

Ausgabe 83
11/2021

DATT IS IRRE !

Zeitschrift nicht nur für Verrückte
Unabhängig - Kostenlos



Ich traue mir

**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 2022 sind:

**April 2022: Familie und Angehörige
August 2022: Entstigmatisierung
November 2022: Selbstdisziplin**

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: Birgitta Becker

Druck: Eigendruck DATT IS IRRE!

Auflage: 2000, Heft 83, 11/2021

Titelbild: JanSche

Offenes Redaktionsteam:

Birgitta Becker
Miroslav Damjanovic
Cornelia Heip
Joachim Hippler
Georg Nikolaus
Jana Scheumann
Bernd H. Schulz
Frank Söyke
Annette Vorschulze
Carmen Weidemann

...

Aus der Redaktion

Wir treffen uns wieder!

Dank Schutzimpfung und/ oder den mittlerweile routinierten Schutzmaßnahmen und dem respektvollen Umgang miteinander ist unser wöchentliches Treffen wieder möglich. Wir freuen uns.

Wie ist es unseren Lesern wohl ergangen? Konnten Sie gut für sich sorgen, und hatten Sie vielleicht sogar einen freundlichen Blick für Ihre Mitmenschen?

Unser Beitrag zur Woche der seelischen Gesundheit bestand aus einer Onlinelesung. Diese fand am Montag, 11. Oktober, statt. Sie wurde gut geplant, geprobt und schließlich erfolgreich durch den Äther gejagt. Wir hoffen aber im kommenden Jahr wieder auf einen persönlichen Kontakt und Austausch zu den vielen berührenden Texten.

„Wer hat an der Uhr gedreht,“

Ja, es ist schon fast wieder so weit. Weihnachten steht vor der Tür. Bis gestern haben wir gehofft, unseren Stand auf dem bezaubernden

Weihnachtsmarkt rund um unsere Kirchen in der Altstadt öffnen zu dürfen, leider vergeblich. Die Gemeinde hat sich entschlossen, wegen des hohen Coronarisikos zum Schutz aller, den Stand gar nicht erst aufzubauen.

Last but not least hier unser Ausblick für 2022: Drei Ausgaben sind geplant, die Themen lauten: Familie & Angehörige, Entstigmatisierung, Selbstdisziplin

Wie immer freuen wir uns auf viele Artikel, lasst euch überraschen.

Nun viel Spaß beim Schmöckern, Nachdenken, erneut lesen, Weinen, Schmunzeln.....mit dieser Ausgabe zum Thema „Selbstvertrauen“.

JanSche



Inhaltsverzeichnis

Ankündigung - Ein neues Angebot der Kontakt- und Beratungsstelle	24
Aus der Forschung - Bernd H. Schulz	17
Aus der Redaktion - JanSche	03
Förderabo	27
Impressum	02
Leserbriefe	22
Literaturecke - Georg Nikoluas	20
Rätsel - Georg Nikolaus	16
Selbsthilfeadressen	26
Weihnachtsgrüße aus der Redaktion	25

Textbeiträge:

Dank der DATT IS IRRE! - Bernd H. Schulz	07
Ende der Isolation - JanSche	15
Ich ziehe lieber meinen Mantel über - AGGA	06
Selbstvertrauen kommt nicht aus dem eigenen Innern - Petra Alice Berg	05
Selbstvertrauen vernetzen - Joachim Hippler	09
So wird der Wille manipuliert - Bernd H. Schulz	18
Teil meines Lebensweges - Name der Redaktion bekannt	13
Vertraust du dir selber? - Bernd H. Schulz	14
Wehmut - B. Kreilkamp	10

Gedichte:

Aufbruch - Joachim Hippler	13
Auf der Suche nach Weihnachten Kornelia Moll	25
Das Versprechen - Monica Horion	21
Die geweihte Nacht - JanSche	11
Die Kraft der Liebe - Birgit Jurhan	11
Die Veränderung - Monica Horion	12
Gespräch - Jochim Hippler	19
Hunderte Stimmen - Bright Angel	24
Ich stürze - Bright Angel	07
Im Blumenduft Miroslav Damjanovic	21
Kannibalen - Bright Angel	08
Mit Löwenmut - Bright Angel	12
Mittendrin - Bright Angel	24
Zimmer mit Aussicht Birgit Jurhan	08

Grafik:

Marcel Düvier S. 3, Angelika Gube S. 6, Jochim Hippler S. 9, Monica Horion, S. 11, B. Kreilkamp S. 10, Thomas Riesner S. 15, Petra Schreiber S.19, Frank Söyke S.24, Open Clipart S. 5, 8, 25.

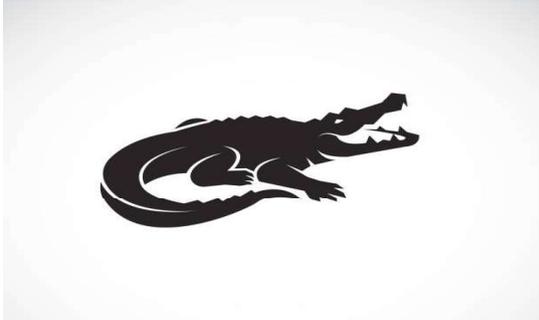


Druckkostenzuschuss durch die Janssen-Cliag GmbH
Für den Inhalt ist die Janssen-Cliag GmbH nicht verantwortlich

Selbstvertrauen kommt nicht aus dem eigenen Innern

Petra Alice Berg

Um Selbstvertrauen zu entwickeln, braucht man liebevolle Eltern oder Großeltern, die einem Gutes zutrauen und einen annehmen und fördern, wie man ist. Die hatte ich nicht, meine Mutter hat sich immer für mich geschämt, weil ich anders war



als andere Kinder, und meine Großeltern, soweit noch lebendig und präsent, waren mit ihrem eigenen Leiden beschäftigt. Mein Vater arbeitete und war abends in der Kneipe, wo er oft seinen ganzen Verdienst ließ.

Ab dem 4. Geburtstag war ich mit meiner Mutter allein, und die arbeitete ganztags. Ich war vormittags im Klosterkindergarten und rannte nachmittags der Brot- und Gartennonne nach.

Mit 5 und mit 7 Jahren hätte ich meine Mutter fast durch schwere Krankheiten verloren, aber sie hatte ohnehin kaum Zeit für mich und hielt mich für zu dumm, Lesen, Schreiben und Rechnen zu lernen. Ich wurde ständig angeschrien und niedergemacht, auch geschlagen, wenn ich in die Hose machte.

Heute weiß ich, dass ich eine gute deutsche Dichterin und Denkerin in alter Tradition bin. Meine Vorbilder sind z.B. Erich Kästner und Peter Rühmkorf. Auch von einer Freundin, Angelika

Zöllner, habe ich viel gelernt. Sie ist mehrfach prämierte Autorin.

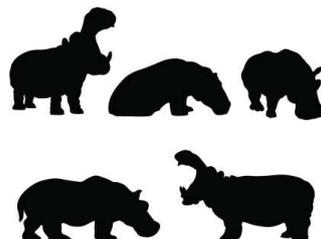
Meine fast 44-jährige Tochter stärkt ebenfalls mein Selbstvertrauen, und ich bin in einem guten Pflegeheim.

Aber es gibt auch kraftlose, depressive Phasen für mich. Geholfen hat mir mein christlicher Glaube. Zu wissen, dass Gott mich mit allen Eigenarten liebt, tut gut. Deshalb lasse ich mich nicht unterkriegen.

Fast Mut! Ihr seid alle lebens-und liebenswert, vertraut eurer inneren Kraft und mobilisiert sie!



PS: Kraft haben, wie ein Bär und das Selbstbewusstsein eines Nilpferdes, das wünsche ich mir! Und dem Leben die Zähne zu zeigen, wie ein Krokodil!



Ich ziehe lieber meinen Mantel über...

Angelika Gube

... weil, es ist doch noch fremd draußen.

Eine Schutzhülle, ein Kostüm, eine Maskerade. Die Souveräne, die Macherin, freundlich, interessant, eloquent, zuverlässig,... und was weiß ich noch alles. Adjektive, die mir oft geschenkt werden. Schöne Geschenke, und ich selbst betrachte mich ständig von außen und

sehe diese, mir fremde Gestalt. Eine Gestalt, gehüllt in einen Mantel, schwer zu tragen aber ein Schutz, eine Rüstung gegen die Emotionen der Anderen.

Die Anderen, das sind Menschen, die alle irgendwie verschieden reagieren, die mit mir agieren und ich mit ihnen. Der Mantel hat viele große Taschen voller roter Zettel, jeder für eine Situation, einen Kontakt mit dem Anderen. Ebenso gibt es grüne Zettel mit gelungenen Interaktionen, das Gegenüber ist zufrieden, und gelbe Zettel mit misslungenen Kontakten, der Andere war unzufrieden.

Natürlich ist es sehr aufwendig, dauernd die passenden roten Zettel zu suchen, ständig abzugleichen, welcher grüne Zettel passt und was bei gelben Zetteln nicht so gut funktioniert hat, also was könnte ich in einer ähnlichen Situation besser machen? Im Laufe des Lebens werden das verdammt viele Zettel, die Taschen des Mantels quillen über, er wird schwerer und schwerer und geht kaum noch zu zuknöpfen.

Wenn der Tag noch nicht erwacht, die Bettdecke mich umhüllt und ein menschenleerer Tag ansteht, dann brauche ich den Mantel nicht. Ein schönes Gefühl, leicht, die Gedanken erholen sich von der Zettelwirtschaft. Es kommen Ideen, Lust auf Verzicht von dinglichen Genüssen und damit Lust auf mehr, mehr Freiheit, mehr Gedankenlosigkeit, kreatürlich, nannte es ein guter Freund.

Diese oft wenige Stunden dauernde Kreatürlichkeit lässt meine Seele nackt, schutzlos und frei auf mich, auf die Welt und auch auf die Zettelwirtschaft schauen. Das Geheimnis dieser Stunden

ist ein Zulassen von Emotionen, dann ist der Raum und die Zeit mich zu erleben. Ich weine, ich lache, zumindest manchmal. Es entstehen Bilder im Kopf, die sich auf Papier legen, gezeichnet oder geschrieben. Es ist kein Festhalten von Momenten, wie bei den roten Zetteln. Es ist ein Loslassen, Freilassen, ein Herausschreien! Ich gebe

mein Innerstes preis. Genau wie die roten Zettel, lese, betrachte und analysiere ich diese Texte und Bilder. Im Nachhinein entdecke ich noch viel mehr Nachrichten von meiner Seele an mich, als mir beim Schreiben und Zeichnen bewusst war.

Ich ziehe lieber meinen Mantel wieder über, denn es ist noch fremd draußen. Er passt schon lange nicht mehr, ist ausgebeult ob der unzähligen Zettel, verschlissen und zerrissen, weil so viel und so oft getragen. Er schützt mich nicht mehr richtig, die Zettelwirtschaft ist auch viel zu viel geworden und zudem noch durcheinander geraten.

Ich habe noch keinen neuen Mantel gefunden. Es wird immer schwieriger dort draußen zu sein, fast schutzlos, unter Menschen.

Immerzu frage ich mich und andere, wie sie mit ihrer Zettelwirtschaft zurechtkommen. Die anderen habe gar keine, sie können Gefühle einfach so erfahren, spüren, speichern abrufen, leben. Sie verknüpfen Erlebtes mit Emotionen, das ist der Weg, wie unser Gehirn arbeitet, arbeiten sollte. Meins tickt wohl anders?

Ich lese meine Texte und betrachte meine Zeichnungen, Versuche zu erinnern, was ich beim Schreiben empfand! Ich weiß noch genau, was vor sich ging. Der blaue Stift brach sehr oft ab, das Papier war alle, aber ich hatte doch noch Ersatz, ich habe mich auf die andere Seite des Tisches gesetzt damit ich das Licht besser nutzen konnte,.. Alles was auf roten Zetteln steht.... ist noch da, in Erinnerung...



Dank der datt-is-irre

Bernd H. Schulz

Am letzten Montag im August waren 10 Jahre um. Die 10 Jahre in denen ich regelmäßig an der Redaktionssitzung für die datt-is-irre teilgenommen habe. Ungefähr 480 Sitzungen oder 720 Stunden. Und viele Stunden am Schreibtisch, denn ab der Ausgabe 54 vom Dezember 2011 wurden in 29 Heften 89 Beiträge von mir veröffentlicht.

Dafür bedanke ich mich bei Birgitta Becker, die 1996, vor 25 Jahren, die 3 Jahre alte Datt-is-irre adoptiert und mit aufgezogen hat. Auch bei den vielen Förderabonnenten und Spender, die es finanziell ermöglichten, dass dieses nun die 83. Ausgabe ist, bedanke ich mich herzlich. Genau so bei den vielen Autoren, die über Jahre interessante und informative Artikel eingereicht haben. Danke auch Carmen Weidemann, an Frank Söyke der schon über 20 Jahre die Hefte druckt und an Angelika Gube, die für das Layout zuständig ist. Danke auch an alle Verteiler, die die Hefte austragen und natürlich bedanke ich mich bei den Redakteuren die ich während dieser Zeit kennen gelernt habe.

Sie alle haben einen Teil dazu beigetragen, dass ich trotz schwerer Depressionen im Leben wieder Fuß gefasst habe.

Das Gehirn lenkt die Gedanken immer zu dem, das die stärkste Aufmerksamkeit fordert. Und das

sind in depressiven Episoden die Zwangsgedanken. Um davon wegzukommen, braucht es eine sehr intensive und angenehme Ablenkung.

Gespräche verlangen über einige Minuten die stärkste Aufmerksamkeit und drängen die Zwangsgedanken zur Seite. Angenehme Gespräche mit einem oder zwei Gesprächspartnern oder eine Diskussion sind eine ideale Gelegenheit, den Gedanken eine neue Richtung zu geben.

Mir haben die Redaktionssitzungen so geholfen. Durch die Diskussionen bekam ich wieder Selbstvertrauen und ein normales Selbstwertgefühl. Soweit, dass ich mich traute, eigene Artikel dem Redaktionsteam vorzulegen. Bald war mein Selbstwertgefühl so stabil, dass ich es locker wegstecken konnte, wenn ein Artikel abgelehnt wurde.

Eine Redaktionssitzung bei der Zeitschrift datt-is-irre ist also mehr als Zusammenkommen um Artikel zu diskutieren. Sie ist immer gleichzeitig auch eine „Therapiestunde“.

Und diese „Therapiestunde“ ist öffentlich. Wer Interesse hat, kann gerne dazu kommen.

Jeden Montag von 15 bis 16.30 in den Räumen der Kontakt- und Beratungsstelle in der Althofstraße 8, in Mülheim.

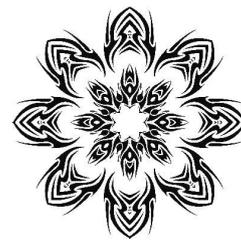
Ich stürze

Ich stürze, blitzschnell,
stürze tief.

Und nie weiß ich während dieser Momente,
ob ich wieder an die Oberfläche komme
und vielleicht weiter in die Höhe.

Bislang ist es nach abwärts immer auch wieder aufwärts
gegangen,
dennoch traue ich meinem Glück nicht,
meinem Unglück aber schon..

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 ein Zeichen.

Tag für Tag spüre ich diese 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



Kannibalen

Ich finde Ruhe nicht.

Wo habe ich sie nur verloren?

Meine Füße bewegen sich im Laufschrift, obwohl ich sitze.

Meine Hände gehen über den Tisch.

Ich bin an meinem Platz und sehe ihnen zu,
sie sind zweieinhalb Meter von meinem übrigen Körper
entfernt.

In meinem Kopf herrscht Chaos, meine Gedanken sind
Kannibalen geworden.

Gestern hatte ich meine Ruhe noch,
doch das ist sehr lang her in meiner subjektiven Zeit.

Bright Angel

Selbstvertrauen vernetzen

von Joachim Hippler

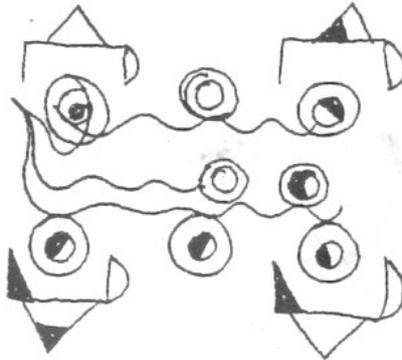
Was kann der Einzelne beitragen? Eine Bereitschaft für das Thema sollte existieren. Welche Menschen haben ihren Entwurf gestaltet? Auf welchen Erfahrungen lässt sich zugreifen?

Leidsituationen gibt es seit den Erfahrungen des Hiob im Alten Testament. Wem das weniger liegt, der findet Freude an einem kreativen Hobby, vielleicht mit Tonpapier oder Aquarellfarben.

Selbstvertrauen lässt sich im Laufe der Jahre ergänzen / abwandeln. Ein Tagebuch gibt Auskunft über den bisherigen Kurs. Selbstvertrauen welche

Menschen sind mir Ermutigung? Selbststand und Selbstvertrauen ergänzen einander, unterstützen können Partnerschaft und Ehe: Vielleicht gibt es gemeinsame Unternehmungen, oder sportliche Aktivitäten? Vertrauen in den Körper ist kräftigend. Wer die dunklen Wolken hinter sich lassen kann, wer innerlich lebendiger leben kann, lebt mit der Hoffnung eine psychische Krise zumindest erträglicher zu gestalten.

„Gott will das Leiden nicht.“
Hiob, Meditation, Taizé
Niemand soll alles komplett 1:1 umsetzen.



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

WEHMUT

B.Kreilkamp

Dieses altdeutsche Wort fällt mir plötzlich ein, als ich nach dem Aufstehen an meinem großen Küchentisch sitz bei Kaffee und Zigarette und einer brennenden Kerze in einem Glas, wo „**Let it snow**“ darauf steht.

Daneben, an eine weitere aber nicht brennende Kerze gelehnt, ein schon etwas älteres Foto in schwarz-weiß. Es zeigt **meine alte „Heimat“ die Mülheimer Altstadt im Schnee**! Dies zu betrachten ist wohl der Auslöser **meiner „Wehmut“**

21 Jahre habe ich dort gewohnt und gelebt. Sehe auf dem Foto mein damaliges Haus.

Schaue hinauf bis unters Dach, und denke, wie oft ich von dort oben aus den Fenstern von Küche und Bad aus rausgeschaut habe auf den langen **spitzen Kirchturm der Petrikerche**, in der ich selten war, doch allein der Anblick

des Kirchturms, aus dem sehr häufig **Glockengeläut** ertönte, gab mir ein **gutes Gefühl von Ruhe und Geborgenheit**. Und heute schaue ich wehmütig auf das Foto, habe Wert darauf gelegt, nicht nur mein damaliges Wohnhaus, sondern auch einen Teil des uralten dunklen Gemäuers **der Petrikerche** mit aufs Bild zu kriegen. Davor liegt **Schnee**, doch ein Weg für Kirchenbesucher ist geräumt.

Doch, **oh Wehmut**: Das tut nicht weh, das ist gut, ist so schön, ich liebe seit meiner Kindheit den **Schnee im Winter** sehr und es tut mir richtig weh, mitansehen zu müssen, dass es seit bereits vielen Jahren immer weniger wird mit dem Schnee hier im Ruhrgebiet. Kinder dürfen die **Freuden des Schnees** kaum noch erleben bei uns in Mülheim an der Ruhr und Umgebung, es sei denn, sie haben die Möglichkeit im Süden mit ihren Eltern

Urlaub zu machen. Das können aber leider nur die mit Eltern, die Geld haben oder Kinder, die wie manche von uns damals, die mit 6 bis 8 Jahren **verschickt**“ wurden **weit weg von zu Hause** (Ich musste in den Schwarzwald). Da war sehr viel Schnee, aber Rodeln durften wir nicht oder Ähnliches. **Spass haben war tabu...**

Auf meinem Foto liegt der Schnee auf den Dächern und abgesehen von den Gehwegen ist auch einiges da, z.B. auf einer Fläche, wo

2 schöne Laternen und weiter hinten ein kahler, großer Baum und dahinter eine kleine grüne Tanne stehen.

Oh Tannenbaum... möchte ich gerne laut und mutig singen oder „**Schneeflöckchen, weiß Röckchen**... denn es ist ja bald wieder **Weihnachten und viele, viele Jahre, Jahrzehnte sogar wurden diese alten**

Weihnachtslieder gesungen, die jetzt in der heutigen Zeit wegen der **Klimaveränderung** nicht mehr passen in den **schneelosen Winter**, und wenn ich es dennoch „wage“ sie laut und mit meinem ganzen Herzen zu singen, werde ich wohlmöglich für „verrückt“ gehalten und das täte mir weh.

Und jetzt verstehe ich, jedenfalls auf meine Weise, dieses **alte deutsche Wort: WEHMUT**. Schmerzen sind nicht angenehm, sie tun eben weh, doch **Mut ist gut**, etwas wagen was nicht jeder sich traut. Und ich schaue immer noch auf mein Foto:

Es ist so schön, so heimelig, romantisch. Aus den Fenstern des Fachwerkhause (Mausefalle) leuchtet warmes gelbes Licht.

Ich würde jetzt gerne weiter hinein in die Altstadt spazieren... wie ich es früher so oft und so gerne



Die geweihte Nacht

Stille senkt sich, dehnt sich, macht sich weit, läuft, tropft, dringt invasiv in die großen und die kleinen Räume, dringt in jede Ecke, jeden Riss, jede Narbe und --- in jedes Herz meiner Stadt.

Diese Stille, so schlicht und so groß, ist sie vielleicht das wahre, wahrhaftige, einzige Geschenk, der Geist der Weihnacht an uns?

Mitternacht.

Glockenschlag.

Das helle Licht einer einzelnen Kerze.

Sinnbild der Hoffnung auf hellere Tage.

Der runde, gleißende Schein um die Flamme.

Warmer Kreis, Symbol der Erneuerung, des ewigen Kreislaufs, der Ring, --- ohne Anfang, ohne Ende.

Verbundenheit, im Kleinen, mit der Familie, den Freunden, dem Leben und --- dem Tod.

Und ---, im Großen, der erdumfassenden Verbindung zwischen den Menschen.

Ob wir dies nun wollen oder nicht.

JanSche

Die Kraft der Liebe

Liebe weit wie das Meer
Liebe tief wie der Ozean
Liebe still wie der See
Liebe nicht nur ein Wort...

Birgit Jurhan



Mit Löwenmut

Steck nicht auf, Mann!

Du stehst mit beiden Füßen fest auf der Erde
und nicht auf Wolken, wie du meinst.
Du bist stark und nicht schwach, wie du denkst.
Du bist gescheit und nicht dumm, wie du glaubst.
Solang du atmest, lebst du,
und das tust du, sei froh.
Wirf dich nicht weg,
du kannst dich nicht zurückholen!
Jammerschade wär's um dich.

Bright Angel



Die Veränderung

Ich brauche viel Kraft
Zu werden und zu sein
Drum öffne ich mich und
Lasse mich auf Neues ein
Nehme jede Hilfe an
Tue, was ich kann
Schritt für Schritt und
Stück für Stück
geht es vorwärts und
nicht immer wieder zurück
Zurück ins das Alte
Für mich nicht Gute
Wünsche mir Veränderung
Und mach mich auch auf
die Suche
Schreibe alles auf
Lege Rechenschaft ab
Bin dankbar für jeden neuen Tag!

Monica Horion

Teil meines Lebensweges

Name ist der Redaktion bekannt

Ehe mit eskalierender Aggressivität von beiden Ehepartnern (Mutter mit Bratpfanne und blaues Auge durch Hieb von meinem Vater) gehörten zur Ehe meiner Eltern. Die Großeltern mütterlicherseits berichten, dass auch ich als Kind viel Schläge bekommen habe. Mein Vater ließ sich nicht bremsen.

Meine Mutter war über 15x in der Psychiatrie. Erst viel später habe ich diese Schatten in meiner Biographie deutlich erfassen können. Mit zwanghaftem Verhalten bestimmte mein Vater das Familienleben.

Warum klebte meine Mutter in ihrer Ehe? War es die Sorge um meinen Bruder, um mich? 1x hatten wir die Polizei und das Jugendamt zu Gast.

Einige Verwandte machten sich Gedanken über die Lage. Ich hätte fachliche Hilfe gebraucht, in den 70er Jahren, ich bekam sie nicht.

Das Abi absolvierte ich trotz schwacher Latein- und Mathenoten. Ein kleines Wunder, dass ich das Abi gepackt habe.

Mein idealistischer Berufswunsch, etwas für andere zu tun, ließ mich auflaufen. Die Berufswahl hatte es schließlich mit einer Schlechtwetterfront zu tun. Mein Versuch zur Abklärung meiner beruflichen Situation blieben erfolglos. Es dauert sehr lange (Monate etc.) bis sich besseres Wetter abzuzeichnen begann.

Später gab es mehr Klarheit, nach einer Reha mit einem Psychologen. (Berufsfrage). Diesem

Mann verdanke ich auch das Ziel Bürobote. Ein Stellengesuch war erfolgreich.

Über 20 Jahre habe ich Teilzeit bei Rechtsanwälten gearbeitet. Meine Mutter war immer wieder krank.

Ausblick

Positiv waren einige Kollegen in der Schule.

Sie verhinderten den Absturz. Die Formel Hoffnung und Lebensmut (reichlich) gehörten mit zur Ausrüstung. Eine Möglichkeit den Alltag zu gestalten. Mit dabei, ein Mann vom berufsbegleitenden Dienst. Er half mir Strategien zu entwickeln, um ohne Crash die Arbeit zu bewältigen.

Die ärztliche Unterstützerin gab ihr Bestes.

Nach und nach gelang es mir, brenzligen Situationen Strategien entgegenzuwirken.

Freunde und Bekannte waren auch hilfreich.

Meine Mutter war auch nach der Scheidung erneut krank. Warum?

Ohne fachliche Hilfe, und Hobbies, wie CD's und Bücher, wäre mein Leben problematischer verlaufen. Eigeninitiative ist wichtig, um zu Selbststand zu kommen. Die Suche nach tragfähigen, auch bunten Lebensmodellen kann immer beginnen. Ein neues Hobby bringt, wie erwähnt, Neuland in Sichtweite. Sympathien austeilen, darauf vertrauen, auch religiöse Bücher bieten Hoffnung und Heilsames.

Wenn mal wenig geht -Telefonseelsorge anrufen.



Aufbruch

Im Miteinander von
Denken-Beten/Meditieren-Gestalten
ergeben sich die Möglichkeiten sein Leben
zu gestalten als Zeitzeuge im 21. Jahrhundert.

Joachim Hippler

Vertraust du dir selber?

Bernd H. Schulz

Also, ich habe mir jahrelang nicht selber vertraut.

In der Schule traute ich es mir nicht zu, vor der Klasse sprechen zu können oder im Sport über einen hohen Barren zu springen. Ich traute es mir auch nicht zu, Mädchen ansprechen zu können. Mit den Jahren lernte ich vor einer Gruppe zu sprechen und traute mir zu, Vorträge mit bis zu einhundert Teilnehmern durchführen zu können. Ich traute mir zu, Mädchen ansprechen zu können und mit Geschäftsführern Verhandlungen zu führen. Nur über einen Barren springen zu können, traue ich mir heute noch nicht zu.

Vor einigen Jahren wurde ich zunehmend depressiver und mein Vertrauen in mich selbst schwand rapide. Ich musste weiterhin vor großen Gruppen sprechen, doch ich wurde immer unsicherer und meine Lockerheit wich. Ich musste weiterhin mit Geschäftsführern verhandeln, doch ich wurde mit zunehmender Depression immer unkonzentrierter. Ich verlor mein Vertrauen, einen guten Job machen zu können. Durch das geringe Selbstvertrauen wurde ich unsicher und empfand meine Leistungen als noch schwächer. Mein Selbstvertrauen baute weiter ab. Das besonders Blöde daran war, dass eine Spirale ins Negative entstand.

Mit zunehmend schweren depressiven Episoden und Angstzuständen verließ mich mein Vertrauen in meine Fähigkeiten fast vollständig. Selbst die einfachen täglichen Aufgaben wurden für mich zur Herausforderung.

Und da ich mir nichts mehr zutraute, schwand auch mein Selbstwertgefühl. Was bin ich wert, wenn ich kaum noch etwas richtig mache? Dieser Gedanke kam immer öfters und war auch sehr blöde, denn es entstand eine zweite Spirale ins Negative.

Ich weiß von vielen psychisch geschwächten Menschen, dass ihr Selbstvertrauen gering ist. Denn, wenn ich spüre, dass meine Gedanken, meine Gefühle und mein Verhalten nicht mehr so sind, wie ich es gewohnt bin und gerne hätte, wie soll ich mir dann etwas zutrauen?

Eine Ausnahme ist eine manische Episode, in der das Selbstvertrauen fast unermäßig stark ist und schnell zu einem verantwortungslosem Verhalten führt. Zu viel Selbstvertrauen ist also auch nicht gut.

Heute kann ich sagen, dass ich mein Selbstvertrauen wiedergefunden habe. Natürlich traue

ich mir nicht alles zu, doch alles was heute in meinem Umfeld nötig ist, traue ich mir zu. Und das genügt.

Die Intensität und die Bereiche, in denen jemand ein starkes Selbstvertrauen hat, sind bei jedem Menschen anders. Die Gene, die Erziehung, die eigenen Erlebnisse und Interpretationen und das Umfeld prägen auch das Selbstvertrauen.

Ein Österreicher traut sich wahrscheinlich eher zu, eine steile Piste mit Skiern herunter zu rasen, als ein Ostfrieser. Doch auch ein Ostfrieser kann es lernen und es sich zutrauen. Erst nur an kleinen Hügeln, bis er sich traut auch größere Hügel zu beherrschen und irgendwann das Vertrauen in sich und seine Fähigkeiten hat, auch eine steile Piste mit Skiern hinunter zu rasen.

Vielleicht helfen auch dir ein paar dieser Ideen, dein Selbstvertrauen aufzubauen:

Versuche zuerst bei Sachen, die du gerne tust, wieder Vertrauen in deine Fähigkeiten zu finden und dann in Situationen, die für dich wichtig sind. Bereite dich auf Situationen vor, das gibt dir Sicherheit und denke daran, dass viele Tätigkeiten erst geübt werden müssen. Es wird selten beim ersten Mal gut. Nimm auch deine kleinen Erfolge wahr und sehe sie nicht als selbstverständlich an. Und mache dir bewusst, dass auch ruhig mal etwas daneben gehen kann. Das ist normal und passiert auch Menschen mit viel Selbstvertrauen.

Klein anfangen, Erfolgserlebnisse sammeln und immer größere Herausforderungen annehmen, das ist das Geheimnis, ein starkes Selbstvertrauen aufzubauen. Und sich nicht mit anderen zu vergleichen, denn die haben andere Gene, hatten eine andere Erziehung und andere Erlebnisse als du.

Aber während einer Episode, in der du deine psychische Schwäche intensiv spürst, ist es kaum möglich, Herausforderungen gut zu meistern und Selbstvertrauen aufzubauen. Darum ist es sinnvoll, dass du wartest, bis es dir besser geht, damit du keine Enttäuschungen erlebst. Denn es ist für das Gehirn eine schwere Aufgabe, die Angst zu überwinden und die Traute aufzubauen, eine neue Herausforderung meistern zu können.

Ich wünsche dir viele Erfolge auf diesen Weg und drücke dir die Daumen.



Ende der Isolation?

Mein letzter Versuch eines einzelnen, tiefen Atemzugs misslang gründlich.

Und dann war ich auch schon um die letzte Ecke gebogen und stand vor dem Eingang zum katholischen Stadthaus. Ein paar Minuten hatte ich noch, bevor meine erste Redaktionssitzung von „Datt iss irre!“ statt finden sollte.

Was würde mich erwarten? Auf wie viele Menschen würde ich, in immer noch anhaltenden Pandemiezeiten, stoßen?

Wieso nur hatte ich mich in diese Situation gebracht?

Waren die Reden meiner Therapeutin doch, nach allzu langer Zeit, auf einen zwar trockenen, aber unübersehbar fruchtbaren Boden gefallen?

Die Tage meiner Isolation und selbst gewählten Alleinseins sollten heute eine kurze Unterbrechung

finden. Zu diesem Entschluss war ich vor Kurzem, bei einem Waldspaziergang an einem der letzten schönen Sommertage, gekommen.

„Nur Mut“, sagte ich mir im Stillen und dann war auch schon ein lieber Bekannter (mittlerweile schon seit 10 Jahren im Redaktionsteam, wie ich später erfahren sollte), den ich vor geraumer Zeit um seine „Helfende Hand“ gebeten hatte, zur Stelle.

Gemeinsam betraten wir das Gebäude um pünktlich ab 15 Uhr an der Redaktionssitzung teil zu nehmen.

Fast zeitgleich waren weitere Redaktionsmitglieder erschienen. Das sollte mir den ersten Moment des Kennenlernens erleichtern, denn es entstand ein fröhliches Hallo und reger Austausch. Zum Wohlbefinden aller wurden die Coronaschutzregeln bereitwillig beachtet.

Fast unbemerkt (wie es mir sehr lieb ist), konnte ich mir einen Platz, etwas abseits, aber mitten

im Geschehen, aussuchen. Wie überrascht war ich, dass ich kein Fremdkörper zu sein schien. Vielmehr schien es selbstverständlich, ein unbekanntes Gesicht in der Runde zu begrüßen.

Endlich war es mir möglich, meine Atmung etwas zu kontrollieren und im Raum und der Runde anzukommen. Dann ging es auch schon los. Die letzte Sitzung wurde kurz zusammen gefasst, es wurde besprochen, wie es mit unterschiedlichen Themen weiter gehen sollte und was sich aktuell noch in Planung befand. Ich fühlte mich sehr schnell so wohl, dass ich ebenfalls meine Gedanken mitteilen und mich angeregt an den Gesprächen und deren Inhalten beteiligte.

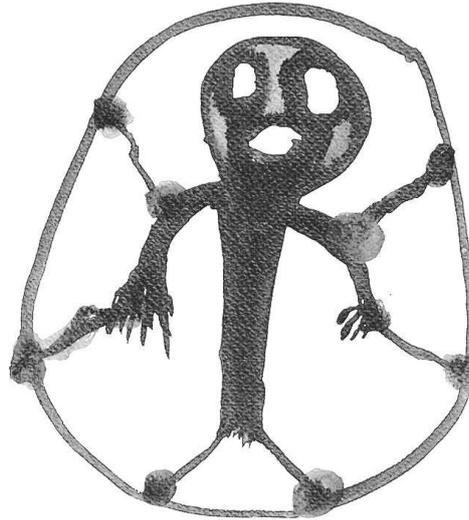
Aktuell wird eine Online Lesung zum Thema seelische Gesundheit vorbereitet, sehr spannend. Umso mehr, da ich ebenfalls kur-

zerhand mit eingebunden werde um dann am 11. Oktober einen kurzen Text vor Publikum zu lesen. Puh, das wird sicherlich ein aufregender Tag, aber wir proben, Gott sei Dank, schon fleißig.

Auch das Weihnachtsfest und der dazu gehörige Kartenversand steht schon auf dem Programm, Karten sollen bedruckt und alles Nötige soll rechtzeitig auf den Weg gebracht werden. Der kluge Satz: „Weihnachten kommt immer so überraschend und schnell“, soll möglichst hierbei keine Anwendung finden.

Und dann waren die ersten eineinhalb Stunden auch schon um. Auf dem Heimweg bin ich noch einen kleinen Umweg gelaufen um nun endgültig durchzuatmen. Danke, ihr freundlichen Menschen in der Redaktion, ich habe mich, etwas überraschend für mich, in eurer Gegenwart nicht so falsch sondern willkommen gefühlt.

Eure JanSche.



T.R.

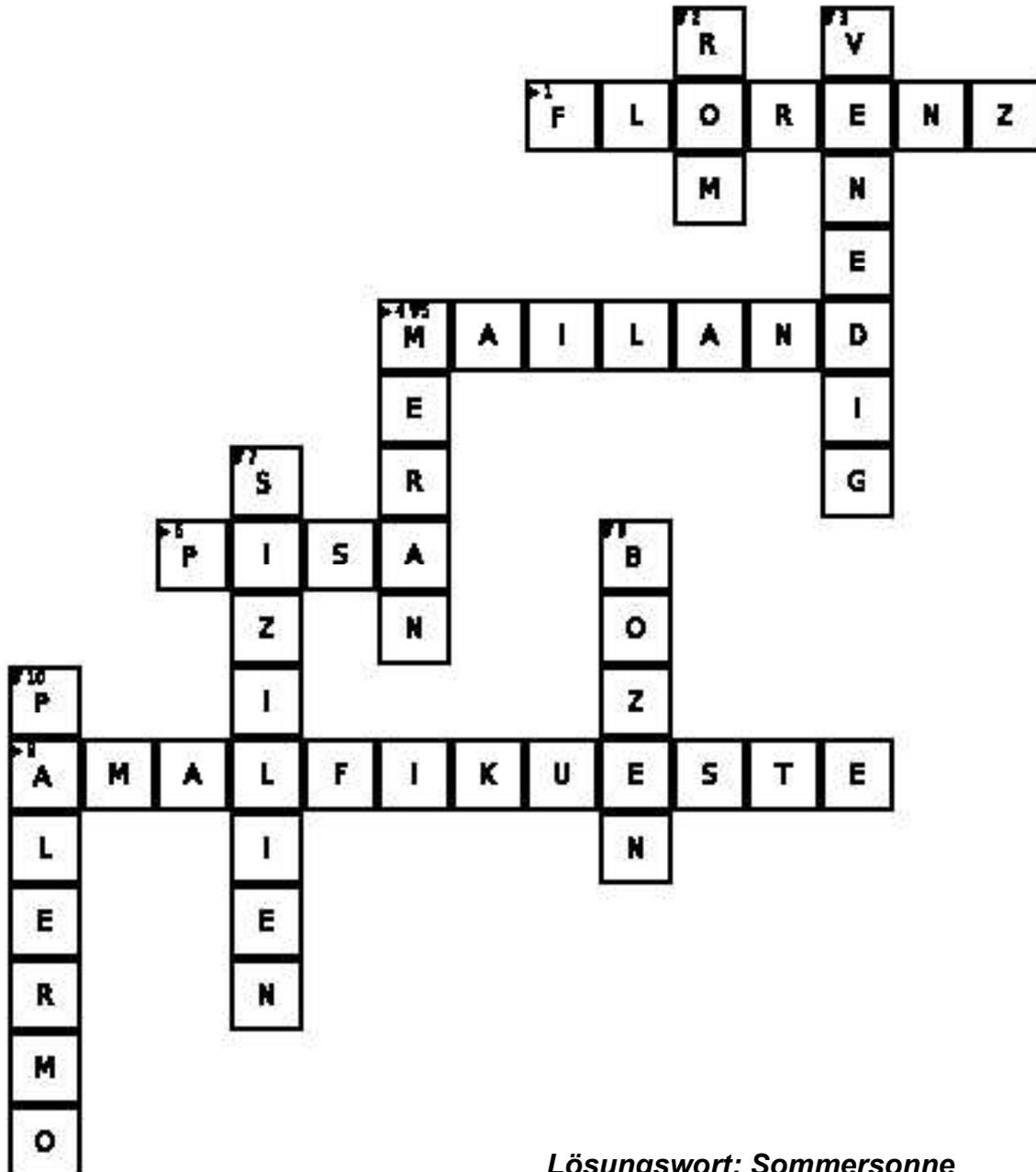




RÄTSEL

Aus technischen Gründen gibt es leider in diesem Heft kein Kreuzworträtsel. Hier die Lösung aus dem Heft 82:

Urlaub in Italien - LÖSUNG -



Lösungswort: *Sommersonne*

I

Kostenlos eigene Kreuzworträtsel erstellen auf www.schulraetsel.de.

Aus der Forschung: Die Pupille kann verraten wie depressiv jemand ist.

Bernd H. Schulz

Eine Studie des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie gibt Hoffnung auf eine Methode, die Schwere einer Depression anhand neutraler Daten bestimmen zu können.

Ich hätte früher gerne gewusst, ob das, was ich fühle und was mir fast den Verstand raubt, eine Depression ist. Auch im weiteren Verlauf der Krankheit hätte ich gerne messbare Anhaltspunkte gehabt, um die Schwere meiner depressiven Episode bewerten zu können. Ich denke, diesen Wunsch haben viele psychisch geschwächte Mensch.

Wahrscheinlich würden Psychiater und Psychotherapeuten sich über eine fundamentierte Maßeinheit zur Qualifizierung der Depression ihres Patienten ebenso freuen.

Eine anerkannte Methode, die Schwere einer Depression zu qualifizieren, wäre für die Gutachter der Rentenversicherer sicher eine enorme Erleichterung und würde manches gerichtliche Verfahren ersparen. Der Gutachter wären nicht mehr auf Schilderungen des Patienten und Befunde des Psychiaters angewiesen. Seine Bewertung wäre objektiv und für alle Beteiligten nachvollziehbar. Ein Schritt zu mehr Gerechtigkeit in der Bewertung psychischer Krankheiten.

Die Forscher des Max-Planck-Instituts sind optimistisch, dass die Diagnose „Depression“ bald auch ohne den subjektiven Angaben des Patienten gestellt werden kann.

Unter der Leitung von Professor Victor I. Spoonmaker wurde herausgefunden, dass über die Erweiterung der Pupillen bei einer Belohnungserwartung der Grad einer Depression abgeleitet werden kann, berichtet die „Ärzte Zeitung“ (25.12.20, aerztezeitung.de).

Es wurden gesunden und an Depressionen leidenden Personen versprochen, dass sie einen Hundert Euro Schein, der ihnen gezeigt wurde, bei einem bestimmten Verhalten, behalten dürfen. Dazu mussten sie sich in in einem MRT legen und verschiedene Tests durchmachen.

Es ist bekannt, dass sich bei einer zu erwartenden Belohnung die Pupillen des Probanden stark weiten und sich bei einem neutralem Stimulus moderat erweitern. Bei Kontrollversuchen verengen sich die Pupillen.

Bei den Untersuchungen unter der Leitung von Spoonmaker stellte sich heraus, dass bei den depressiven Teilnehmern die Pupillen während aller drei Stimuli unverändert blieben.

„Leider ist der Stand der Forschung noch nicht in der Lage, zu sagen, ob diese Beobachtung für alle Depressiven gilt. Es wird u. a. vermutet, dass diejenigen, bei denen keine Veränderung der Pupillen stattfindet, eine Hyperaktivierung des Nervensystems vorhanden ist. Dahinter könnte ein gestörtes physiologisches System stecken, das mit der Antriebsstörung zu tun hat“, erklärt Professor Spoonmaker. *„Die Weite der Pupille werde oft als Surrogatmarker für die Aktivität des noradrenergen Systems verwendet, insbesondere für den Locus Coeruleus, einem Hirnstammzentrum.“*

Die Forscher des Max-Planck-Instituts haben die Idee, dass wenn zukünftig ein Patient in die psychiatrische Klinik kommt, man einen Pupillen-Test durchführt. Das Ergebnis könnte auch Aufschluss für eine optimale Medikation geben.

Doch bevor jeder an Depressionen leidende Mensch in einem MRT getestet wird und der Befund zur Therapie, Medikation und zur Bestimmung der Qualität einer Depression herangezogen werden kann, dauert es wohl noch.

Vielleicht sind die Ergebnisse auch für andere Krankheiten relevant, hofft die Forschergruppe des Max-Planck-Instituts. Diese Forschungen sind allerdings noch ganz am Anfang.



So wird der Wille manipuliert

Bernd H. Schulz

In der letzten Ausgabe (Heft 82) habe ich erklärt, dass es keinen freien Willen gibt und wie sehr der eigene Wille durch die eigene Persönlichkeit begrenzt ist.

Doch leider sind das nicht die einzigen Begrenzungen unserer Entscheidungsfreiheit.

Wenn das Thema Manipulation aufkommt, denke ich sofort an die Manipulation meiner Entscheidung durch Werbung.

Die Botschaft wird entsprechend der Zielgruppe so verpackt, dass sie hauptsächlich die Gefühle der Empfänger über die Sinnkanäle anspricht. Das Prinzip ist immer sehr ähnlich.

Ich werde mit Bildern, Musik und Stimme in eine gute Laune versetzt, dann mit etwas Bekanntem „abgeholt“ und auf meist latente Wünsche hingewiesen. Um mir diese Wünsche erfüllen zu können, wird mir suggeriert, dass das Produkt mich zumindest einen Schritt weiter hin zur Erfüllung bringt. Auch wenn es sich z.B. nur um den Duft eines Aftershave handelt, den ich mit einem Tauchurlaub verbinden soll.

Der zweite wesentliche Faktor der Werbung ist die Wiederholung. Wenn meine Sinne oft genug vorgespielt bekommen, dass ich mich mit diesem Aftershave wie im Tauchurlaub fühle, glaube ich es bald selber. Natürlich behaupte ich beim Kauf dieses Aftershave, dass es mein eigener Wille ist, jetzt diesen neuen Duft auszuprobieren. Trotzdem kann sich der Hersteller ziemlich sicher sein, dass ich sein neues Aftershave kaufe und nicht das Aftershave nebenan im Regal, über das ich nur selten etwas wahrgenommen habe.

Und um sicher zu sein, dass ich jetzt kaufe, wird mir mit Ankündigungen wie: Sonderaktion, Rabatt, begrenzt verfügbar, letztes Stück und Ähnlichem Angst gemacht, dass ich das Aftershave, das mich in die Stimmung eines Tauchurlaubs versetzt, vielleicht morgen nicht mehr bekommen kann. Der Wunsch nach einem Tauchurlaub und die Angst, den Duft davon morgen nicht mehr zu bekommen, fällt die Kaufentscheidung.

Nicht nur in der Werbung wird mein Unbewusstes angesprochen, um es im Interesse des Werbetreibenden zu manipulieren. Bewusst oder unbewusst geschieht das im Alltag fast ständig.

Mein Chef lobt meine Arbeit und nutzt mein Selbstwertgefühl in diesem Moment, um mir eine zusätzliche Aufgabe aufzubrummen.

Meine Partnerin übertreibt ihren Unmut darüber, dass ich in der Wohnung geraucht habe und

macht mir ein schlechtes Gewissen. Daraufhin bringe ich ihr am nächsten Tag einen Strauß Blumen mit.

Meinem Nachbarn fällt das Rausrollen der Mülltonne gerade in dem Moment besonders schwer, als ich vorbei komme. Er spricht damit meine Hilfsbereitschaft an und weiß, dass ich für ihn die Tonne zur Straße rolle.

Manche Menschen kennen sehr subtile Methoden, um mein Unbewusstes in ihrem Sinn zu beeinflussen.

Zum Beispiel übernehmen sie in einem Gespräch bewusst den gleichen Wortschatz und die gleiche Ausdrucksweise wie ich, sie sprechen genau so schnell oder so langsam wie ich oder sie nehmen die gleiche Körperhaltung an, wie ich sie in dem Gespräch habe. Sie machen sehr ähnliche Gesten wie ich.

Und wenn jemand darin geübt ist, erkennt er an wenigen Äußerungen von mir ein starkes Persönlichkeitsmerkmal. Er stellt sein Anliegen so dar, dass sich der Kern meiner Persönlichkeit direkt angesprochen und befriedigt fühlt. Es gibt noch viele andere Methoden, die sehr subtil meinen Willen beeinflussen.

Diese Methoden bemerke ich kaum, selbst dann nicht immer, wenn ich sie kenne. Sie wirken direkt auf mein Unbewusstes und lösen das Gefühl aus, gut aufgehoben zu sein. Das Ziel ist es, meinem Unbewussten sympathisch zu erscheinen, denn wer mir sympathisch ist, dem vertraue ich leicht.

Im Grunde wird nur die unbewussten Verhaltensweisen, die zwei Menschen haben, die sich wirklich sehr sympathisch sind, bewusst ausgenutzt. Wenn meine Partnerin und ich sehr harmonieren, passen sich in dem Moment unbewusst unsere Stimmen, Sprechtempo, Körperhaltung, Gesten und im Gehen sogar unsere Schrittgeschwindigkeit und Schrittlänge einander an.

Auch durch das momentane Umfeld wird mein Unbewusstes gezielt angesprochen.

An einem sonnigen Tag bin ich risikobereiter als an einem trüben Tag. Ich bin offener für Neues und entscheide mich schneller. In einer entspannten Atmosphäre, ruhiger Musik und angenehmes Licht verweile ich länger und bin bereit mehr Geld auszugeben. Wie im Urlaub.

Wenn der Autoverkäufer den Lack einer Schrottkiste aufpoliert, die Reifen schwarz anmalt, den Innenraum mit dem Duft einsprüht, den

Neuwagen künstlich abgeben und das Auto gut ausleuchtet, dann hält mein Unbewusstes diese Schrottkiste für ein gepflegtes Auto. Ich habe in der Vergangenheit unbewusst gelernt, was gepflegt ist, ist gut.

Mein Verstand muss in letzten Moment NEIN sagen, damit ich mir diese Karre nicht kaufe, doch er fühlt sich dabei nicht wirklich gut. Oft meldet sich mein Unbewusstes in den nächsten Stunden und will mir weiterhin sagen, dass dieses gepflegte Auto zu dem Preis ein Schnäppchen war. Ich beginne zu zweifeln.

Das Umfeld prägt über unser Unbewusstes unsere Gefühle intensiver als es uns bewusst ist, und unser Verstand ist dabei sehr oft der Sklave unserer Gefühle.

Manipulation, „Hand anlegen“ und Motivation, „auf ein ‚Bild‘ ausrichten“, bedeuten letztendlich das Gleiche: den Willen des Empfängers über seine Sinnkanäle zu beeinflussen. Möglichst so, dass er es nicht wahrnimmt und sich so entscheidet, wie es die Absicht des Manipulators oder Motivators ist.

Das Wort Manipulation wird benutzt, wenn das Ziel eher negativ für den Empfänger ist, und das Wort Motivation wird benutzt, wenn das Ziel eher positiv für den Empfänger ist. Im allgemeinen wird Werbung als Manipulation und zum Beispiel die Hinführung zu einer ehrenamtlichen Tätigkeit als Motivation betrachtet.

Bei Manipulationen und Motivationen sind fast immer zwei Gefühle von Bedeutung. Sympathie dem Beeinflusser gegenüber und Angst vor Verlust.

Wer sympathisch ist, dem wird auch vertraut. Der Versicherungsvertreter ist uns sympathisch

und macht uns gleichzeitig Angst, bei einem Unglück auch finanziell zu verunglücken. Die Werbung macht uns das Aftershave sympathisch und gleichzeitig Angst, es nicht mehr zu bekommen. Die Religion gibt uns Vertrauen und Halt und macht gleichzeitig Angst, bei Ungehorsam Gott gegenüber, bestraft zu werden. Der guter Freund von Roten Kreuz ist sehr sympathisch und wenn ich Nein sage habe ich Angst ihn zu enttäuschen.

Besonders Menschen, die unsicher sind, Selbstzweifel haben, wenig Selbstvertrauen und psychisch geschwächte Menschen, lassen sich leicht manipulieren oder motivieren. Sie suchen Halt, eine Ausrichtung und Geborgenheit. Sie möchten sich auf etwas verlassen können und Menschen vertrauen können. Und genau darauf zielt die bewusste und auch unbewusste Beeinflussung der Sinne ab.

Auch die Freundin oder der Freund, die es ehrlich gut mit einem meinen, manipulieren und motivieren, wenn auch unbeabsichtigt. Doch es ist auch eine Einflussnahme auf den Willen.

Wir denken, wir entscheiden uns aus eigenem Willen, weil wir gar nicht wissen und wahrnehmen, wie subtil unser Wille beeinflusst wird.

Der beste und fast einzige Schutz vor einer Manipulation oder Motivation ist, sich nie sofort zu entscheiden.

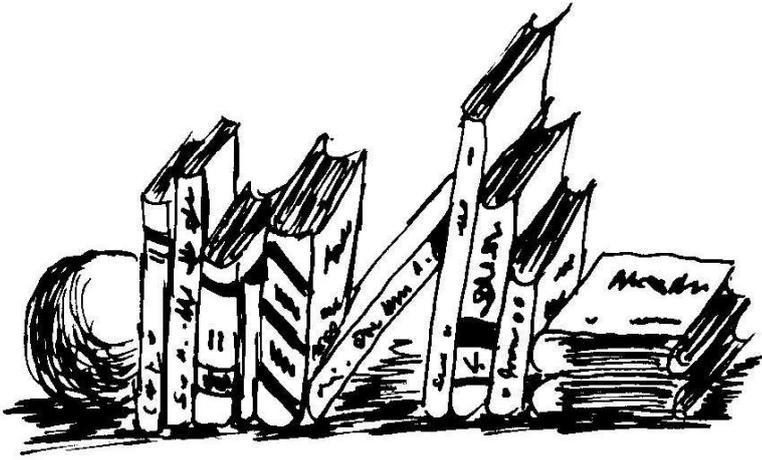
Ganz besonders bei wichtigen Angelegenheiten sollte mindestens eine Nacht verstreichen und möglichst nicht ständig daran gedacht werden. Mit größerem gedanklichen Abstand und im Alltag löst sich die Beeinflussung langsam auf und der Wille wird wieder mehr der eigene.



Gespräch

Menschen
Menschen leben
Menschen leben mit
Menschen leben mit zu
vielen Sorgen

Joachim Hippler



Literaturecke

Rezension...

...zum Taschenbuch von Christiane Wirtz, „Neben der Spur“

Untertitel: **„Wenn die Psychose die soziale Existenz vernichtet“**. Erschienen im Taschenbuchverlag Goldmann, Literatur Spiegel Bestseller, 2019, Preis. 10€
Christiane Wirtz ist einer der wenigen Autor*innen, die ihre Erkrankung an mehreren Psychosen mit diesem Buch öffentlich macht. Depressionen sind schon seit einiger Zeit „salonfähig“ – man denke nur an Robert Enke, dem professionellen Fußballspieler, der sich mit 32 Jahren 2009 das Leben aufgrund einer Depression genommen hat. Das Thema Psychosen allerdings wird sehr selten öffentlich behandelt! Obwohl ca. 1 Millionen Menschen jährlich an einer Psychose erkranken.

Christiane Wirtz, geb. 1966, beschreibt in ihrem Buch sehr eindrucksvoll und kurzweilig, welche psychotischen Gedanken sie hatte und ihre Uneinsichtigkeit bezüglich einer Behandlung, zumindest mit Psychopharmaka.

Nach dem Abklingen des letzten psychotischen Schubes versucht sie mit Hilfe von Interviews diese Zeit aufzuarbeiten. Dies gelingt ihr sehr gut. Sie interviewt unter anderem einen renommierten Psychiater und Psychotherapeuten, aber auch ihr persönliches Umfeld. Sie will wissen: Wie denken ihre Freund*innen und Bekannte über ihre akute psychotische Phase und darüber hinaus.

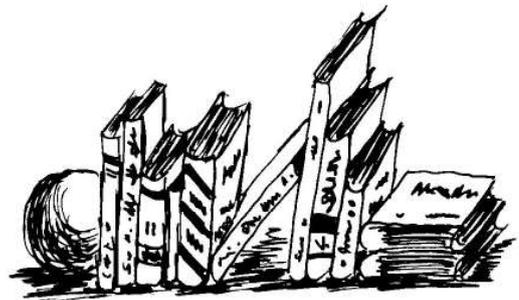
Sie beschreibt anschaulich, wie sie ohne Medikation aus dem Wahn nicht herauskommt. Letztendlich wird Sie während eines Aufenthaltes in einer psychiatrischen Klinik dazu gezwungen, Psychopharmaka einzunehmen.

Ihr Zustand bessert sich fortan. Nach einer anfänglichen unumgänglichen gesetzlichen Betreuung schafft sie den Weg wieder zu ihrem Beruf als Redakteurin – kämpft gegen die Psychose und den Stigmatisierungen Aussenstehender an.

Während Ihrer Erkrankung reist Sie nach Israel, übernachtet im Waldorf Astoria, gerät in finanzielle Schwierigkeiten und beschreibt ihre verrückten Phantasien – im Nachhinein! Das z.B. ihr wahrer Vater Mick Jagger wäre, Benjamin Netanjahu ihr Onkel usw.

Sehr lesenswert, aufklärend zum Thema Psychosen und wie man wieder herauskommt. Kann ich nur weiterempfehlen!

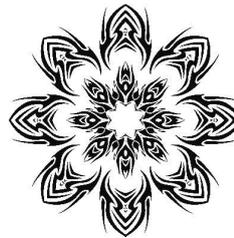
Georg Nikolaus



Im Blumenduft Deiner Seele erklingt die Zärtlichkeit Deiner Sinne. Deine Seele strahlt so schön wie die Farbenpracht im Antlitz eines Pfaus. Ich schenke Dir meine Seele und hoffe Deine Seele zu berühren. Meine Sehnsucht nach Deinen Lippen läßt mich erzittern. Und ich hoffe, mich in Dir zu verlieren. Weißt Du wie sehr ich nach Deiner Seele durste? Eine Berührung Deiner Hand erweckt in mir das Feuer meiner Seele. Bitte geh fort. Weißt Du wie traurig ich bin? Ich versinke in Deinem Antlitz. Du bist nah und doch so grenzenlos entfernt. In der Hoffnung, Dein Augenschein zu sehen, sende ich Dir den Engel meiner Seele.

Liebste. wie soll ich Dich lieben, ehren und achten, wenn meine Hoffnung zerinnt wie Sand in meiner Hand? Bitte geh fort. Das Glück, Deine Lippen zu berühren, habe ich nicht. Dein Name erklingt in meiner Seele wie Feuer. Wie finde ich bloß in Dir meinen Frieden?

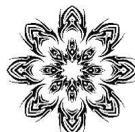
Miroslav Damjanovic



Das Versprechen

Nicht jeder Tag bringt das, was er versprach.
Mit der Stimmung ging es bergab.
Es sind die Kräfte, die ich nicht hab.
So sitze ich untätig hier,
weiß,
ich muss was tun.
Das sagt mir mein Gespür.
Gehe in mich und
überlege,
wie ich diesen Tag rumkriege.

Monica Horion



Leserbriefe



Brief an die Redaktion der datt-is-irre per eMail 10.8.21

Hallo!

Zwei sehr gute Gründe hatte ich, 27 Ausgaben der **Datt Is Irre!** zu lesen.

Erstens suchte ich Artikel, die in der Video-Lesung am Tag der Seelischen Gesundheit vorgelesen werden könnten, und zweitens wollte ich nach 10 Jahren Mitarbeit, doch mal alle Ausgaben, in denen ein Beitrag von mir erschien ist, gelesen haben.

Ungefähr 8 Stunden dauerte dieses Studium von der Ausgabe 55 vom April 2012 bis zur Ausgabe 81 vom April 2021. Wobei ich manchen langen Artikel nicht vollständig gelesen habe. Ich denke, ich habe 80 % aller Texte gelesen.

Die **Datt Is Irre!** hat sich in diesen Jahren verändert.

Bis zur Ausgabe 69, erschienen im Dez. 2016, waren mehr lange Artikel und mehr Fachartikel, dafür weniger Gedichte und weniger Bilder abgedruckt als in den Ausgaben ab Nummer 70.

Ich empfand die neueren Ausgaben unterhaltsamer, denn das Fachliche kam trotzdem nicht zu kurz.

Viele der abgedruckten Gedichte sind sehr gut. Einige sind wirklich super gut. Doch in manchen Ausgaben sind meinem Empfinden nach, zu viele Gedichte veröffentlicht.

Die allermeisten Artikel sind vom Inhalt und von den Formulierungen her gut bis sehr gut. Sie sind angenehm zu lesen und leicht zu verstehen.

Für meinen Geschmack könnten weniger Bilder in den neueren Ausgaben sein.

Mir fiel auf, dass viele Autoren die hervorragende Texte geschrieben haben in den letzten Jahren nicht mehr dabei waren.

Zum Beispiel Lumbatriedel mit seinen fachlichen Artikeln, Hennes-Badrian Seif, der Fachartikel, Geschichten und Gedichte geschrieben hatte, Brigitte Kreilkamp, die neben ihren Gedichten auch schöne Artikel eingereicht hatte, Gabriele Mand, Petra Clemens, E. Th., ihre oder dessen fachliche Texte sehr unterhaltsam waren, und einige mehr.

Wenn ich mir den Stapel meiner Belegexemplare angucke, fällt mir das weiße Cover auf. Es sieht hochwertig aus, und dieses hochwertige Aussehen hat die **Datt Is Irre!** sehr verdient.

Die Formulierungen in vielen Gedichten sind poetisch und in der Aussage stark.

Sehr viele Artikel vermitteln intensiv, wie Menschen mit psychischen Krankheiten leben, wie sie sich fühlen und die Situation empfinden, und welche Schwierigkeiten sie überwinden müssen, um im Alltag zu bestehen. Die Erlebnisse mit Psychiatern, Psychotherapeuten, mit den Ämtern und ganz allgemein mit dem Umfeld werden sehr oft sehr persönlich und emotional geschildert. Besonders diese Artikel sind eine hervorragende Aufklärung über Auswirkungen von psychische Krankheiten und ideal zum Abbau von Stigmata.

Die Fachartikel erklären oft in leicht verständlicher Sprache psychologische Hintergründe von Erkrankungen und helfen sicher, Betroffenen selber und auch Angehörigen, die Symptome besser zu verstehen.

Obwohl ich bei den allermeisten Besprechungen der Beiträge dabei war, konnte ich mich nur an wenige Artikel erinnern. Selbst bei meinen eigenen 86 Artikel, wusste ich oft nicht mehr, was unter der Überschrift steht. Aber ich wurde nur sehr selten enttäuscht. Und wurde erinnert, dass ich in den 15 Ausgaben von Nr. 55 bis Nr. 70 eine eigene Rubrik hatte. Wow.

Ich war wirklich sehr begeistert von allen Ausgaben. Es hat Freude gemacht, die Hefte zu lesen und ich wurde immer wieder von der sehr guten Qualität der meisten Texte angenehm überrascht. Ich erfasse oft, wenn ich Texte in der Redaktion höre, nicht die Qualität des Textes. Aus meiner Erinnerung heraus, habe ich nicht gedacht, dass die allermeisten Texte mich so sehr begeistern würden. Beim Lesen merkte ich die Feinheiten im Text, die ich beim Vorlesen nicht mitbekomme.

Zum Glück lesen unsere Leser die Texte.

Entgegen meiner öfters benannten Mängel an der Qualität der Aufmachung und der Artikel, bin ich wirklich sehr angenehm überrascht und total begeistert. Vielleicht macht es auch der Abstand zur Aktualität einer Ausgabe, dass ich sie so lese, wie sie wahrscheinlich ein unvoreingenommener Leser liest.

Die 8 Stunden (verteilt auf mehrere Tage) waren schöne 8 Stunden.

Und wenn ich nicht in der Redaktion wäre und Belegexemplar bekäme, würde ich mir die **Datt Is Irre!** abonnieren.

Viel Grüße
Bernd



Hallo „Datt is irre!“ Redaktionsteam,

vor ein paar Jahren habe ich bei euch aktiv mitgewirkt, aber mir wurde das zu viel. Da kommt soviel Input, Seelenleiden, auch Seelenfreuden etc. Das kann ich nicht verarbeiten, war nach der Redaktionssitzung immer völlig fertig und oft traurig. Liegt an mir. Um so mehr bewundere ich, wie Ihr immer weiter macht. Ich finde das nicht einfach und selbstverständlich. Ein wenig bin ich ja auch mit bei, halt nur im Keller, alleine, das ist gut für mich, mache das Layout. U.a. tippe ich handschriftliche Texteinreichungen ab. Und da passiert es auch, dass zu viel emotionaler Input kommt, ich nicht mehr kann, oder mich besinnen muss, was anderes zu machen. Aber die Arbeit am PC, das Setzen der Texte und Zeichnungen macht mir sehr viel Spaß und ist ein ganz klein wenig ein Job.

Und nicht zu vergessen unsere Lektorin, Cornelia, die macht das so klasse. Freue mich immer wenn ich ihre Korrekturen bekomme, dann ist die Zeitung fertig! Kann in den Druck.

Da ich selbst Artikel und Zeichnungen einreiche, aber nicht mehr in der Redaktion bin, merke ich für mich, es gibt kein Feedback. Habt Ihr meinen Artikel erhalten, wurde er gelesen, wurde er abgelehnt oder angenommen? Wenn abgelehnt warum? Könnte ich ja d'raus lernen und es nächstes Mal anders angehen? Angenommen, hurra, für welches Heft, das nächste oder irgendwann mal? Also ich würde sowas gerne wissen. Wie geht es den anderen Autor*innen, Künstler*innen? Eine Email, ein Anruf, ein Feedback, also mehr Kontakt zur Redaktion?

Glück auf!
Angelika Gube

*Liebe Angelika,
liebe Leser*innen,*

*das oft fehlende Feedback ist leider dem hohen Zeitaufwand geschuldet, der von uns nicht zu leisten wäre, wenn wir zu jeder Autor*in Kontakt zu den o.g. Fragen herstellen sollten. Die DATT IS IRRE! ist ja nur ein Angebot unter vielen in der Kontakt- und Beratungsstelle des SPZ Mülheim. Wir freuen uns aber, wenn Ihr Euch bei uns zu meldet, um nachzufragen und auch, wenn Ihr Eure Beiträge in den Redaktionssitzungen persönlich vorstellt, falls Interesse an einem Feedback der Redaktionsteilnehmer besteht. Die Sitzungen sind offen für jede Interessent*in und finden immer montags in der Zeit von 15 - 16:30 Uhr statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es gelten die 3 G Coronaregeln.*

Viele Grüße aus der Redaktion

Ankündigung

Ein neues Angebot der Kontakt- und Beratungsstelle im SPZ Mülheim:

Philosophie und Alltagsbewältigung

Können wir heute noch von Philosophen lernen?

Diese Frage wollen wir an jedem 4. Mittwoch im Monat von 13:30-14:45 Uhr besprechen.

Oft müssen Menschen mit einer psychischen Erkrankung ihr Selbstverständnis und ihren Lebensplan neu ausrichten. Dazu können Ideen abseits der allgemeinen therapeutischen Hinweise eine zusätzliche Quelle sein. Bis ins 19. Jahrhundert waren neben der Kirche die Philosophen für die Lebensfragen zuständig. Wir wollen in dieser Gesprächsrunde herausfinden, welche Lebensweisheiten der großen Denker noch Gültigkeit haben und wie sie uns bei der Bewältigung des Alltags helfen können. Wer eine ganz praktische Seite der Philosophie kennen lernen möchte, ist herzlich in die Kontakt- Und Beratungsstelle im Kath. Stadthaus Althofst. 8, 45468 Mülheim/Ruhr eingeladen. Anmeldungen bitte unter Tel. 0208-3085340.

Hunderte Stimmen

Hunderte Stimmen vernehme ich in diesem nicht mehr in Betrieb stehenden Industriegebäude. Männer, Frauen, Kinder. Alte, alle Stimmen sind in meiner Muttersprache. Nähere ich mich ihnen, werden sie lauter. Weiche ich von ihnen zurück, nimmt ihre Lautstärke ab. Also dürften es keine aufgezeichneten Stimmen sein, die abgespielt werden. Worüber sprechen sie? Über Belanglosigkeiten sprechen sie. Sie gelten nicht mir. Die Frage ist nur: Bin ich der Einzige, der sie hört?

Bright Angel



Mittendrin

Jetzt findet das Leben statt!
Hier lebe ich...
In meiner eigenen kleinen Welt...
Eine Welt, in der es keinen Krieg gibt
sondern nur Frieden.
Herrlichen himmlischen Frieden.
Menschen nehmen sich an die Hand
und schweigen für den Frieden ...
Und ich mittendrin!

Birgit Jurhan

Auf der Suche nach Weihnachten

von Kornelia Moll

Draußen ist es Winter geworden. Die Temperaturen sinken langsam. Sachte fallen die ersten Schneeflocken. In den Schneeflocken sieht man aus der Ferne zwei Fußstapfen, die durch die schneebedeckten Berge hinab ins Tal führen. Der Nebel aus den Bergen zieht über's Tal hinweg. Unten im Tal ist es still. Es ähnelt einem alten Dorf, was längst verlassen scheint. Es gibt nur eine Schule, die am Sonntag zu einer Kirche wird. Einen Tante Emma Laden und ein paar alte bewohnte Hütten. In einer davon wohnt Lisa mit ihren Eltern und ihrem kleinen Bruder Felix. Lisa ist ein neunjähriges Mädchen, das sich eines morgens aus der Hütte schleicht und sich auf macht, um nach Weihnachten zu suchen. Bevor Sie von zu Hause los läuft, um Weihnachten zu finden, geht sie in den Stall, wo Ihre Mutter die leckeren, gut riechenden, feinsten Sachen versteckt hat. Sie packt Äpfel, Mandeln, Orangen, Nüsse und Pfefferkuchen in den Rucksack. Wie es wohl aus dem Rucksack duftet! Sie schließt die Stalltür und geht los. Während sie durch den Schnee wandert, schneit es. Es wollte einfach nicht aufhören, zu schneien. Nahe des Waldes trifft Lisa eine ältere, weise Frau mit einem Kind an der Hand. Lisa fragt sie nach dem Weg. Wo das Örtchen Weihnachten sei? Die ältere Frau erzählt, dass sie auf dem richtigen Weg sei. Sie sagte: "Weiche nicht von deinem Weg ab, mein liebes Kind, sei vorsichtig im Wald. Du wirst es finden!" Lisa schaute in die leuchtenden, strahlenden, großen Augen des fremden Kindes, dabei holt sie zwei Äpfel aus ihrem Rucksack und schenkt sie den beiden. Sie bedanken sich. Lisa geht ihren benannten Weg weiter. Während sie durch den glitzernden

Schnee läuft, wird ihr bitterkalt. Plötzlich sieht sie frische Hundespuren im Schnee, sie folgt ihnen quer durch den tiefen Wald bis sie eine kleine Hütte sieht, aus deren Schornstein Rauch aufsteigt. Sie denkt, wo Rauch aufsteigt, ist auch ein Platz zum Wärmen. Im Inneren der Hütte brennt ein Licht. Sie klopft an die Tür. Die schwere Holztür knarrte, als ihr ein fremder, ältere Mann öffnet. "Ja bitte", sagt er mit einer tiefen Stimme. "Mir ist so bitter, bitter kalt. Haben sie für mich ein Platz zum wärmen?" "Ja, mein Kind. Komm rein und wärme dich am Feuer. Du bist bestimmt durchgefroren." Sie nimmt es dankbar an und setzt sich zu dem Hund ans Feuer. Sie erzählt dem Fremden, dass Sie auf der Suche nach Weihnachten sei.

Er lächelt verschmitzt und fragte sie, ob man unbedingt ein Ort für Weihnachten brauche? "Ist es nicht überall Weihnachten?" Der fremde Mann erzählt ihr eine Weihnachtsgeschichte aus seiner Kindheit, sie hört ihm aufmerksam zu und knabbert dabei an ihrem leckeren Pfefferkuchen. Nachdenklich verabschiedet sich Lisa vom dem alten Mann und geht wohlgewärmt hinaus. Nicht nur ihr Körper war gewärmt, sondern auch ihr Herz ist von Wärme erfüllt. Es schneit immer noch, das Gehen im Schnee fällt Lisa schwer. Ihren Weg kann sie im Schneegestöber nicht mehr finden. Nicht weit entfernt von der Hütte auf einer Lichtung sieht sie zwei Eichhörnchen, die nach Futter suchen. Sie greift in den Rucksack nach ihren Nüssen und füttert damit die Eichhörnchen. Jetzt weiß Lisa: Weihnachten findet im Herzen statt, nicht an einem bestimmten Ort.

Gedanken

Blick auf 2022! Wer oder was verfügt über Bausteine der Zukunftsgestaltung?

Mut zu neuen Wegen mit Herz und Verstand. J.H.



Die Redaktion wünscht allen Leser*innen ein herzliches Weihnachtsfest und viel Mut für das Jahr 2022.

S E L B S T H I L F E

NEU!!!

Selbsthilfegruppe für Menschen, die an einer Depression erkrankt und auf Sozialhilfe angewiesen sind. Jeden 1.+3. Freitag im Monat um 15:15 Uhr, Mülheim-Stadtmitte. Kontakt: Tel. 01573-6009756

Selbsthilfebüro: Koordinierungsstelle für alle Selbsthilfethemen: Gruppensuche, Gruppengründung ... 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 / 38 20 91 Marie Schulze

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, Gutenbergstr. 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 täglig.

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

