habe
sowie meine nahen Verwandten profitieren von meiner neuen Befindlichkeit.
Denn ich kann wieder aufmerksam zuhören und aufrichtig freundliche und liebe Worte
sagen und wieder für andere präsent sein.
Den Rollator lass ich jetzt oft stehen und nehme dafür die Nordic Walking Stöcke,
das war vor einem Monat noch undenkbar für mich.*

Birgit Jurhan

Aus der Forschung: Helfen Entzündungshemmer gegen Depressionen?

Bernd H. Schulz



Mir war aufgefallen, dass wenn ich während einer depressiven Episode Nackenschmerzen hatte, und Schmerztabletten nahm, auch die Symptome der Depression verschwanden. Psychiater und Psychotherapeuten, die ich darauf ansprach, guckten mich skeptisch an.

2013 las ich, dass Depressionen etwas mit Entzündungen im Gehirn zu tun haben könnten. Chinesische Forscher haben den schon seit langem vermuteten Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen und dem Immunsystem nun bestätigt. Jetzt verstand ich, dass es nicht der betäubende Wirkstoff in den Schmerztabletten ist, sondern der entzündungshemmende, der mir in den Situationen hilft.

Erst 2020 las ich wieder über diese Erkenntnis. Es wurde inzwischen viel in dieser Richtung geforscht und wissenschaftliche Auswertungen lagen nun vor.

Dabei wurde beobachtet, dass Patienten mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, ein erhöhtes Risiko für Depressionen haben. Ihre Stimmung verbessert sich allerdings, wenn sie entzündungshemmende Arzneimittel einnehmen. Forschungen in Skandinavien zeigten, dass entzündungshemmende Arzneimittel auch bei Depressionen wirksam sein können. Diese Theorie wurde 2019 einer Meta-Studie bestätigt.

Das ist eine gute Nachricht für diejenigen 30 Prozent der Depressionskranken, bei denen Psychopharmaka kaum eine Linderung bringen und auch Psychotherapien nur sehr eingeschränkt wirken. Also auch für mich.

Mein besonderes Interesse für diese These war geweckt. Ich recherchierte immer wieder zu Forschungsarbeiten auf diesem Gebiet.

Die hohen Entzündungswerte, die bisher nur als Begleiterscheinung bei Depressionen gewertet wurden, gelten inzwischen als Zeichen unterschwelliger Entzündungen im Gehirn, die eine Depression verursachen und aufrecht halten können.

Forscher vermuten folgenden Ablauf:

Krankheiten, aber auch chronischer Stress oder akut-traumatisches Erleben fachen Entzündungsprozesse im Körper an.

> Stress macht die Blut-Hirn-Schranke durchlässiger.

> Immun-Botenstoffe können passieren.

> Im Gehirn setzen sie eine immunologische Kettenreaktion in Gang, die eine Art chronische Entzündung in verschiedenen Hirnarealen auslöst. Als Reaktion auf die Entzündungssignale wird die Mikroglia aktiviert, das Immunsystem des Gehirns.

> Dort zirkulieren dann verstärkt sogenannte Zytokine. Zytokine sind Proteine, die das Wachstum und die Differenzierung von Zellen regulieren. Eine höhere Konzentration von Zytokin bringt das empfindliche Gleichgewicht von Dopamin, dem Glückshormon und Noradrenalin, dem Stresshormon, durcheinander.

> Dabei wird wahrscheinlich die Ausschüttung von Glückshormonen gebremst.

> In der Folge machen sich die Symptome der Depression bemerkbar. Je höher der Wert des Zytokins ist, desto stärker ist die Depression. Das bestätigte sich in einer Studie der Charité in Berlin, die die besten Erfolge immer bei den depressiven Patienten, deren Blut hohe Werte verschiedener Entzündungsmarker aufwies, hatte. Das ist ein Zeichen dafür, dass ihr Immunsystem aktiviert ist und ein Beleg dafür, dass die Immunreaktion „Entzündung“ maßgeblich an einer Depression beteiligt ist.

> Von diesen unterschwelliger Entzündungen im Gehirn bekommen die Betroffenen nichts mit und Antidepressiva zeigen kaum eine oder keine Wirkung, denn die eigentliche Ursache der Krankheit wird gar nicht behandelt.

Das verstand ich. Die Ursache für meine Depression kann also wirklich eine lange anhaltende Entzündung im Körper gewesen sein, zum Beispiel eine immer wieder aufflammende Zahnfleischentzündung, und über die Reaktion des Immunsystems entsteht dadurch letztendlich eine Depression.

Die Erkenntnisse aus der Forschung haben auch eine klinische Relevanz, da sie dazu beitragen können, frühzeitig jene Patienten zu identifizieren, die auf eine Immuntherapie besser ansprechen als auf Antidepressiva. Es wird auch daran gearbeitet, mithilfe eines Bluttests einen depressionsbedingten erhöhten Entzündungswert zu erkennen und so eine Depression vorhersagen zu können.

In den verschiedenen Forschungsarbeiten wurden sehr unterschiedliche entzündungshemmende Wirkstoffe an schwer depressiven Personen, denen die herkömmlichen Arzneimittel nur eine geringe oder keine Linderung der Symptome brachten, getestet.

Als am wirksamsten stellten sich Athritismedikamente sowie nichtsteroidale Antirheumatika wie Celebrex, Aspirin, Ibuprofen und Diclofenac heraus. Auch das Antibiotikum Minocyclin (Minozyklin), Omega-3-Fettsäuren, Nebennierenhormone und Statine, das sind Arzneistoffe die bei der Behandlung von hohem Cholesterinspiegel eingesetzt werden, hatten gegenüber dem Placebo eine deutliche Wirkung. Starke Nebenwirkungen traten nicht auf, jedoch wurden die Tests jeweils nur bis zu 6 Wochen lang durchgeführt.

Die Medikamente wurden als Kombinationstherapie, also gleichzeitig mit den Psychopharmaka oder als Monotherapie gegeben. Es stellte sich heraus, dass der Einsatz als Kombinationstherapie einen stärkeren positiven Effekt bewirkte.

Das erfolgreichste Mittel war das Antibiotikum Minocyclin. Auf dessen entzündungshemmender Wirkung beruht der Erfolg bei Depressionspatienten. Es dringt ins Gehirn ein und aktiviert das Immunsystem des Gehirns.

Wirksam ist dabei offenbar eine Veränderung der Darmflora. Diese verändert sich, indem einige Bakterienfamilien seltener werden und sich andere ausbreiten können, insbesondere solche, die kurzkettige Fettsäuren produzieren. Diese gelangen über die Blutbahn ins Gehirn und hemmen dort die Entzündungsprozesse.

Minocyclin muss nicht neu entwickelt werden, denn es ist als Antibiotikum für die Behandlung von Akne schon lange verschreibungspflichtig auf dem Markt. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (Bmbf) finanziert Forschungen zur Prüfung der Substanz Minocyclin in neuer Indikation zur Behandlung depressiver Patienten. Diese Forschungen sollen 2021 abgeschlossen sein. Um es von den Krankenkassen bezahlt zu bekommen, braucht es eine zweite Zulassung als Mittel gegen Depressionen.

Dass Entzündungen im Gehirn für eine Depression ursächlich sein können, ist unbestritten. Dass es einen Wirkstoff gibt, der besser als alle anderen diesbezüglich erforschten Stoffe diese Entzündungen abbaut und somit die Depression mindert, ist in verschiedenen Forschungen bestätigt.

Doch Minocyclin ist ein Breitbandantibiotikum das wie alle Antibiotika auch Nebenwirkungen im Verdauungstrakt, in der Leber und in der Haut auslösen kann, wenn die Dosis entsprechend hoch oder der Zeitraum der Einnahme entsprechend lang ist. Wahrscheinlich wird erst die Auswertung der Studie vom Bmbf ergeben, in welcher Dosis und über welchen Zeitraum Minocyclin eingenommen werden müsste.

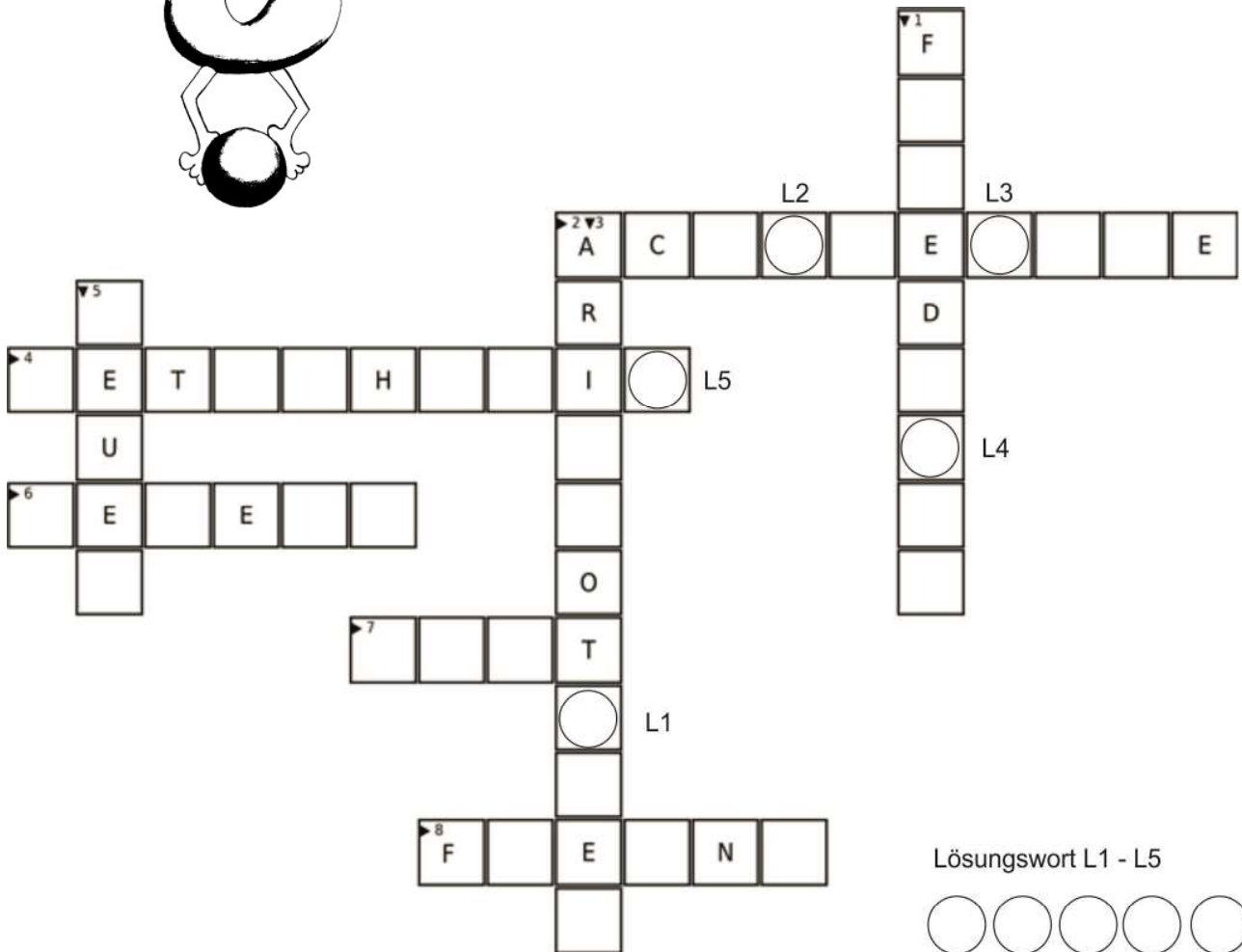
Die betroffenen 30 Prozent Depressionskranken werden also vorerst nur hoffen können, dass die Forschungen im Auftrag des Bmbf bestätigen, dass Minocyclin eine wirksame Alternative gegen Depressionen ist. Ich werde bei Schmerzmitteln bleiben müssen. Doch ich gehe davon aus, dass der Wirkstoff Minocyclin eine wahre Alternative darstellt. Die bisherigen Forschungsergebnisse geben mir diese Hoffnung. Andere Forschungen, um die Symptome einer psychischen Erkrankung zu lindern oder die Krankheit zu heilen, sind nicht so vielversprechend.

Quellen:

<https://www.scinexx.de/news/medizin>,
<https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de>,
<https://magazin-forum.de/de/node/20405>,
<https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/forscher-testen-antibiotikum-als-mittel-gegen-depression-13413>,
<https://psylex.de/wordpress>,
<https://www.swr.de/wissen>,
<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-01022018> .



RÄTSEL



Lösungshinweise:

Horizontal

- 2 In welchem Jahrhundert lebte der Philosoph Rousseau?
- 4 Wie nennt man die über "die Natur" hinausgehende Lehre?
- 6 Berühmter römischer Philosoph
- 7 Welcher Philosoph formulierte den "kategorischen Imperativ"?
- 8 Was ist die Bedeutung des Wortes "Philos"?

Vertical

- 1 Wie hieß Nietzsche mit Vornamen?
- 3 Welcher griechische Philosoph setzte Philosophie mit Wissenschaft gleich?
- 5 Was sind die vier Grundstoffe: Wasser, Luft, Erde und ..

Wunder geschehen

Birgit Jurhan

Blaue blühende Krokusse auf einer grünen Wiese kündigen das Erwachen des Frühlings an. Krokusse begleiteten mich auf meinem Weg sowie die Bäume einer endlos langen Allee mich schon immer begeistert haben. Vogelgezwitscher liebte ich fast genauso wie das Lachen spielender Kinder. Auch das Gurren der turtelnden Tauben auf dem Denkmal meiner alten Schule fand ich immer sehr beruhigend. Es lullte mich ein wie ein Lied einer liebenden Mutter, die ich nie hatte und ich hatte auch kein Verständnis dafür, dass unser Hausmeister die Tauben immer laut fluchend verscheuchte. War die Taube nicht ein Zeichen des Friedens?

Aber genug von der Erinnerung an den Frühling meiner Jugendzeit.

Das Schönste, Beste und Aufregendste geschah an einem stürmischen Herbsttag, als die Bäume in meinem Garten bereits die Blätter verloren, ich habe den Herbst schon immer geliebt, vielleicht weil ich einen Hang zur Melancholie in mir trug und ich gern wehmütig den fallenden Blättern hinterher sah und dann bei mir dachte, irgendwann ist alles vorbei.

Also an diesem stürmischen Herbsttag fand ich einen Brief, der mein Leben von Grund auf ändern sollte und meinem Leben noch mal eine ganz neue Wendung gab. Dieser Brief steckte in meinem Postkasten und ich nahm ihn ahnungslos heraus, es war ein schlichter weißer Umschlag mit einer bunten Briefmarke. Bei näherem Betrachten sah ich, dass es eine niederländische Briefmarke war und mein Herz fing an zu rasen. Abgestempelt in Amsterdam, mein Atem stockte und mir wurde ein wenig schwindelig und dann las ich den Absender und ich war einer Ohnmacht nahe, Der Brief war doch tatsächlich von Charlotte, meiner geliebten Lotte, die ich vor vielen Jahren aus den Augen verlor. Ehrlich gesagt, ich dachte manchmal, die Lotte lebt bestimmt nicht mehr sie hat immer ein sehr riskantes Leben geführt, auch ihre Vorliebe für wilde Pferde, die sie immer und unbedingt unbedingt zähmen wollte, während es mir reichte, Tiere zu betrachten, ging Lotte immer schnurstracks auf jedes Tier zu war es auch noch so groß, sah ihm in die Augen flüsterte, in einer betörenden Art und Weise und die Tiere, besonders ihre geliebten Pferde, scharrten mit

den Hufen und streckten ihr die zarten Nüstern entgegen.

Zurück zu dem Brief.

Also war Charlotte am Leben und immer noch in Amsterdam. Ich sah uns noch, wie wir jung und verliebt durch die Grachten von Amsterdam fuhren, der Wind flatterte durch Charlottes langes lockiges Haar und ich hörte ihr dunkles herzliches Lachen und wir träumten davon einmal die weißen Klippen von Dover zu sehen.

Also Charlotte konnte mit den Tieren reden, aber sie konnte auch zuhören wie kein anderer. Lotte war die Liebe meines Lebens. Eine Freundin, eine Schwester und eine Mutter gleichzeitig. Uns verband eine gemeinsame Kindheit und unser Glaube an die Menschheit und Gerechtigkeit. Zitternd machte ich den Brief auf und ich las den Brief so schnell ich konnte und das war gar nicht so einfach, denn Lottes Schrift war nicht einfach zu entziffern. Was ich dann las war so faszinierend und erschreckend zugleich. Charlotte hatte die letzten Jahre im Koma gelegen, nachdem sie einen schweren Reitunfall hatte. Sie wollte unbedingt am heiligen Abend noch ausreiten, obwohl es bitterkalt war und heftig schneite, so war sie, eben voller Gottvertrauen. Ein Laster wollte sie hupend überholen. Ihr Pferd scheute heftig rutschte aus und sie geriet zwischen Laster und Pferderücken.

Das Pferd musste von seinem Leid erlöst werden. Charlotte wurde mit dem Hubschrauber in die Unfallklinik geflogen, wo sie dann in ein künstliches Koma versetzt wurde aus dem sie so schnell nicht mehr erwachen sollte.

Als die Ärzte Charlottes Eltern die Erlaubnis abgerungen hatten, die Geräte abzuschalten, an die sie angeschlossen war, geschah das unglaubliche Wunder. Lotte erwachte wie Dornröschen aus dem Tiefschlaf und ihr erster Gedanke galt mir, ihrer Jugendliebe.

Ermutigende Erlebnisse in der dunklen Zeit

Petra Alice Berg

Kreativ tätig werden zu können, ein Gedicht wie das umseitige oder eine Betrachtung schreiben. Gute Gespräche mit Angehörigen, Freunden oder Sozialarbeiterinnen bauen ebenfalls auf. Positive Gedanken und sich selber Mut machen ist wichtig. Telefonate oder Briefe schreiben mit lieben Menschen, das baut auf. Sich selber etwas Schönes gönnen, die Natur entdecken verschafft positive Impulse. Schöne Erinnerungen wiederbeleben in Gedanken tut gut.

Ich blicke auch mit Mut in die Zukunft, weil ich als Pflegeheiminsassin geimpft worden bin und die Impfung gut vertragen haben. Schlimmer kann s ja nicht werden, nur besser!



Universum im Glas

Hilf# Dauermann'21 für Lotte

Kommst du ins Internet? Hilfe auf www.youtube.de

Annette Scharfenort

Die Psychologin Frau Dr. Eva Wlodarek könnte Dich inspirieren. Selbstvertrauen? Kummer? Beziehungskrisen? Traurigkeit? Keine Strategie?

Vielleicht hast Du gerade keinen passenden Gesprächspartner oder Du kannst psychische Inspiration gebrauchen oder Dir fehlen die Worte, wie Du Dich gerade fühlst....oder...oder.....

Du findest ihre Beiträge im Internet, wenn Du auf youtube.de ihren Namen eingibst! So werden Dir auf youtube diverse Beiträge (immer ca. 15 Min. lang) von ihr vorgeschlagen, und Du kannst in ihrem großen Angebot auswählen, welche Themen Dich interessieren und was Dir helfen könnte! Es gibt auch praktische Tipps!

Noch ein Hinweis: Frau Dr. Wlodarek kann leider keine persönlichen Beratungsgespräche führen. Sie lebt in Hamburg und hat auch leider keine freien Therapieplätze. Aber: Sie könnte Dir durch ihre Filmbeiträge vielleicht mithelfen, wieder gesund zu werden! Dir alles Gute auf Deinem Weg, das wünschen wir Dir alle!!! Noch Fragen, wie man die Beiträge finden kann: Die Redaktion leitet gerne Anfragen an mich weiter.

TV-Tipp: Hirschhausens Sprechstunde mit dem Comedian Torsten Sträter

Bernd H. Schulz



In Hirschhausens Sprechstunde im WDR- Fernsehen war der Comedian Torsten Sträter zu Gast. Ähnlich wie dem Zirkusclown, dem nach der Show die Tränen laufen, ging es Torsten Sträter seit den 90er Jahren. Sträter litt unter Depressionen. Heute ist er Schirmherr der Deutschen Depressions-Liga und hat es sich zur Aufgabe gemacht, der Depression das Stigma zu nehmen.

„Depressionen machen einen nicht zum schlechteren Menschen“, sagte er zu Beginn der Sendung dem Moderator Dr. med. Eckart von Hirschhausen.

Depressionen sind eine Volkskrankheit von der Frauen doppelt so häufig betroffen sind wie Männer und die in Städten deutlich öfter auftritt als auf dem Land. Depressionen sind die Ursache für die Hälfte aller Selbstmorde in Deutschland. Über 10.000 depressive Menschen betrifft es jedes Jahr, so die offiziellen Zahlen. Das sind ungefähr 3x so viele Tote wie durch Verkehrsunfälle und 5x so viele Tote wie durch Drogen. Männer begehen eher Suizid als Frauen. Insgesamt leiden jährlich 5,3 Mio. Deutsche an Depressionen, davon 1,9 Mio. in NRW.

Hirschhausen beschrieb eine Depression als eine krankhaft veränderte Kreiselspirale, die die Gedanken im Kopf dirigiert. Diese Darstellung gefiel dem Comedian.

„Die Schwierigkeit eine Diagnose zu stellen ist, dass man Depressionen nicht im MRT oder im Blutspiegel erkennen kann. Die einzige Möglichkeit ist, eine Beziehung zum Patienten aufzubauen und durch Gespräche die Befunde herauszubekommen“, erklärt der Arzt.

Für den Betroffenen ist es eine innere Krankheit, die einem nicht direkt angesehen wird. Besonders Männer versuchen, die Diagnose zu verbergen.

„Burn Out geht noch, da war man fleißig und ist jetzt ausgebrannt, Depression geht gar nicht“, fasste Sträter den Umgang mit der Diagnose zusammen.

Hirschhausen erwähnte, dass sich bei depressiven Menschen das Selbstwertgefühl unproportional vermindert.

Irgendwann denken die Betroffenen, dass dieser Zustand der Normalzustand ist und kämpfen mit aller Kraft, ihren Alltag und besonders ihren Berufsalltag zu bestehen. Leider werden die Sym-

ptome ohne Behandlung immer intensiver.

„Depression ist eine Erkrankung, die man erst mal nur mit der Gedankenwelt verbindet. Aber es hat auch eine körperliche Seite. Nackenschmerzen, Atemnot, Schlafstörungen, Magenbeschwerden und Verdauungsproblem sind die häufigsten Beschwerden während einer Depression, die keine organische Ursache haben.“

Es kommt der Moment, ab dem man sich nicht mehr aus dem Haus traut. Man traut sich nicht mehr unter Menschen und der wöchentliche Einkauf wird zu Qual.

„Oft dauert es lange, bis der erste schwierige Schritt auf dem Weg zur Heilung gemacht wird: sich selber einzugestehen, dass das, was man erlebt, nicht mehr normal ist“, erklärt Torsten Sträter.

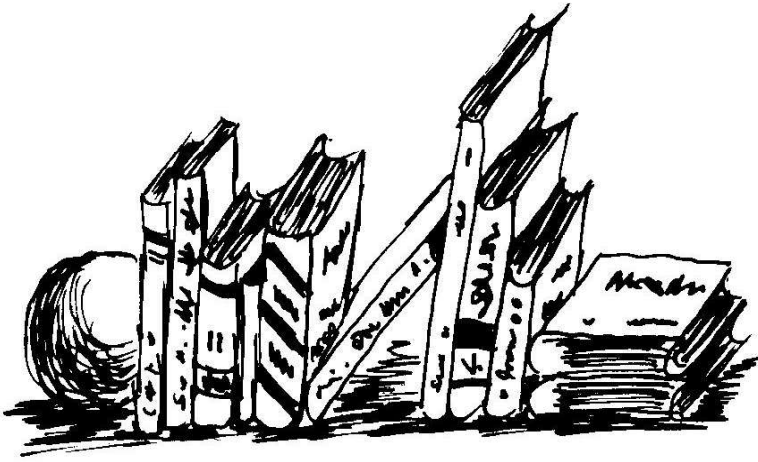
Dann ist Hilfe von außen notwendig. Bei Torsten Sträter war es ein Freund, den er schon lange nicht mehr gesehen hatte. Dieser immer aktive Powerman erzählte ihm, dass er an Depressionen leidet und nur mit ärztlicher Hilfe den Alltag bestehen kann. Für Sträter war das eine Offenbarung.

„Es gibt noch jemanden in Dortmund der depressiv ist. Ich bin nicht mehr alleine mit meiner Gedankenwelt und dem körperlichen Abbau“. Für Sträter war das die wichtige Erkenntnis und er traute sich zum Arzt, um die ersten Schritte auf dem Weg zur Heilung einzuleiten.

„Schlecht drauf sein ist etwas ganz anderes als Depressionen. Schlechte Laune geht vorbei, Depression bleibt“, sagte ein Spaziergänger in einer eingeblendeten Umfrage.

Die ganze Sendung mit Informationen, wie es Sträter in der schwierigen Zeit erging, wie Angehörige mit den Kranken umgehen sollten und ein paar interessante Umfragen kannst du noch bis zum 1.02.2022 in der ARD-Mediathek angucken. Hirschhausens Sprechstunde - Torsten Sträter und die Depression

Link: <https://www.ardmediathek.de/ard/video/hirschhausens-sprechstunde/hirschhausens-sprechstunde-torsten-straeter-und-depressionen/wdr-fernsehen>



Literaturecke

Rezension

Wie fühlt sich das an, wenn man nach 8 Jahren psychischer Erkrankung endlich angekommen ist, sich selbst versteht und weiß, es gibt noch andere denen es so geht? Ja wie jetzt, was habe ich denn die 8 Jahre lang gemacht und wieso erst jetzt, werden viele von Euch denken. Ich habe von Anfang an mitgearbeitet, Hilfe gesucht und zugelassen also eigentlich hätte es schneller gehen können. Mittendrin gab es für mich mal einen Moment, es war ein Interview im Fernsehen, da dachte ich, ja, das bin ja ich, genauso sieht es in mir aus. Ich habe es Freunden, Sozialarbeitern und Therapeuten erzählt und es kam mir so eine Welle von „Angelika, das bist Du nicht“ entgegen, dass ich dachte, ok, habe ich wohl doch nicht!

Worum es geht!

ASS Autismus-Spektrum-Störungen bei Erwachsenen. PUH, was für ein Wort, also auch ich musste erst einmal schlucken. Wieder war es das Fernsehen, diesmal eine Doku über verschiedene „Autisten“ und in einem von ihnen habe ich mich sowas von wiedergefunden. Das war ca. vor einem Jahr. Und dann kannte ich kein Halten mehr, ich wollte mehr wissen über dieses ASS. Es gibt wissenschaftliche Abhandlungen darüber, die habe ich gelesen, auch verstanden, aber das ist schon ein hartes Brot. Und wie der Zufall es will, der Werbeeinleger der „Datt is irre!“ vom Psychiatrie Verlag, da gab es doch tatsächlich ein Buch zu dem Thema und nicht soooo hochwissenschaftlich, sondern eher „PraxisWissen“ mit realen Beispielen.

Autismus ist keine psychische Anomalie, die nur bei Kindern auftritt, auch Erwachsene „leiden“ darunter. Sie sind als Kinder nicht aufgefallen, bzw. wurden damals, ich bin Jahrgang 1962, noch nicht diagnostiziert. Ich habe es also schon von Geburt an, konnte es aber überspielen. Dass ich mich von klein auf nicht wohl gefühlt habe in dieser Welt ist also nicht meine Schuld, sondern ich konnte es nicht anders. Das muss ich erst einmal sacken lassen. Trotz allem ist man jung und stark und schafft es irgendwie, doch je älter ich werde, desto schwieriger wird es, mich zu unterdrücken und eben der „normalen“ Welt anzupassen. Ich bin erschöpft und will raus dürfen! Genau das ist vor 8, bzw. jetzt 9 Jahren passiert: Totale Erschöpfung, Burnout, Depression.

Dieses kleine Taschenbuch vom Psychiatrie Verlag hat mich zum Weinen gebracht, ich musste es weglegen, weil es genau mich beschrieb. Der Abschnitt Kompensationsleistungen (Seite 29f) und der Abschnitt Monitoringfunktion (Seite 30ff) trifft auf mich zu 100% zu.

Monitoringfunktion beschreibt den Zustand, wenn ich mich unter Menschen aufhalte, aufhalten muss. Es läuft permanent ein zweiter Monitor mit, der mein Gegenüber ständig einschätzt damit ich mir ein „Bild“ machen kann, wie ich reagieren muss. Wann muss ich lächeln, wann muss ich was sagen,

was Schlaues, oder besser meinem Gegenüber die Oberhand lassen.... Alles Emotionale muss ich errechnen, ich kann es nicht fühlen, spüren. Reaktionen sind über Jahrzehnte erlernt, wenn jemand so, dann muss ich so, damit mein Gegenüber sich wohl fühlt. DAS ist eine Leistung, die neben der normal ablaufenden Handlung, also Arbeit, oder Spieleabend, Radtour mit „Freunden“ laufen muss. Wie froh bin ich, wenn ich wieder alleine bin und den Monitor ausschalten kann.

Ich möchte mich bei Andreas Riedel (Autor), Jens Jürgen Clausen (Autor) und dem Psychiatrie Verlag bedanken für dieses Buch. Es hat es mir möglich gemacht, anderen etwas an die Hand zu geben, was mich beschreibt. Auch hat es für mich in Worte gefasst, was ich für mich nicht in Worte fassen konnte.

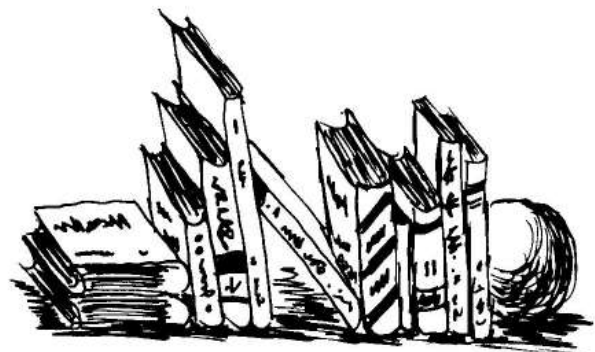
Ein Manko ist, dass es noch sehr wenig Diagnostikpraxen für uns Erwachsene gibt. Ich habe keine in der Nähe. Andererseits weiß ich jetzt was mit mir ist, kann es besser erklären und jedem das Buch in die Hand drücken. Es gibt ein wissenschaftliches fundiertes Buch über „mich“, also kann ich ja nicht soooo daneben liegen, auch ohne offizielle Diagnostik.

Eine Anmerkung bzgl. Corona, Lockdown etc. möchte ich noch machen dürfen. Mir tut es gut, mein Monitor bleibt oft aus, ich bin mit mir, spüre mich sogar. Ein tolles Gefühl. Ich hoffe, dass alle bald wieder ein normales „pandemiefreies“ Leben führen können. Ich habe in dieser „nicht normalen“ Zeit erfahren und gelernt, ich muss mehr bei mir sein, nicht so viel mit anderen.

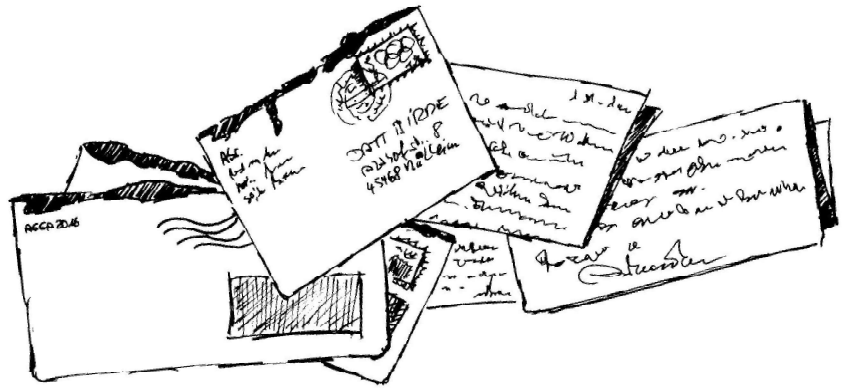
Glück auf!
Angelika Gube

Rezensionsexemplar:

Autismus-Spektrum-Störungen bei Erwachsenen
Andreas Riedel, Jens Jürgen Clausen
Psychiatrie Verlag
EN 9783966050302
20 €



LESERBRIEFE



Liebe Leute von der „DATT IS IRRE“ Redaktion,

Da Frau Becker mir letztens in einer E-Mail geschrieben hat, dass ihr von der Redaktion euch sehr freuen würdet über einen Leserbrief von mir, möchte ich euch gerne die Freude machen. Ich hoffe nur, es wird auch eine, werde mein Bestes tun. Ich bin ja schon sehr lange Zeit treue Leserin der „DATT IS IRRE“ und war wie Frau Becker auf jeden Fall bekannt und einigen wenigen anderen Redaktionsmitgliedern auch, eine ganze Zeit lang Mitglied der Redaktion und fühle und fühlte mich dieser für mich besten und interessantesten Zeitung, die ich kenne nach wie vor sehr verbunden. Frau Becker kann bezeugen, wie ich immer oft ungeduldig warte auf das Erscheinen einer neuen Ausgabe. In dieser Zeit der Pandemie mit diesem unberechenbaren Covid 19 Virus ist ja in allen Bereichen des Lebens alles anders, vieles sehr erschwert. Ob die nächste Ausgabe 81 mit dem Thema „Ermutigende Erlebnisse“ überhaupt wie gepant bereits im April erscheinen wird, ist daher auch wieder sehr fraglich. Das Thema: „Ermutigende Erlebnisse“ interessiert mich sehr und ich bin sehr gespannt, was dazu geschrieben wird.

Ermutigende Erlebnisse braucht wohl jeder mehr oder weniger, besonders in schweren Zeiten. Mir fällt dazu gerade folgendes ein:

Ich erinnere mich an Worte ganz gegensätzlicher Art, die von 2 ziemlich alten Damen mich betreffend gesagt wurden. Die erste Dame, sie war bekannt als ziemlich „biestig“ es ist viele Jahre her, ich arbeitete damals in der ambulanten Pflege, hatte einen neuen Einsatz bei einer alten Frau zum Insulinspritzen, vor der ich allerdings schon gewarnt wurde, dass sie etwas „schwierig“ sei, doch ich dachte: „Mit der werde ich schon fertig, ich kann doch ganz gut mit alten Menschen umgehen.“ So strampelte ich nichts besonders Böses ahnend mit meinem Rad den Hingberg hinauf und suchte diese besondere Dame in ihrer Wohnung auf. Sie war gut zu Fuß, öffnete mir schnell die Tür und dann wurde ich, etwas zögerlich eintretend entsprechend, meiner schüchternen Art, wenn ich mit was Neuem konfrontiert werde, erstmal misstrauisch beäugt. Ließ meine Augen vorsichtig suchend schweifen nach den Utensilien die ich brauchte, wie Insulin, Spritze, Mengenangabe, Tupfer und war mir bewusst, dass die Frau mich misstrauisch beobachtete. Nun musste ich zur Tat schreiten und näherte mich ihr langsam, versuchte ein harmloses Gespräch, um sie abzulenken, denn einige Menschen haben ja Angst selbst vor kleinen Spritzen. Doch bevor ich die Spritze ansetzte bekam ich folgende Worte, man kann sagen „an den Kopf geworfen“: „Nun machen Sie schon! Ich seh schon, Sie können nicht viel!“ Etwas verletzt schritt ich nun zur Tat, aber nicht mehr zögerlich. Es war geschafft, kein blauer Fleck war zu sehen (was ja immer mal vorkommen kann). Mit freundlichen Worten verabschiedete ich mich von der Frau, ihre Worte waren allerdings weder freundlich noch notwendig:

„Ich will Ihnen mal einen Rat mitgeben: Sie müssen was machen was, Sie können, denn ich sehe schon SIE KÖNNEN NICHT VIEL!“ Ich fühlte mich wie vor den Kopf gestoßen, es bestand keinerlei Anlass für solche Worte von einer Frau, die mich gar nicht kannte, das erste Mal sah für maximal 10 Minuten. Ich wusste aber jetzt, was die Kollegen meinten. So ein Erlebnis, auch wenn man versucht es nicht ernst zu nehmen ist „entmutigend“.

Ganz anders die alte Nachbarin, die zwar bekannt dafür ist, auch ganz gut „austeilen“ zu können, aber vom Wesen zwar derb aber „gutherzig“ ist. Nach jahrelanger, guter Nachbarschaft sagte sie mir eines Tages: „Sie sind doch ein prima Mensch“. Diese Worte habe ich noch immer im Ohr. Das war „ermutigend“.

Mit freundlichen Grüßen an alle Redaktionsmitglieder - auch die mir bisher unbekannt, manche kenne ich allerdings etwas durch ihre Texte, Bilder...

Brigitta Kreilkamp

(ehemaliges Redaktionsmitglied und vielleicht doch noch mal wieder... gerne würde ich wieder mitmachen, vielleicht wird es noch mal was)

Und an alle aktuellen Redakteure und Texteschreiber und Bildermaler: Herzlichen Dank für eure tollen „Leistungen“. Leistung ist vielleicht nicht das richtige Wort, es hat zu Recht einen negativen „Beigeschmack“. Ich fand am Ende eines interessanten Artikels: Ich bin mit dem kleinen Glück zufrieden von Petra Alice Berg das Wort „Werke“, das übernehme ich mal einfach, es passt glaube ich besser.

P.S. Jetzt ist mein „Leserbrief“ doch länger geworden und muss vielleicht aufgeteilt werden



Vielen Dank für die Extrazusendung der Zeitschrift.

Wieder mal sind alle Artikel so herzerfrischend ehrlich. Das habe ich an der „Datt is irre!“ immer schon geschätzt. Damit hatte ich mich ja auch mal ganz schön in die Nesseln gesetzt, wo 3 Psychiatriefachärzte sauer auf mich waren.

Auch eine Situation der Schwäche ehrlich zugeben ist ja in Zeiten von massenhaften Profi-Journalismus nicht sehr üblich.

Ich genieße es bei euch aber auch, dass manche ihre Erkrankung gar nicht unbedingt als solche sehen, nach dem Motto: Warum normal sein? Normal kann ganz schön stinkend langweilig sein. Doch man selbst und viele andere dürfen nicht zu sehr darunter leiden.

Pfuerti Olaf



Impressionen vom Frühling

*Wir müssen nicht mehr länger auf den Frühling warten.
Im Park erblühen weiß und rosa schon die Bäume,
in vielen Farben präsentieren sich Balkon und Garten
im Frühlingsregen lauter bunte Blütenräume.*

*Die Veilchen wagen sich am Heckenrand heraus
die ersten Kräuter zeigen grüne Spitzen.
Bald werden auch auf den Bänken,
auf den Stühlen hinterm Haus
bei einer Limonade wieder munt're Leute sitzen.*

*Das Eichhorn jagt vergnügt sein Weib im Hochzeitsspiel,
und auf den Weiden tummeln sich die Osterlämmer.
Die Vögel bauen Nester, und sie singen viel,
selbst uns die Ahnung eines Frühlingsgefühls dämmert.*

Petra Alice Berg

Ich fliege durch die Nacht

*Ich fliege durch die Nacht
Ich bewege mich in Luft, Wind und Wolken.
Weit weg ist der Mond, und noch weiter weg sind die Sterne
Ich liebe diese Ruhe.
Bis der Tag anbricht. Werde ich glücklich sein.*

Bright Angel





Zu guter Letzt



Überregionaler Newsletter Seelische Gesundheit für alle Interessierten Monatlich kostenlos, kritisch & kompetent von Selbsthilfe SeelenLaute Saar

Diesen unabhängigen digitalen Newsletter Seelische Gesundheit kann jede/r Interessierte in der ersten Monatswoche per datengeschützter E-Mail-Zusendung erhalten. Der Inhalt sind fokussierte Nachrichten, Literatur- und Medientipps, Outsider Art, ein KünstlerIn-Portrait sowie ein ausgewählter Terminekalender aus und zu Selbsthilfe, Teilhabe, Dialog, Therapiediskussion, Psychiatriekritik, Recht und relevanter Sozial- und Gesundheitspolitik rund ums Thema psychische Gesundheit. Berichtet wird hervorgehoben aus der Arbeit und Sichtweise der originären Selbsthilfe (von Regional- über Landes- bis Europaebene), von ambitionierten Einzelaktiven, von aufgeschlossenen Institutionen und interdisziplinär Engagierten. Mit Wissen, Meinung, Aufklärung, Dokumentation und weiterführenden Links. Unregelmäßig erscheint zusätzlich ein Sonder-Newsletter, wie z.B. im Februar 2021 zur Benennung eines neuen Parks in Hamburg nach Dorothea Buck. Der heute im gesamten deutschsprachigen Raum von rund 1.000 Abonnenten gelesene Informationsdienst wird mit Selbsthilfe-Betroffenen- und publizistischer Fachkompetenz in Zusammenarbeit mit der Medienstelle des europäischen Inklusionsprojekts Art-Transmitter.de (Dortmund) und der journalistischen Redaktion beim Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar (Saarbrücken/Bous) produziert und versendet und aus Selbsthilfemitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Saarland unterstützt.

Der von der länder- und grenzübergreifend gut vernetzten Selbsthilfe SeelenLaute Saar herausgegebene Newsletter bemüht sich um eine fundierte Recherche und einen kritisch-konstruktiven Blick. Die wachsende Leserschaft sind insbesondere Psychiatrie-Erfahrene, Selbsthilfegruppen, Verbände, in Dialog und Inklusion Engagierte, aber auch Vertreter von Einrichtungen, medizinisch-therapeutisch Berufstätige, öffentliche Stellen, Foren, Medienreferate und viele gesundheitsinteressierte BürgerInnen. Anmeldung zum kostenfreien SeelenLaute-Newsletter-Bezug per kurzer Mail an sl_newsletter_master@online.ms (Abmeldung jederzeit und selbsttätig nach Erhalt über den Button am Newsletter-Ende möglich).



Gangolf Peitz

Antidepressiva Nasenspray freigegeben

Die EU-Kommission hat das Nasenspray Spravato mit dem Wirkstoff Esketamin zur Behandlung von mittelschweren bis schweren Episoden bei Depression, zusätzlich zu einer Therapie mit oralen Antidepressiva, zugelassen. In Deutschland wird Spravato im stationären Bereich eingeführt, wo Patienten mit mittelgradiger bis schwerer Depression in einem psychiatrischen Notfall primär behandelt werden. Die Studien konnten zeigen, dass Patienten, die mit Spravato behandelt wurden, 24 Stunden nach Verabreichung der ersten Dosis einen signifikanten Rückgang der Akut-Symptomatik zeigten. Bereits nach vier Stunden sei die Wirksamkeit des Nasensprays deutlich geworden.

Quelle: <http://apotheke-adhoc.de/>

Bernd H. Schulz

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

