Ausgabe Heft 87, Jubiläumsausgabe
11/2023

DATT IS IRRE!

Zeitschrift nicht nur für Verrückte
Unabhängig Kostenlos

Das Thema der letzten Ausgabe ist:

> Abschiede < und erscheint im April 2024

Für Autor*innen und Künstler*innen gilt: Schickt uns gerne noch bis zum 31.1.2024 Texte / Grafiken zum Thema „Abschiede“ zu.

Alle Beiträge werden in der Redaktion besprochen und über die Veröffentlichung wird abgestimmt.

Die veröffentlichten Artikel entsprechen nicht immer der Meinung der Redaktion!

Wir von der Redaktion treffen uns jeden Montag von 15:00 - 16:30 Uhr
in den Räumen der Kontakt- und Beratungsstelle
am Kirchenhügel im Kath. Stadthaus,
Althofstr. 8,
45468 Mülheim an der Ruhr

Impressum:

Herausgeber / Anschrift:
DATT IS IRRE!©
Kontakt- und Beratungsstelle
Althofstr. 8
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 308 5340
Fax: 0208 308 5330
EMail:dattisirre@caritas-muelheim.de

Verantwortliche Redakteurinnen:
Birgitta Becker, Alice Galon
Layout: Jana Scheumann, Bernd H. Schulz
Druck: Eigendruck **DATT IS IRRE!**
Auflage: 850, Heft 87, 11/2023
Titelbild: Bernd Jußenhoven, Freiheit nur ein Widerschein

Offenes Redaktionsteam:

Birgitta Becker
Alice Galon
Joachim Hippler
Christina Kalweit
Margit Magduschewski
Georg Nikolaus
Jana Scheumann
Bernd H. Schulz
Frank Söyke
Annette Vorschulze

Eine PDF Datei der bisherigen und zukünftigen Ausgaben erhältst du online über unseren Kurz- Link:
https://bit.ly/3KRlhtB
oder QR Code:

Inhaltsverzeichnis

Impressum 02
Inhaltsverzeichnis 03
Aus der Redaktion Birgitta Becker..... 04
Traueranzeige Brigitta K. 05
Glückwunschkarten zum Jubiläum 14
Leserbrief von Ute (…) 16
Buchtipp: Komm´ich erzähle dir eine Geschichte 24
Leserbrief von Petra Alice Berg 24
Wortsuchspiel, C.K. 25
Zu guter Letzt 26
Selbsthilfeadressen 27
Onlineberatung der KoBs mit QR- Code 28

Textbeitrage:
Freiheit und deren Einschränkungen in der Psychiatrie, Georg Nikolaus 06
Keine Freiheit, Bernd H. Schulz 09
Von der eigenen Bedeutungslosigkeit, C.K. 11
Vortrag auf der Jubiläumsfeier, Bernd H. Schulz 13
Psychiatrische Klinik, Jana Scheumann 17
Zufall oder Freiheit, Bernd H. Schulz 18
Darf ich …. Freiheit leben , Petra Alice Berg 20
Vorwort zu „Kino?!“, C.K. 22
Kino?!, C.K. 22

Gedichte:
Jahreszeit, Jana Scheumann 07
Fragmente, Jana Scheumann 08
Der Vogel, Bright Angel 19
Manches Mal, Mathias Sluyterman von Langeweyde 20
Frage nach dem Weg, Jana Scheumann..... 21
Freiheit heißt ….., Petra Alice Berg 23

Grafiken:
Bernd Jußenhoven : Freiheit nur ein Widerschein ..... Titelbild
Ute Amberge : Gesicht..... 05
Jana Scheumann : Herbstbaum mit Landschaft..... 07
Rita Thiede : Kopf 10
Glückwunschkarten zum Jubiläum 14
Begegnungen : Jana Scheumann..... 15
Schritte : Frank Söyke 21
Weinende, Ausschnitt : Unbekannt 23

Aus der Redaktion

von Birgitta Becker

Puh…geschafft…
Für die Mühe der Planung, Organisation und Vorbereitung unseres 30-jährigen Jubiläums wurden wir mit einer wirklich schönen Geburtstagsfeier belohnt.
Zwar ging die versprochene sommerliche Atmosphäre im Dauerregen unter, da wir aber in den liebevoll geschmückten Räumen der Kontakt- und Beratungsstelle des Sozialpsychiatrischen Zentrums Mülheim vom Wetter unabhängig den Vorträgen und Lesungen lauschen konnten und anschließend viele nette Begegnungen mit unseren Gästen hatten, zählten nur die strahlenden Gesichter der Redaktionsmitglieder, die mächtig stolz auf diese lange Zeit zurückgeblickt haben. Auf eine Zeit gespickt mit Anekdoten und Wandlungen, geprägt von dem Ringen mit Neuerungen und der Belohnung des Durchhaltens.
Dass es die DATT IS IRRE! schon eine so lange Zeit gibt, zeigt, wie wichtig diese Arbeit ist. Denn Schreiben hilft, Gedanken zu sortieren, Gefühle auszudrücken, schafft Distanz zu dem, was innerlich gefangen hält. Es dann einer Redaktionsrunde anzuvertrauen, den Mut zu haben, es mit anderen Menschen zu teilen, zu diskutieren und einer Öffentlichkeit preis zu geben, ist eine ganz besondere und auch heilsame Art, sich mit dem eigenen Krankheitsgeschehen, aber auch psychiatrischen Themen, auseinanderzusetzen. Es bewegt bis heute viele Leser*innen auch in den Nachbarstädten und über die Grenzen des Ruhrgebietes hinaus.
Wir danken an dieser Stelle ganz herzlich allen Menschen, die uns auf diesem Weg mit eigenen Beiträgen und Grafiken, mit Ideen und auch finanziell unterstützt haben.

In dieser Ausgabe haben wir uns mit dem Thema „Freiheit“ auseinandergesetzt, haben viel diskutiert über die Freiheit, die quasi durch sich selbst begrenzt wird, immer da, wo die Freiheit eines anderen beginnt.
Freiheit bedeutet, die Verantwortung Entscheidungen zu treffen, die einem selbst und anderen möglichst wenig schaden.
Freiheit unter dem Aspekt einer psychischen Erkrankung zu diskutieren, ist ein spannungsreiches Unterfangen. Wie frei bin ich in einer depressiven Phase? Bin ich frei in einer Manie, einer Psychose? Wohin ist die Freiheit geflohen beim Erleben von Flashbacks einer Posttraumatischen Störung?
Wie immer haben wir versucht, unser Titelthema möglichst facettenreich zu beleuchten.
Wir von der Redaktion sind auf jeden Fall sehr dankbar für die Freiheit, die wir genießen, eigenverantwortlich eine kritische Zeitung herausbringen zu dürfen.

Wir haben uns auch eine Freiheit genommen: Nämlich, den im letzten Heft angekündigten Podcast „Störgeräusch – Deine Psyche und Du“ ***nicht*** herauszubringen. Die Hürde, die wir in ein neues Medium nehmen wollten, war letztendlich doch etwas zu hoch.
So haben wir uns mit frischer Energie an die Gestaltung des Heftes gemacht, das Ihr nun in den Händen haltet.

Wir wünschen allen viel Spaß beim Lesen und möchten noch darauf aufmerksam machen, dass die online-Ausgabe ab sofort, im Gegensatz zum gedruckten Heft, Bilder in bunten Farben und nicht nur in Grautönen abbildet. Schaut doch mal rein.
Kurzlink https://bit.ly/3KRlhtB **oder QR Code:**

Ute Amberge, Gesicht

Wir trauern um

Brigitta K.

Frau K. hat uns seit vielen, vielen Jahren als Autorin, Förderin und kritische Leserin unterstützt.
Sie war zudem eine Zeit lang aktives Mitglied unserer Redaktion.

Wir werden Sie sehr vermissen
und wünschen allen Angehörigen und Freunden
viel Kraft und Zuversicht für die kommende Zeit.

Das Redaktionsteam

Freiheit und deren Einschränkung in der Psychiatrie

von Georg Nikolaus

In der Psychiatrie geht es um Menschen, die emotionale oder mentale Probleme haben. Ein wichtiges Thema dabei ist die Freiheit. Freiheit bedeutet, Dinge tun zu können, die einem wichtig sind, solange sie anderen nicht schaden.
Manchmal ist es notwendig, die Freiheit von Menschen in der Psychiatrie einzuschränken. Das mag komisch klingen, aber es hat einen Grund. Manchmal sind die Menschen so durcheinander oder traurig, dass sie sich selbst oder anderen wehtun könnten. Um sie zu schützen, kann es sein, dass sie vorübergehend nicht alles tun dürfen, was sie wollen.

Freiheit ist ein Grundrecht, das jedem Menschen zusteht. Es ist jedoch nicht immer möglich, dieses Recht in der Psychiatrie zu genießen. In manchen Fällen müssen Patienten ihre Freiheit einschränken, um sich selbst oder andere zu schützen. Dies kann z.B. der Fall sein, wenn jemand eine akute Psychose oder eine schwere Depression hat und sich selbst oder andere gefährdet. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie die Freiheit eines psychisch erkrankten Menschen eingeschränkt wird. Dazu gehören unter anderem:

- Zwangseinweisung
- dauerhafte Unterbringung in einer geschlossenen Einrichtung(Selbsteinweisung)
- Fixierung
- Zwangsmedikation

Zwangsmaßnahmen sollten meiner Meinung nach nur dann angewendet werden, wenn sie zur Abwendung einer unmittelbaren Gefahr für das Leben oder die Gesundheit des Betroffenen oder anderer Personen erforderlich sind.
Sie sollten immer so wenig eingreifend wie möglich sein und nur so lange angewendet werden, wie dies unbedingt erforderlich ist.
Es ist wichtig, dass solche Einschränkungen mit Respekt und Verständnis behandelt werden. Die Menschen in der Psychiatrie haben auch Rechte und Gefühle. Fachleute sollten immer nach anderen Lösungen suchen, bevor sie die Freiheit einschränken.

Diese Einschränkungen sollten auch nicht leichtfertig angeordnet werden. Die Gründe müssen sehr gut erklärt werden. Das Ziel ist immer, den Menschen zu helfen, wieder besser zu werden.
Wenn jemand zum Beispiel den Wunsch hat, sich selbst wehzutun, kann es notwendig sein, vorübergehend bestimmte Freiheiten einzuschränken, um sicherzustellen, dass sie in Sicherheit sind.
Hier sind einige Tipps, wie Sie Ihre Freiheit als Betroffene*r der Psychiatrie schützen können:
Informieren Sie sich über Ihre Rechte. Sie haben das Recht, über Ihre Behandlung zu entscheiden, und Sie haben das Recht, sich bei Ihrem Arzt oder der Klinik zu beschweren.
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten über Ihre Sorgen. Er/Sie kann Ihnen helfen, Ihre Rechte zu verstehen und zu schützen.
Suchen Sie sich einen Vertrauensmenschen, dem Sie sich anvertrauen können. Diese Person kann Ihnen emotionale Unterstützung geben und Ihnen helfen, Ihre Rechte durchzusetzen.
Wenn Sie sich in Ihrer Freiheit eingeschränkt fühlen und sehen dies nicht als gerechtfertigt an, wenden Sie sich an eine Patientenvertretung oder eine andere Organisation, die sich für die Rechte psychisch erkrankter Menschen einsetzt.
In Mülheim an der Ruhr wäre das z.B. die Kontakt– und Beratungsstelle Mülheim des Sozialpsychiatrischen Zentrums. Adresse und Telefonnummer befinden sich auf der hinteren Umschlagseite dieses Heftes!
Die Freiheit eines psychisch Erkrankten einzuschränken, ist ein schwieriges und ethisches Thema. Es ist wichtig, die Rechte des Einzelnen zu respektieren, aber auch die Sicherheit anderer zu gewährleisten. Eine gute Lösung ist nicht immer einfach zu finden, aber es ist notwendig, dass alle Beteiligten daran arbeiten, die Freiheit von psychisch kranken Menschen so weit wie möglich zu schützen.
Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Freiheit und Einschränkung in der Psychiatrie eine komplexe Frage sind. Es geht darum, die Balance zwischen der Sicherheit der Menschen und ihrem Recht auf Freiheit zu finden. Einschränkungen sollten gut überlegt und begründet sein, um den Menschen letztendlich zu helfen.

Jahreszeit

...da draußen ist Frühling.
Erste, mild kühle Luft weht in Atem, Haut und Seele.
Zarter Blumenduft erfüllt den Äther, Klang der Vögel mischt sich bei.
Ist es Zeit zu fliegen?

...da draußen ist Sommer.
Bäume hängen tief, voll reifer Früchte, Sommerhimmel spannt sich, wirft späte lange Schatten. Warm weht der Ostwind am Abend, deckt zu in Seide.
Ist es Zeit zu träumen?

...da draußen ist Herbst.
Kraniche zieh´n in Scharen, so fern, an fremdem Ort.
Fremd und fern auch du, mein Herz.
Blätter fallen in tausend Farben, golden glänzt das Nass in Pfützen. Nah ist schon das Ahnen, letzter Tanz in Dämmerung.
Ist es Zeit zu gehen?

...da draußen ist Winter.
Klirrend kalt seine eisig schöne Decke. Macht die Welt so herrlich still.
Funkelnder Stern am Fenster. Wärme nur, der danach sucht.
Alles stirbt jetzt.
Zeit, es gleich zu tun?

Jana Scheumann

Jana Scheumann, Herbstbaum mit Landschaft

Fragmente

zerstörerisches Weckerbrummen
quälendes, schmerzendes Erwachen
sinnloses Aufstehen

bloß kein Blick in den Spiegel
duschen
versengendes Wasser, belebender Schmerz?
ätzender Akt , Anziehen

ein Schluck Klares, wozu Frühstück?
immer gleiche Abläufe

draußen
verstörende Geräuschkulissen
Dunkelheit, Regen
Rushhour in der Finsternis
SUV Bossing auf den Straßen

grelles Bürolicht
Mobbing auf den Gängen
unablässiges Telefonklingeln
verstörende Geräuschkulissen
einsames Kantinenessen
16:00 Uhr, Freiheit?

Rushhour in der Dunkelheit
blendende Neonröhren
verstörende Geräuschkulissen
Supermarkt
Mobbing vor den Kassen

Schlüssel drehen
dunkler Flur, schreiende Stille
Kühlschrank, erstes Bier,
Klares mit weißem Runden
Vier Wände --- Freiheit?
Post, zahlende Verpflichtungen,
Fällig am...

ausziehen, nicht mehr denken.
Katzenwäsche
nur kein Blick in den Spiegel
eisige Laken, Gänsehaut

----Scheiß TAG ---
--- Scheiß LEBEN ---
--- von wegen, --- Scheiß- Freiheit ---

von Jana Scheumann

Keine Freiheit

von Bernd H. Schulz

Mir wird es eng. Ich muss jetzt hier raus. Kräftig strampeln.
Oah, geschafft. Dieses grelle Licht. War bei der letzten Geburt nicht so stark.
Oh. weiblich, Mist. Ich wollte doch mal wieder als Mann leben. Naja, besser weiblich als divers.

Was? Diese starke Große ist diesmal meine Mutter? Und der kleine Piefke mein Vater? Ich glaube ich hab´s nicht gut erwischt. Wie werde ich wohl später aussehen? Ein kleines dickes Mädchen. „Das Schicksal der Anatomie“, hat mein Onkel Carl Gustav damals gesagt, soweit ich mich an mein letztes Leben erinnern kann.
Ja, Schicksal oder Zufall, auf keinen Fall Freiheit. Drei Geschwister die alle deutlich älter sind als ich und nicht viel Geld.

Kita, Gesamtschule, wirklich frei war ich nicht. Alles, Lehrer, Mitschüler und der Stoffplan waren vorgegeben. Machte aber auch Spaß, mit den Mitschülern zu spielen, bis ich wegen meiner Figur gemoppt wurde.
Meine Figur ist schon blöde, weit weg vom Schönheitsideal. Sind halt die Gene von der Dicken und dem Piefke und deren Vorfahren. Aussuchen konnte ich es mir leider nicht.

Mit diesem Schulabschluss kann ich nur zwischen Krankenschwester, Friseurin und Verkäuferin wählen. Wählen – Wahlfreiheit ist das nicht wirklich.
Nehme ich Friseurin. Als Friseurin könnte ich mich selbständig machen und etwas Freiheit erlangen, und etwas mehr Wohlstand.
Vater arbeitet sehr viel, um uns durchzubringen. Diese Disziplin und Verantwortung habe ich in meiner Erziehung auch gelernt. Sei fleißig, ehrlich und zuverlässig, habe ich oft zu hören bekommen. Das hat mich geprägt. Was ich nicht gelernt habe, ist der Umgang mit Männern. Ich habe die Freiheit zu heiraten, wen ich will. Die Freiheit innerhalb der Möglichkeiten, die sich mir bieten. Einen Partner, der zu meiner von mir nicht frei ausgesuchten Persönlichkeit passt. Ich heiratete Ralf. Der war der Passendste in den letzten Jahren.

Dann machte ich meine Meisterin und mit einigen Kompromissen fand ich einen Salon und brauchbare Mitarbeiter*innen. Kompromisse sind an der Tagesordnung. Meine Freiheit als Unternehmerin wird von allen möglichen Seiten eingeschränkt: den Vorschriften, den Finanzen, den Mitarbeitern, dem näheren und dem weiteren Umfeld, der politischen Situation, ja sogar vom Wetter hängt es an manchen Tagen ab, wieviel zu tun ist. Freiheit habe ich mir anders vorgestellt.

Schweren Herzens entschied ich mich, auf Kinder zu verzichten. Ich spürte, wie der Salon und die Ehe mich anstrengt. Meine Psyche scheint nicht die stabilste zu sein. Immer öfters musste ich eine kurze Auszeit nehmen. Der Umgang mit der Verantwortung, meinen Mitarbeitern und den Kunden stresste mich immer mehr. Diese schwache Psyche hatte ich mir nicht ausgesucht. Sie ist einfach so, ich habe nicht wirklich einen Einfluss auf meine Gefühle und Gedanken. Die ergeben sich aus meinen Erinnerungen, Prägungen und ganz aktuellen Umständen.

Der GAU war, als Ralf sich scheiden ließ. Er hatte die Scheidung entschieden. Ich war nur die passive Leidtragende.

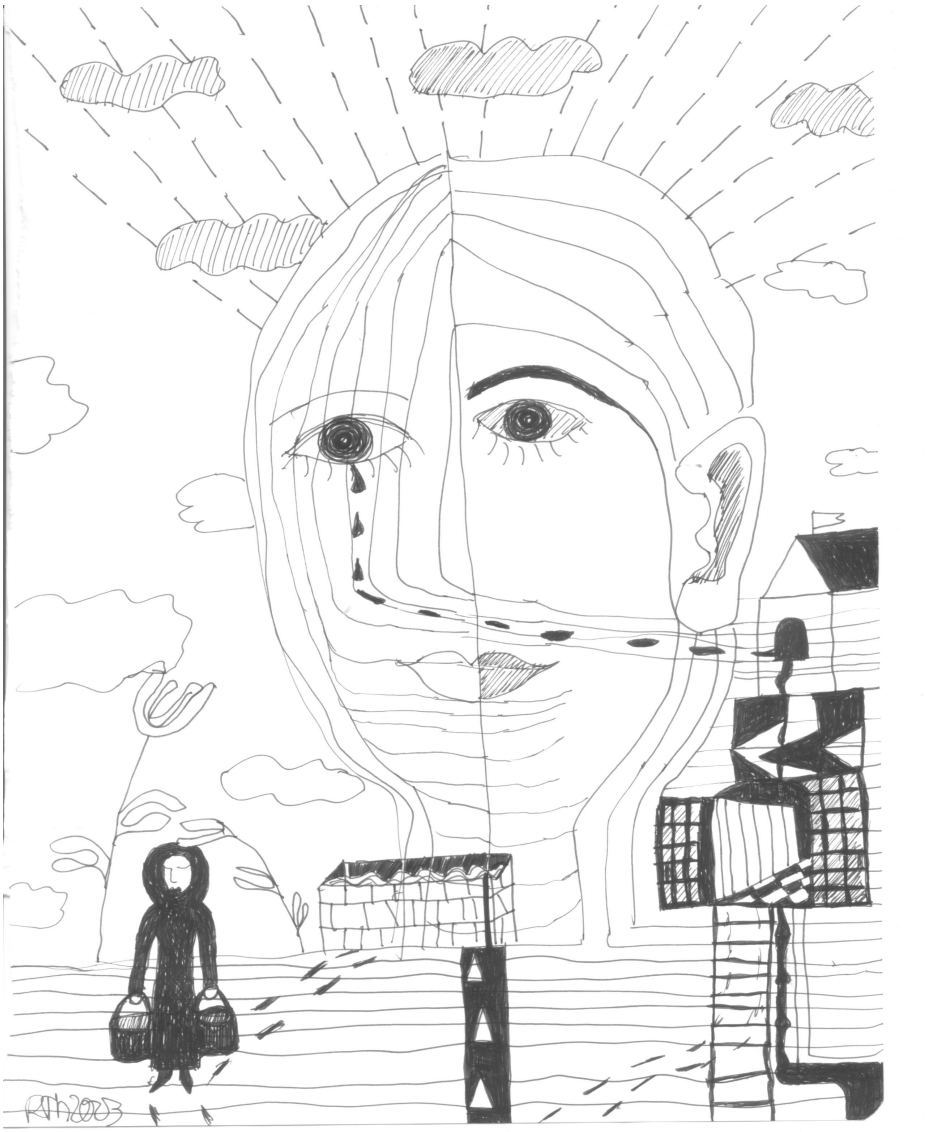
Immer öfters musste ich in die Tagesklinik. Abends dann noch in den Salon.
Mein Körper und mein Gehirn machten was sie wollten, bestimmten, was ich kann und was ich nicht mehr kann.

Der Umsatz in Geschäft ging zurück und bald war ich gezwungen, den Salon zu verkaufen. Keine Freiheit, wirklich mitbestimmen konnte ich nicht. Die Umstände entschieden, was ich machen sollte.
Ich geriet in immer schwerere Depressionen. Ich musste den Salon los werden, bevor er noch weniger Gewinn abwarf und sah eine schwarze Zukunft vor mir.

Alleine da stehen, nach und nach den Mitarbeitern kündigen, einen Käufer für den Salon finden, finanziell über die Runden kommen und mit meinen Depressionen und Angstzuständen leben. Das war das Schicksal. Aussuchen, mitbestimmen, entscheiden konnte ich nichts. Es waren die Umstände, meine Persönlichkeit und der Zufall, die mich in diese Situation brachten

und auch meine Zukunft bestimmen. Freude, Spaß, Energie, Glücklichsein, Lebensfreude das waren schöne Worte. Doch auf mich trafen sie nicht zu.

Ich kann nicht mehr und ich will nicht mehr. Es wird gesagt, über den Wolken soll die Freiheit grenzenlos sein. Das ist vielleicht übertrieben, aber sicher größer als jetzt.
Ich treffe eine freie Entscheidung. Wirklich frei? Es sind doch mehr meine Prägungen und meine Lebenseinstellung, die hierbei entscheiden. Ich mache Schluss und freue mich auf mein nächstes Leben.



Rita Thiede, Kopf

Von der eigenen Bedeutungslosigkeit hin zur Freiheit

von C.K.

Vorbemerkung: in jedem Beruf gibt es Menschen, die eher woanders hingehören und andere, die man am liebsten duplizieren würde, so klasse sind sie. Zu einem Zeitpunkt, als es für mich wieder einmal extrem schwierig wurde, bin ich nur ersterer Art begegnet.
Doch ich habe auch die Mitarbeiter im sozialen Bereich getroffen, die Unglaubliches leisten. Die ihre Menschlichkeit – trotz der leider immer schwieriger werdenden Arbeitsbedingungen – noch nicht verloren oder vergessen haben. Durch deren Einsatz und Kraft, bin ich noch da.
Hinweisen möchte ich auch darauf, dass wir alle mal einen schlechten und/oder stressigen Tag haben können und wenn ein Beratungs-/Therapiegespräch oder ähnliches schlecht läuft, so kann daraus nicht gleich zwingend geschlossen werden, dass jemand dumm oder inkompetent ist. … so etwas jedoch trotzdem manchmal vorkommt….

Der nachfolgende Bericht zeugt von der Nachhaltigkeit, die eine große Bereitschaft zur Hilfeleistung haben kann, denn ohne vorherige, unglaublich gute Erfahrung, hätte ich keine Hoffnung, keine Kraft und auch keinen Glauben gehabt, um irgendwie weiterzugehen. Danke dafür.

'Wir alle sind ersetzbar' - jeder kennt wohl diesen Satz, doch kaum jemand wird ihn - mit all seinen Konsequenzen - auf sich beziehen. Diejenigen, die noch einem Beruf nachgehen, die in Familien eingebettet sind oder sich ehrenamtlich engagieren, spüren im Normalfall ihre Bedeutungslosigkeit nicht. Entweder, weil einfach keine Zeit da ist, um darüber nachzudenken oder auch, weil der ständige Kontakt zu anderen eine wohltuende Decke darüber legt. Mir fehlt diese Decke und als die Kontakte, die ich hatte, sich dahingehend wandelten, dass nach dem Personalwechsel in einer sozialen Einrichtung den neuen Mitarbeitern der äußere Schein wichtiger wurde als den Klienten zu vermitteln, dass sie willkommen sind und dort in ihrer ganz eigenen Art gesehen werden, bekam ich eine persönliche Sicht auf den Wert und die Bedeutung eines einzelnen Menschen.
Es ist kein Interesse mehr an der einzelnen Person erkennbar. Kein Nachfragen bei Missverständnissen; so stur die eigene geplante Vorgehensweise und Aufgabe im Kopf, dass unerwartete Antworten schlichtweg überhört werden. Satzinhalte nur teilweise registriert werden und so, unbemerkt, zu falschen Schlussfolgerungen verleiten. ...doch das interessiert nicht, selbst, wenn darauf aufmerksam gemacht wird.

Damals wurde mir zum ersten Mal sehr bewusst, wie bedeutungslos, und vor allem auch wie hilflos ausgeliefert (wir) ich dem System dieser Welt (sind) bin. Versteht mich nicht falsch: wenn man um Hilfe bittet und wirklich sucht, so bekommt man diese. Nicht immer einfach; nicht immer so, wie man sie vielleicht erwartet und/oder vor allem auch braucht, und leider auch nicht immer von Menschen, die wirklich verstehen; die zur Empathie fähig sind, auch wenn allgemein davon ausgegangen wird, dass dies bei bestimmten Berufsgruppen eine Grundfähigkeit und auch Grundvoraussetzung sein sollte. Doch dem ist nicht so.
Und dann kam Corona – und das kleine Drama meiner eigenen kleinen Welt wurde plötzlich groß und weltfähig. Es wurde offiziell: „Das Wohl der Gemeinschaft steht über dem Wohl des Einzelnen!“. Ein schöner Satz – solange man nicht in der Position des Einzelnen ist. Mir wird immer noch schlecht bei dem Gedanken, wie viele Menschen in Krankenhäusern im Sterben allein gelassen wurden. ….zum Wohle der Gemeinschaft; um der Verbreitungsgefahr des Virus entgegenzutreten. Nachvollziehbar – nur gut, wenn man nicht der Sterbende ist. Wenn man nicht der ist, der mit den Worten zurückgelassen wird: „Wir würden ja gerne, doch uns sind die Hände gebunden...; wir dürfen nicht...; dafür gibt es keine Abrechnungsnummer…..“
Ich – und sicher viele andere – haben erfahren, dass eigenes Leid ohne Bedeutung ist; dass keine Bereitschaft da ist, für Leidende bei Bestimmungen und Regeln organisationsübergreifend einmal nach Möglichkeiten des Entgegenkommens und der Zusammenarbeit zu fragen. Dass offen gesagt wurde: „Wenn jemand durch das Hilfesystemraster fällt, dann bleibt er halt liegen.“ Kein Angebot, gemeinsam nach einer alternativen Lösung zu schauen. Nichts. Und das von Mitarbeitern im sogenannten sozialen Bereich….

Mich meinem Elend und der Isolation selbst zu überlassen, mit einer so offen gezeigten Ignoranz und Egalhaltung – das war mein Höhepunkt des Empfindens völliger Bedeutungslosigkeit. Nicht nur allgemein in der Welt, denn da wissen wir ja, dass die sich immer weiter drehen wird, egal was mit einem passiert. Nein. Ich wurde mir meiner ganz eigenen, persönlichen Bedeutungslosigkeit bewusst. Und da stellt sich automatisch die Frage: warum das alles noch? Nicht das erste Mal, dass der Freitod mich lockt, und sicher auch nicht das letzte Mal. Bin unvermögend, die unzähligen Auseinandersetzungen mit ihm aufzuzeigen. Und dann habe ich auf das einzige Mittel zurückgegriffen, das mir blieb: mich freimachen. Alles loszulassen. Die Welt; Personen um mich herum; gestellte (oder selbst eingeredete) Verpflichtungen, Anbindungen, Erwartungen. Ich habe losgelassen – bis es nur noch mich gab. Zwar am Boden zerstört, völlig desillusioniert und allein gelassen, doch es gab mich noch. In diesem Moment habe ich die mir entgegenbrachte Ignoranz „einfach“ umgedreht. Wenn kein Interesse an mir besteht, zu helfen, kein auf mich Achten oder Beachten, dann heißt das auch, dass ich im positiven Sinne nicht gesehen werde; ich nicht beobachtet werde. Es interessiert nicht, was ich tue. Ob ich meine Wohnung 3 x die Woche in Chaos versenke oder nicht. Es hat keine Auswirkung, wenn ich faul herumsitze oder einen 5 Stundentanzmarathon hinlege. *Ich* interessiere nicht. Im Grunde bin ich frei; ich wusste es nur einfach nicht. Habe nicht lernen dürfen, mich als Zentrum, als eigentlichen Maßstab zu sehen. Auch hier wiederum: bitte nicht falsch verstehen, denn natürlich bin ich an Regeln und Bestimmungen gebunden. Habe mich anzupassen und einzuschränken. Doch die meisten, für mich persönlich wichtigen Entscheidungen, darf ich aus einem total egoistischen Blickwinkel treffen, denn niemand in meinem Leben ist wichtiger als ich selber – und das gilt für jedes Lebewesen. Es ist gut, anderen helfen zu können; Freude oder gutes Gelingen miterleben zu dürfen. Doch an erster Stelle steht das Selbst. Denn wenn das Selbst zu Boden geht, dann kann es für niemanden mehr da sein.
Ja, indem ich losgelassen habe und dies auch immer wieder tun werde, verletze ich andere. Stoße Menschen vor den Kopf, denn natürlich wird es Personen geben, die das Empfinden haben, ich wäre ihnen wichtig; dass ich etwas wert bin oder dass sie mich vermissen würden. Doch wäre es nicht ein Vermissen wie das plötzliche Fehlen eines Baumes, der Jahrzehnte an der Einfahrt gestanden hat? Ein Gewohnheitsdasein?
Natürlich berührt mich das, was um mich herum geschieht. Macht mich betroffen. Ich fiebere mit anderen mit, bange und hoffe um gute Nachrichten. Doch ich halte mir bei allem bewusst, dass es im Grunde bedeutungslos ist. Im Moment des Geschehens noch nicht; spürbar durch die eigenen, evtl. recht heftigen Emotionen – später ja.

Der Haken bei dem sich Freimachen, dem Loslassen ist, dass dann auch nichts mehr da ist, wenn man selber fällt; wenn man etwas bräuchte, um sich daran festzuhalten. Ich komme zurecht damit, losgelassen zu haben. Im Moment. Ob es zukünftig so bleibt, weiß ich nicht. Und wenn nicht, dann weiß ich, ich habe nicht nur das Recht meinen Freitod zu wählen, sondern besitze auch die Freiheit dazu. Denn so, wie ich nicht weiß, wie das Leben anderer sich zu leben anfühlt, so weiß niemand außer mir selbst, wie es ist, mein Leben zu leben. Ich habe einen tollen, sehr starken, mehrteiligen Skill, der mir hilft, die Situationen, die mir begegnen, zu reflektieren und auf die Punkte hin abzuklopfen, die so wichtig für mich sind. Und so lange das für mich funktioniert, so lange werde ich mir die Freiheit nehmen, aktiv weiterzuleben.

Vortrag von Bernd H. Schulz auf der Jubiläumsfeier

Auszug aus dem Manuskript des freien Vortrags

(.) „30 Jahre DATT IS IRRE! - Bedeuten auch: 30 Jahre Hilfen für Betroffene, 30 Jahre Beiträge zur Entstigmatisierung psychischer Krankheiten und 30 Jahre oft eine indirekte Therapie in den Redaktionssitzungen.(.)

Wie das erreicht wurde, und wie wir es geschafft haben, den Charme einer Schülerzeitung aus den 80ern beizubehalten, möchte ich Ihnen anhand der Erstellung einer Ausgabe beschreiben:
Wahrscheinlich haben Sie in einem Film schon mal eine Redaktionssitzung in den 90ern gesehen: ein großer Tisch an dem Redakteure sitzen, mit Notizblöcken und Kugelschreiber, auf dem Tisch Kaffeetassen, Gläser mit Cola oder Wasser und Teller mit Keksen und es wird heiß diskutiert. Wissen Sie, was der Unterschied zu einer Redaktionssitzung der DATT IS IRRE! ist? Bei uns stehen seit Corona keine Teller mit Keksen, mehr auf dem Tisch.*
Ansonsten arbeiten wir wie die Profis in den 90ern. (.) Seit 30 Jahren, jeden Montag von 15 bis 16 Uhr 30. Bisher so 1.440 Sitzungen.

Zu Beginn jeder Sitzung wird die Post durchgesprochen, neues aus der Welt der Psychiatrie erwähnt und über das Thema der aktuellen Ausgabe gesprochen. Danach widmen wir uns der eingereichten Texte. Wir bekommen von vielen Autoren aus ganz Deutschland und von einem Vielschreiber aus Österreich Texte. Auch manche Redakteure schreiben Texte, meistens für die Rubriken in der DATT IS IRRE!.
Ohne die 361 Autoren und die unzähligen Redakteure, von denen manche kürzer und manche länger dabei waren, wäre die DATT IS IRRE! keine 30 Jahre alt geworden.
Wir lesen die Texte vor und diskutieren über den Inhalt: ist das Thema für unsere Leser interessant?,

- hilft es Betroffenen?
- trägt es zur Entstigmatisierung bei?
- können wir die Aussagen nachvollziehen?
- hat jemand ähnliche Erfahrungen gemacht?, ist der Text verständlich?, usw.,

Irgendwann ebbt die Diskussion ab und Birgitta stellt die entscheidenden Fragen.
Seit 30 Jahren jeden Montag ab 16 Uhr diese Fragen:
Wer ist für diesen Text? - Wer ist gegen diesen Text? - Wer enthält sich? Ja, bei uns geht es absolut basisdemokratisch zu, wie vor 50 Jahren bei den Schülerzeitungen.
Wir müssen dann noch über das Titelbild, über den Titel und über die Farbe des Umschlags abstimmen. (.) Apropos Bilder. Natürlich schwarz weiß, wie der ganze Druck der DATT IS IRRE!
Dann geht die Ausgabe in den Druck. Wobei bei uns gar nicht gedruckt wird, sondern mit einem Hochleistungsgerät, die seit fast 30 Jahren 28 Seiten jedes Hefts, kopiert werden. 28 Seiten mal durchschnittlich 1800 Hefte (.) macht 50.400 Kopien für jede Ausgabe.
Nach dem Kopieren müssen die Blätter zusammengefügt, geheftet und gefaltet werden. Auch dazu haben wir eine Maschine. Inzwischen hat dieses Multifunktionsgerät seine besten Zeiten weit hinter sich. Doch Frank, der seit 20 Jahren für den Druck zuständig ist, weiß, wo es gestreichelt werden muss, wann mal gut zugeredet werden muss und wann auch ein Tritt an die richtige Stelle erforderlich ist.
Danach werden die Hefte von den Redakteuren eingetütet und, wenn Birgitta einen Werber gefunden hat, eine Werbung beigelegt.
Innerhalb Mülheims verteilen wir die Hefte selber. Die anderen werden frankiert und zur Post gebracht. Doch hier gehen wir mit der Zeit, hier sind wir immer „up to date“: das Porto wurde immer teurer.
Dass die Erstellung der DATT IS IRRE! seit 30 Jahren so konstant abläuft, haben wir Birgitta Becker zu verdanken, die sich neben ihrer Haupttätigkeit bei der Kontakt und Beratungsstelle zuverlässig die Zeit nimmt, trotz mancher widriger Umstände,(.) die DATT IS IRRE! regelmäßig zu veröffentlichen.
Und den Charme einer Schülerzeitung beibehalten hat, was heute ein Alleinstellungsmerkmal ist und dadurch die Hefte bei Psychiatern, Psychotherapeuten und in öffentlichen Einrichtungen sofort erkannt werden. (.) Seit 30 Jahren. So schafft man Klassiker. Datt is wirklich irre! Vielen Dank Birgitta.“

*seit diesem Vortrag stehen wieder Teller mit Keksen auf dem Tisch.

Viele Grüße aus Halle/S.
sendet Euch das Team der Zeitschrift IRRGARTEN,
verbunden mit herzlichen Wünschen zum 30 jährigen
Bestehen Eurer Zeitung „DATT IS IRRE“...

Ein lieber Gruß...
Liebe Frau Becker, liebes Redaktionsteam,
ganz herzliche Glückwünsche zum 30.Geburtstag der „DATT IS IRRE“.
Es kommt mir wie gestern vor, dass wir das 25. Jährige gefeiert haben; so vergeht die Zeit.
Leider kann ich dieses Mal nicht dabei sein, da ich mich im Urlaub befinde.
Ich freue mich, dass Sie so gut für die Zukunft aufgestellt sind und sende Ihnen auf diesem Wege Gottes Segen für die Zukunft!
Herzliche Grüße Dagmar A.

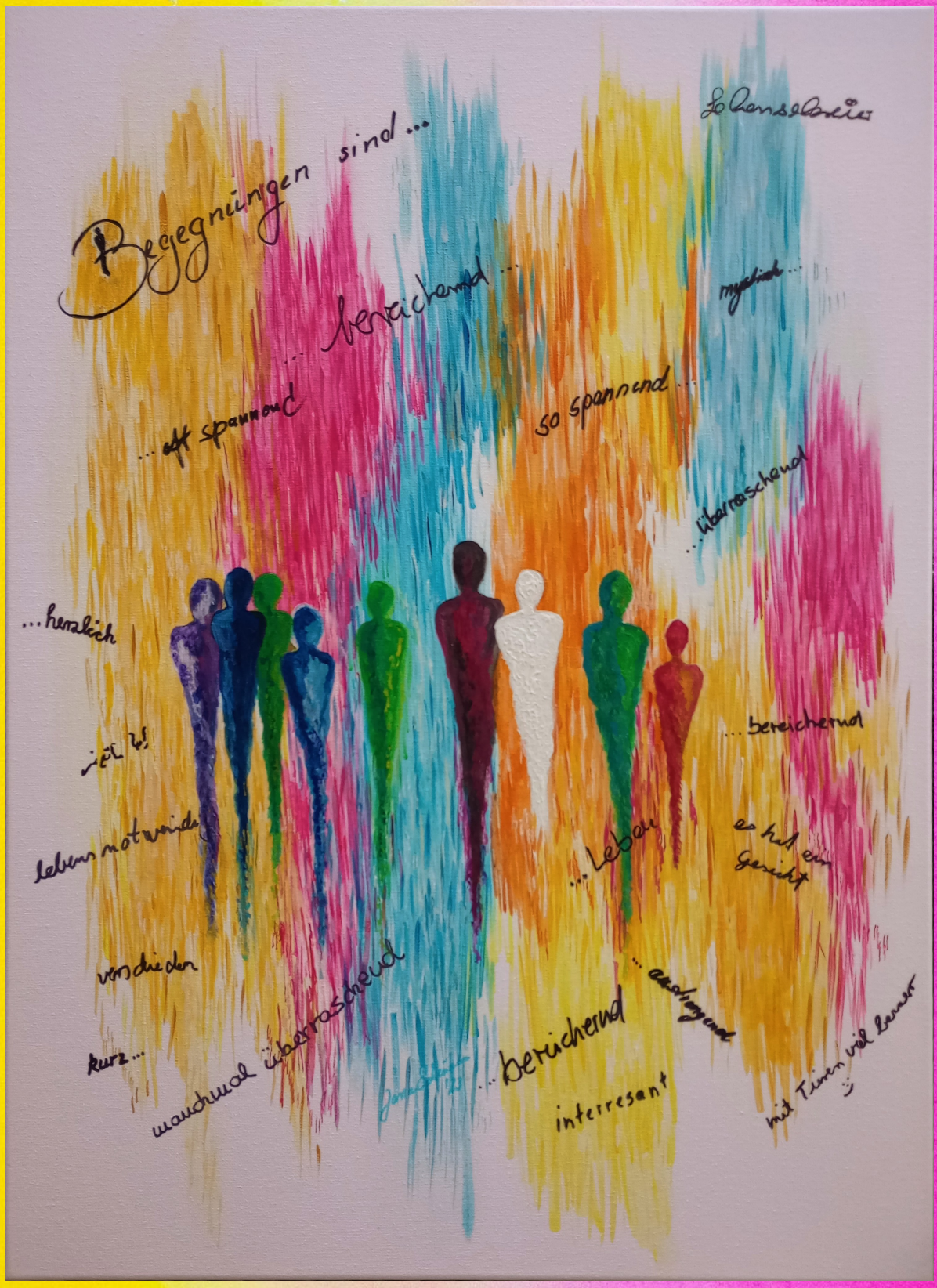
Liebe Redaktion,
30 Jahre sind eine lange Strecke.
Toll, dass ihr so lange durchgehalten habt. Für die Zukunft wünsche ich Kreativität und Inspiration, macht weiter so.
Eine Menge Leute freuen sich auf jede neue Ausgabe.
Und für jeden Einzelnen von denen lohnt es sich, sich ins Zeug zu legen.
Herzlichen Glückwunsch Wilfried P.

Liebes „DATT IS IRRE“ Team,
wir gratulieren euch ganz herzlich zu eurem Jubiläum. Es ist beeindruckend, mit wie viel Energie und Konstanz ihr dieses Projekt erfolgreich über diesen langen Zeitraum bestritten habt. Alles Gute weiterhin! Es grüßen euch ganz herzlich die Kolleginnen und Kollegen aus dem ??

Zum 30 jährigen Jubiläum
Herzlichen Glückwunsch DATT IS IRRE!
An die Redaktion, ich danke euch von ganzem Herzen.
Ich habe diese Zeitschrift in der Pandemiezeit in der Praxis von meiner Neurologin kennen gelernt, seit dem bin ich sehr froh, wenn ich die Ausgabe zu lesen bekomme. Dilber G.

Liebe Redaktionsmitglieder, herzlichen Glückwunsch zum 30jährigen Jubiläum!
Auch ich durfte, glaube über 10 Jahre, dabei sein und freue mich auf die nächsten Zeitungen. Anbei ein bisschen Nervennahrung für die Redaktionssitzungen :-). Bitte Keksbox aufheben, ich werde dann neue backen und euch ab und zu lecker Plätzchen backen. Natürlich nur, wenn ihr wollt! Höre ich da ein Jaaaaa? Liebe Grüße Rita K.

Auf dem Bild Begegnung von Jana Scheumann haben Gäste ihren Gedanken dazu geschrieben.



Jana Scheumann, Begegnungen

Leserbrief

Liebe Birgitta,
wertes Redaktionsteam
der DATT IS IRRE! seid gegrüßt,

anbei ein Gemälde , ein ausdrucksstarkes Gesicht; eine Titelblatt- oder Innenseitenidee von mir auf diesem Wege. Möglicherweise passt es für die kommende Ausgabe der DATT IS IRRE!; im Jubiläumsjahr 2023? (Wer ist dafür ? wer ist dagegen? wer enthält sich ?)

Ihr alle, jede(r) auf seine Art und Weise habt mich auf der Jubiläumsfeier unter anderem getröstet, ohne dass es irgendwem bewusst sein wird, ohne es zu ahnen. Einfach mein Herz berührt. Ermutigung, Zuversicht, Mut, nicht verzagen, Neutralisierung meiner Gebrechen, hoffnungsvoll bleiben, Selbstannahme, ja sogenannte;“Momente des Glücks“ habt Ihr mir allesamt geschenkt. Für mich persönlich Lebenselixier pur. Begegnungen sind .....[...]

Insbesondere im Hinblick auf diese unberechenbare, facettenreiche, nicht zu unterschätzende, lähmende, Lebensqualität und Freude raubende, tränenreiche, ohnmachtsmächtige, sich auch auf den gesamten Körper auswirkende und teils nach wie vor unglaublich stigmatisierte Depressionserkrankung. Dies, durch Euch / Sie ALLE. Ich danke jedem Einzelnen für sein ureigenes Herzblut, welches Ihr /Sie in diese informative, aufschlussreiche, interessante, antistigma ausgerichtete, absolut lesenswerte und bereichernde Zeitung DATT IS IRRE! hinein gebt und steckt
An dieser Stelle meinen ganz persönlichen, herzlichen Glückwunsch!

Das will erst mal, liebenswerte Birgitta unter anderem als Redaktionsvorturner(in) durchgehalten, zusammengehalten, an Kreativität und immer wieder aufs Neue unter den kuriosesten Umständen 28 lange Jahre, für 86 Ausgaben (na gut minimal ein paar weniger) bewerkstelligt, sowie fertig gestellt sein und werden.
Meine Hochachtung für nahezu 3 Jahrzehnte unermüdlich am Ball zu bleiben und immer noch zu sein.
Bemerkenswert mutig, berührend und überaus vertrauensvoll von Dir, Maggi, mal eben die ureigene Lebensgeschichte / persönliche Leidensgeschichte, beziehungsweise den sehr, sehr ergreifenden Lebensweg aufgrund von unberechenbarer Erkrankung von Jetzt auf Gleich nach einem viertel Jahrhundert im Dienst arbeitsunfähig zu werden. Sowie die starken, oftmals kaum auszuhaltenden Belastungen als auch das damit verbundene erhebliche, seelische Leiden und die dadurch bedingt einhergehenden Depressionsauswirkungen etc. mit mir (wir kannten uns nicht) / uns zu teilen; derart vorzutragen. Meinen ganz besonderen Respekt an Dich. Hut ab. (Hüte ab.)
[...]

Eine ganz ganz tolle, ausgefallene, anschauliche und absolut gelungene Idee, die Auslegung auf sonnengelben Tischtuch aller 86 Auflagen der DATT IS IRRE!; auf einen Blick. Das hatte was. Da will auch erst mal jemand darauf kommen.Wahrhaft ebenso einzigartig?
Anhand eines Fotos, diese Vielfalt zur Erinnerung festzuhalten, war sozusagen unumgänglich.[...]

Ich freue mich, vorausgesetzt Euch / Ihnen meine wertschätzenden Zeilen angesprochen und gefallen haben. Auf ein Neues und einer weiteren Ausgabe von der DATT IS IRRE! verbleibe ich

freundliche Grüße, Ute [...]

Psychiatrische Klinik,

zweiter, stationärer Aufenthalt, Abteilung für komplexe Traumata und Angststörungen,
Dienstag, 16.08.2022, 21:23 Uhr, Auszug aus einem offenen Brief...

von Jana Scheumann

...ich kann verstehen, dass es Ihnen wichtig sein kann, an einem angestammten Platz zu sitzen.

Vielleicht ist es ihnen wichtig, im Außen und Innen eine Haltung und Perspektive einzunehmen; zur räumlichen Umgebung, zur Gruppe, in der Wahrnehmung jedes Einzelnen, des Raumes und dem, was Sie sehen, möglicherweise gerade empfinden. Vielleicht gibt es Ihnen aber auch nur schlicht eine Sicherheit von Bekanntem.

Was mich daran sehr angegriffen und beschäftigt hat, ist das, wie sie es getan haben.
Sie haben mir gefühlt nicht einmal im Ansatz den Raum oder die Freiheit gelassen einen Platz frei zu wählen. Sie haben auch nicht für einen Moment inne gehalten und sich kurz gefragt, wie fremd und falsch man sich in einer neuen Gruppe fühlt. Und ob nicht doch etwas für ihren eigenen „Perspektivwechsel“ spricht, also ein Umsetzten für Sie an einen anderen Platz vielleicht doch in Frage kommen kann.

Ja, und natürlich Jeder und Jede sollte sein Anliegen frei kommunizieren und sich nachdrücklich für seine Belange einsetzten, nur, aus meinem Erleben, bitte mit Bedacht... Und --- in der Wahrung der Freiheit des Gegenübers....

Soweit mein allererster verbaler Widerstand, der Text meines offenen Briefes aus dem letzten Jahr...
Mit welcher Aufregung und Zittern, nicht nur in meiner Stimme, ich diesen Brief verlesen habe, können sie sich vielleicht ansatzweise vorstellen. Und, ist es nicht immer wieder verblüffend, welche Macht wir Menschen über uns geben, wenn wir uns alleine und ungeschützt fühlen?
Und auch für den Moment außerstande, uns selber einen Schutzraum in Freiheit zu schaffen, um einen sich anbahnenden Konflikt angemessen gegenüber zu treten?
Da wird selber die durch Therapeuten gegebene Freiheit zur freien Sitzwahl zu einem Höllenritt.

So viel hier zu meiner persönlichen Freiheit, bzw. meinem, ersten, leisen Versuch, Freiheit einzufordern. Dies war übrigens in meinen 57 Lebensjahr der erste, wirklich bewusst von mir erlebte Konflikt, durch den ich gehen und den ich auch aushalten musste. Bis dato hatte ich versucht, Konflikte schon im Ansatz zu erkennen und sie durch einlenkendes Verhalten abzuwenden, zu vermeiden oder ihnen ganz aus den Weg zu gehen. Aber, ich war ja unter anderem in die Klinik gegangen, um gewisse Strategien, die zwar lange mein Überleben gesichert hatten, die aber heute nicht mehr zwingend erforderlich waren, zu verändern. Eben auch, mich in vielen Situationen nicht mehr so beschneiden zu lassen und in Freiheit zu stehen. Was auch immer das für jede und jeden Einzelnen bedeuten mag...
Dieser offene Brief an meine Mitpatienten*innen war mein erster und für mich zunächst einziger gangbarer Weg, meine Freiheit einzufordern. Sei es auch in den Augen anderer noch so unbedeutend, wie die Wahl eines Sitzplatzes.
Aber, es war der erste, kleine Schritt zu einem unaufhaltsamen und, ich hoffe, am Ende bedeutungsvollen Prozess, der in mehr Autonomie und Freiheit führt.

Mein erworbenes Vertrauen in meine Fähigkeit, Sprache machtvoll schriftlich zu nutzten, daran konnte ich schon glauben. Meine erste Form an Widerstand gegenüber jenen Menschen, die die Grenzen der Anderen nicht respektieren oder besser, nicht einmal wahrnehmen oder schlicht nicht wahrnehmen wollen, war erwacht....Jene, die Mitmenschen in ihrer Freiheit beschneiden, ungefragt und leider auch oft ungehindert, das wollte ich so nicht mehr hin nehmen. Meine Konfliktbereitschaft ist seither noch gewachsen. Konflikte, unterschiedliche Meinungen und Ansichten, manchmal auch Widerstand in lebhaften Diskussionen, gehören für mich zu freiheitlichen Entwicklung, und sind wichtige Wegbereiter in meine Freiheit geworden. Daher scheuen Sie sich nie für Ihre kleinen und großen Freiheiten eine Stimme zu entwickeln. Auch, wenn es erst spät im Leben möglich wird.

Zufall oder Freiheit

von Bernd H. Schulz

In den beiden letzten Ausgaben der DATT IS-IRRE beschreibe ich, wie eingeschränkt unser eigener Wille ist (Ausgabe 82) und wie unsere Umfeld unsere Gedanken absichtlich und unabsichtlich beeinflusst (Ausgabe 83).
In diesem Text stelle ich dar, wie sehr der Zufall unseren Willen und unsere Freiheit beeinflusst und welche Möglichkeiten wir haben, selber unser Leben zu steuern.

Zufall wird definiert, als ein Ereignis, dessen Ursache nicht erkennbar ist. Oder als ein Ereignis bei dem zwar die Einflussfaktoren bekannt sind, sie aber nicht steuerbar sind und das Ergebnis somit nicht vorhersagbar ist.

Es ist wohl unmöglich, wenn ich eine Münze wirklich hoch werfe, zu beeinflussten, mit welcher Seite nach oben sie landet. Ich kenne zwar die Ursache, doch das Ergebnis kann ich nicht vorhersagen. Selbst ein Gott kann ohne die universellen Gesetze zu beeinflussen das Ergebnis nicht manipulieren. Es ist absolut zufällig. Somit ist die draufhin getroffene Entscheidung dem Zufall gefolgt. Sie beeinflusst jedoch alle weiteren Ereignisse. Eine Münze zur Entscheidungsfindung wirft vielleicht jeder Mensch einmal, und die Entscheidung beeinflusst nicht nur den Werfer, sondern fast alle Menschen in seinem Umfeld. Der Ausgang entscheidet, was er macht, auf wen er trifft, wann er wo ist, was er als nächstes entscheidet und wie er sich verhält. Und das beim Zusammenspiel von 7,8 Milliarden Menschen. Kein Gott, kein Determinismus, sondern der Zufall entscheidet die Zukunft.

Und noch mehr: Dass etwas zufällig ist, wenn die Ursache nicht steuerbar ist, bedeutet auch, dass viele Gefühle und Gedanken zufällig sind. Wissenschaftler gehen davon aus, dass das Zusammenspiel von Axons und Synapsen nicht gezielt und exakt steuerbar ist. Somit sind selbst die eigenen Gefühle und Gedanken teilweise zufällig und damit verbunden auch das Verhalten.
Heute schreibe ich diesen Artikel so, wie du ihn liest. Es ist sehr wahrscheinlich, dass ich an einem anderen Tag etwas andere Formulierungen gebraucht hätte und mir andere Beispiele ins Bewusstsein gekommen wären.
Wenn mir eine Tasse herunterfällt und zerbricht kann ich nicht steuern, welche Gedanken ich sofort habe. Ob ich an den Preis der Tasse denke, daran dass das Service nicht mehr vollständig ist, daran dass ich die Scherben aufsammeln muss oder daran, dass ich diese Tasse nun nicht mehr abwaschen muss, ist von meiner Prägung und dem Zufall abhängig.
Wenn ich als psychisch geschwächter Mensch getriggert werde, kann es mich in eine schwere Depression stürzen oder fast spurlos an mir vorübergehen. Das hängt von vielen zufälligen Umständen in der Situation ab und ist selber zufällig.
Überhaupt ist es trotz Disposition Zufall, ob bei jemanden eine psychische Krankheit ausbricht oder nicht. Und, dass der Betroffene den für ihn richtigen Psychiater und Psychotherapeut findet ist Glückssache, also Zufall.
Und natürlich ist es zufällig, wo und wann ich geboren werde, welches Geschlecht ich habe, meine Anatomie, meine genetischen Dispositionen, mein Elternhaus, Menschen die meine Persönlichkeit prägen und so weiter.

Der Zufall kommt immer dazu und er macht ohnmächtig. Mein Alltag und mein Leben wurden entschieden, und nicht ich habe (alleine) entschieden. Es kam so, es hätte auch anders kommen können.

Doch wie gehe ich mit dieser Ohnmacht um?

Der Mensch trifft ungefähr 10.000 Entscheidungen am Tag. Bei den allerwenigsten Entscheidungen denken wir vorher über die Konsequenzen nach, sie laufen nach einem gewohnten Muster ab. Doch unser Gehirn ist so eingerichtet, dass uns die meisten wichtigen Entscheidungen bewusst sind. Dadurch haben wir die Möglichkeit, im letzten Moment >Ja< oder >Nein< zu sagen und egal wie die Münze fällt, wir können immer sagen. „Ich mache es trotzdem anders.“

Wir können die mittelbaren Auswirkungen unsere Entscheidung meistens absehen, doch die unmittelbaren und langfristigen Auswirkungen bleiben Spekulationen. Es kann

wie gewünscht und geplant kommen, es kann aber auch ganz anders kommen.
Das Leben ist nicht vorhersehbar und niemand kann aus seinen Bemühungen auf deren Erfolgsaussichten schließen. Doch die Bemühungen machen das Eintreffen einer gewünschten Situation wahrscheinlicher. Ich kann versuchen, die Wahrscheinlichkeit, dass ein Ereignis eintrifft, zu erhöhen oder zu vermindern.
Wenn ich weiß, was meiner Psyche gut tut, kann ich mich bemühen, möglichst oft solche Erlebnisse und Situationen zu erleben und wenn ich weiß, was meiner Psyche schadet, kann ich mich bemühen, solche Situationen möglichst zu vermeiden..

Ich muss das Leben nehmen, wie das Leben kommt. Ob ich ein zufälliges Ereignis als Glück oder Pech bewerte, liegt an meiner Erfahrung und an meinen teils zufälligen Gedanken.
Wenn ich glaube, ich habe Pech, dann werde ich die Ereignisse als Pech bewerten. Wenn ich glaube ich habe Glück, dann werde ich die Ereignisse als Glück bewerten.
Ich kann mir angewöhnen, bei jeder unangenehmen Situation zu denken, dass ich die mittelfristigen Auswirkungen nicht kenne und sie durchaus angenehmer sein können, als ich es mir jetzt vorstelle. So bekomme ich eine zuversichtliche Sichtweise auf meine Erlebnisse und eine positive Einstellung zu meinem Leben.
„Wenn ich nicht bekomme, was ich will, bekomme ich etwas besseres, von dem ich noch nichts ahne.“ Wenn ich das glaube, dann wird es so. Wenn es noch nicht gut ist, ist die Arbeit noch nicht erledigt, denn ich werde erst aufhören daran zu arbeiten, wenn ich ein Ergebnis habe, mit dem ich glücklich bin. Das ist keine Zauberei und nicht Gottes Einfluss, das ist meine Psyche.
Ein Beispiel: Beim Umgestalten meines Appartements bekam ich öfters nicht, was ich wollte. Ich musste also neue Ideen haben und brauchte andere Sachen. Manchmal waren mehrere neue Ideen nötig, bis sich eine realisieren ließ. Ich habe so lange Ideen und Möglichkeiten gesucht, bis ich welche hatte, die mir sehr gut gefielen. Und diese Ideen war besser als die ursprünglichen Ideen und heute bin ich froh, dass ich so oft umplanen musste. Mein Appartement gefällt mir viel besser, als ich es ursprüngliche geplant hatte und nicht geahnt hatte, dass es nach der Umgestaltung so aussehen wird.
Ich könnte dem Zufall dankbar sein, dass manches nicht lieferbar war, anderes nicht die passende Farbe hatte und anderes zu teuer war. Nur dadurch bekam ich das schönste Appartement, das ich mir zur Zeit vorstellen kann.
Der Zufall ist absolut neutral. Er geschieht ohne Ansehen der Person, und ob er Glück oder Unglück bringt liegt in der eigenen Beurteilung.
Welche Bedeutung ein Ereignis langfristig für mein Leben hat, kann ich nicht absehen. Doch wenn ich davon ausgehe, dass ich wichtige Ereignisse, Situationen, Entwicklungen so lange „bearbeite“, bis sie mir gefallen, dann bringt mir der Zufall mehr Glück als Pech.
Lass los, was nicht sein kann und suche nach besseren Ideen, deine Psyche wird sie finden.
„Glaube an dein Glück, denn was du glaubst, das lebst du.“

Der Vogel

Ich stoße mich von der Dachterrasse ab.
Ich falle nicht, die Schwerkraft hat mich verschont.
Ich fliege wie ein Vogel.
Mit meinen scharfen Augen sehe ich, wie ein Mann auf der Straße zerschellt.
Er ist angezogen, wie ich es war, als ich noch ein Mensch war. Aber er ist nicht ich, denn ich bin nur ein Vogel.

Bright Angel

Anmerkung der Redaktion: wir haben uns entschlossen auch dieses Gedicht zu veröffentlichen, denn es ist ein beredender Ausdruck und eine Facette der Freiheit. Dennoch wünschen wir uns, dass ein solches Vorhaben nicht in die Tat umgesetzt wird.

Darf ich … Freiheit leben?

von Petra Alice Berg

Darf ich meine Meinung frei äußern ohne dafür bestraft oder ausgegrenzt zu werden?
Darf ich mein Geld ausgeben wofür ich will, auch wenn ich nicht mehr dafür arbeiten gehen kann?
Darf ich menschenwürdig leben, auch wenn ich chronisch krank oder alt bin?
Darf ich mich frei auf der Straße oder wo auch immer bewegen, auch wenn ich mich seltsam benehme, ängstlich bin oder Selbstgespräche führe? Oder sperrt man mich dann ein und verabreicht mir Medikamente, die zum Parkinson Syndrom führen oder andere unliebsame Nebenwirkungen haben, damit ich mich schön angepasst verhalte?
Darf ich auf Verständnis und Hilfe in Phasen psychischer Krankheit hoffen, solange ich keine anderen gefährde oder bedrohe? Oder brechen meine Freunde dann geschockt den Kontakt ab?
Darf ich leben, so lange ich noch leben möchte, oder muss ich befürchten, dass mein Leben gegen meinen Willen beendet wird?
Und wenn ich es nicht mehr ertrage, lässt man mich dann gehen, oder hängt man mich an Sonden, Schläuche und Drähte, um noch etwas länger Geld von der Kranken- oder Pflegekasse für mich zu bekommen?
Erhalte ich die nötigen Operationen und Behandlungen, auch wenn ich nicht dafür bezahlen kann?
Darf ich optimistisch in die Zukunft blicken und gesteht man mir weiterhin eine Wohnung oder ein Einzelzimmer in einem Pflegeheim zu?
Und darf ich ich sein mit all meinen Fehlern und Schwächen akzeptiert bis zum Schluss?

Manches Mal

Ein Hauch von abendlicher Zärtlichkeit -
Mit einem Mal senkt sich das Jahr.
Die Tage sind so sonderbar,
So weihnachtlich, so weit.

Und immer, immer lassen diese Tage grüßen
Den, der sich dafür offen hält
In dieser Jahreszeit, in dieser Welt -
Wer mag den Sinn des Festes wissen,

Des Festes, das einst wichtig war,
Dass man stets daran dachte?
Ja, sonderbar!

Was es mir brachte?
Die Weihnachtstage kommen mir so nah,
Ganz sachte!

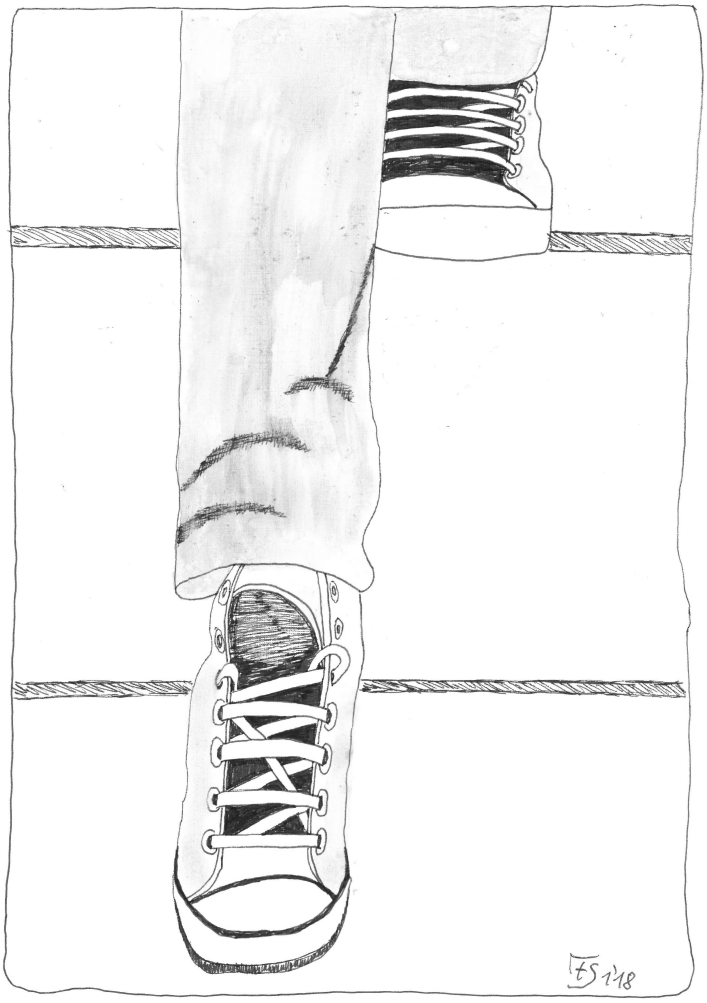
Mathias Sluyterman von Langeweyde

Frage nach dem Weg

Sind Wege, die wir beständig, aber alleine laufen, einsame Wege?
Sind Wege, die uns durch dunkles Tal und endlose Nacht führen lichtlose Wege?
Sind Wege, die wir in schweren Gedanken und Verwirrung laufen Irrwege?
Sind Wege, die wir unter Qualen und mit mühsamer Last zurück legen beschwerliche Wege?
Sind Wege, die wir, umgeben von Menschen unseres Lebens laufen, Gemeinschaftswege?
Sind Wege, die wir schweigend und gefühllos zurück legen herzlose Wege?
Sind Wege, die über sonnige Schotterpisten führen steinige Wege?
Sind Wege, die in großen Bögen und Windungen,- achtsam gelaufen - Umwege?
Sind Wege, die grenzenlos scheinen, Wege der Freiheit?

Gewiss ist mir nur, dass der allerletzte Weg ein Singletrail ist...

Jana Scheumann



Frank Söyke, Schritte

Vorwort zu 'Kino?!'

von C.K.

Vorweg möchte ich gerne eine Triggerwarnung setzen und die Information geben, dass diese Geschichte nichts mit meiner eigenen Geschichte zu tun hat, noch etwas ist, das ich erlebt und/oder mitbekommen habe. Es ist rein fiktiv.

Das Thema 'Freiheit' hat in mir eine Beklommenheit ausgelöst, denn eine wirkliche Freiheit, so wie ich sie mir vorstelle, gibt es meiner Ansicht nach nicht. Bei Freiheit stelle ich mir ein freies, ungehemmtes Durchatmen vor, große Weite und insgesamt ein Wohlfühlempfinden. Dies alles finde ich eher selten, wenn überhaupt. Doch durch ein Gespräch mit jemanden bin ich darauf aufmerksam geworden, dass (ich nenne es mal Teilfreiheiten) es Teilfreiheiten gibt und das diese Teilfreiheiten in extrem vielen Dingen versteckt sind (Teilfreiheit, da wir alle durch unser vergangenes Erleben, der aktuell vorherrschenden Situation und etlichem mehr beeinflusst werden). Und vor allem: Freiheit bedeutet nicht immer unbedingt etwas Gutes! Wenn ich mich in einer schwierigen Situation befinde und die Wahlmöglichkeit zwischen 2 unschönen Alternativen habe, dann habe ich zwar die freie Wahl, sprich Freiheit, doch glücklich oder mich wirklich wohlfühlen (meine Empfindungsdefinition von Freiheit), tue ich mich dann nicht. Auch der bekannte Satz: "Wer die Wahl hat, hat die Qual" zeigt, dass eine Freiheit zu haben eine Last sein kann. Freiheit kann leider auch bedeuten, dass man andere verletzt, enttäuscht oder schädigt. Da wo ich mir eine Freiheit nehme, Raum einnehme, da beschneide ich im Normalfall die Freiheit derer, die von meinen Handlungen mitbetroffen sind. Wenn ich z.B. bei Rot über eine Kreuzung gehe, ist es meine freie Entscheidung dies zu tun, obwohl mir die Signalregel bekannt ist und ich mit meinem Tun sogar gegen ein Gesetz verstoße. Muss jemand anderes deshalb scharf bremsen und der Hintermann fährt auf.... Eine Teilfreiheit steckt in sehr vielen Dingen und hat oftmals mit unseren Entscheidungen zu tun, die wir nur für uns, und unabhängig von allgemein enethischen Erwartungen, treffen. Mit der Geschichte 'Kino?!' möchte ich aufzeigen, dass des einen Freiheit des anderen Leid bedeuten kann (2 Beispiele aus der Geschichte: die Jugendlichen nehmen sich die Freiheit, ihre Aggressionen an dem fremden Jungen auszuleben; die Frau entschließt sich, das Wohlergehen ihrer eigenen Familie über das Wohl des Jungen und der ethischen Pflicht zu stellen, diesen Vorfall mit aufzuklären).

Kino?!

von C.K.

Jeden Tag das Gleiche. Aufstehen, Frühstück machen, putzen, einkaufen gehen und vieles mehr. Aber heute sollte es anders sein. Heute wollte sie ins Kino gehen. Alleine, ohne Mann und Kinder. Um 12:00 Uhr ist es so weit. Sie hat den Mantel angezogen, Geld für die Kinokarte, Popcorn und Cola eingesteckt.

Das Kino ist eigentlich nicht weit entfernt. Sie wohnt in einer Großstadt. Kein schönes Viertel, aber die Wohnung war billig und groß genug für die Familie. Es gibt oft Krawalle und Streit zwischen den Kindern hier im Block. Letzte Woche... ja, letzte Woche war es besonders schlimm. Mit Schlagstöcken haben sie aufeinander eingeschlagen. Ja und dann, dann war da dieser fremde Junge. Niemand wusste, wie er hieß, oder wo er wohnte. Er war auf einmal da. Und die anderen haben ihn auch gesehen. Erst haben sie sich beschimpft, angeschrien. Warum ist er nicht weggelaufen? Dann fingen sie an, sich gegenseitig zu schubsen und anzustoßen. Vielleicht hätte er wegrennen können?! Und plötzlich waren die Schlagstöcke da. Später wusste niemand, wem sie gehörten, oder woher sie gekommen waren.

Die Polizei hatte sie gerufen. Sie konnte alles sehr gut beobachten. Vorm Küchenfenster aus. Sie war gerade am Kochen. Als die Polizei kam, war alles vorbei.

Der Junge lag auf der Straße. Bewegte sich nicht mehr. Der Krankenwagen kam einige Zeit später. Er wird nicht mehr gehen können, der Junge. Die
Wirbelsäule einfach kaputt geschlagen. Niemand weiß, wer es war. Keiner hat etwas gesehen. Sie auch nicht.

Im Kino läuft gerade der Hauptfilm an: Leben, und leben lassen.

Unbekannt, Weinende, Ausschnitt

Freiheit heißt....

Freiheit heißt: in Frieden leben.

Man muss angenommen sein.

Kleine Freuden muss es geben,
Trost und etwas Sonnenschein.
Gehen dürfen, wohin man gehen will
Bleiben dürfen, wo mal bleiben mag.
Auch mal laut sein dürfen, mal ganz still,
ohne Sorgen um den nächsten Tag.

Schön wäre eine Partnerschaft
lebenslang und voller Glück und Harmonie.
Und gesund sein, voller Lebenskraft.
Genug Geld und Freunde haben, wie schafft man das, wie?

Petra Alice Berg

Buchtipp

von Andrea D. Wolff

Jorge Bucay ist ein angesehener argentinischer Psycho- und Gestalttherapeut.
Er hat seine Praxiserfahrungen in kleine Geschichten, Erzählungen und Meditationen umgesetzt.
Das Buch 'Komm, ich erzähle dir eine Geschichte' wird in der Tagesstätte TOR 23 in Essen ab und zu benutzt, in dem jeder, der will, im Buch lesen kann. Oder es werden von Teilnehmern kleine Geschichten vorgelesen.
Der Autor hat für die Texte im Buch die Person Demian als Ansprechpartner gewählt. Ihm werden die Geschichten erzählt.
Zart und poetisch sind die Erzählungen, obwohl auch von Gewalt zwischen Menschen die Rede ist.
Weil in Buenos Aires wirklich so viele Psychotherapeuten ihre Dienste anbieten, ist es auch für Menschen in aller Welt interessant, sich mit den Gedanken und Einsichten eines therapeutisch aktiven Argentiniers zu befassen.
Die Geschichten regen an und machen es möglich, über schwierige Themen nachzudenken.
"Eine Fabel, ein Märchen oder eine Anekdote", bekräftigte Jorge, "kann man sich hundertmal besser merken als tausend theoretische Erklärungen, psychoanalytische Interpretationen oder formale Lösungsvorschläge." (Seite 15)

Mit den Geschichten kann der Leser auf eine zarte und inspirierende Art und Weise über Menschen nachdenken.

Leserbrief zu Heft 86 (Selbstdisziplin)

von Petra Alice Berg

Sehr schön; Das Titelbild von Darnika P. Mit dem frustrierten Schweinehund, Frank Söykes Bild ohne Titel, Bright Angels Gedicht „ Die Irren“ (wenn man das könnte, alles Störende einfach aus den Leben heraus schneiden!).
Zu Bernd H. Schulz „wenn du dich anstrengst, machst du etwas falsch“ fiel mir ein Bibelvers nach Luther ein. „Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und hernach lange sitzet und esset euer Brot mit Sorgen, denn seinen Freunden gibt er es im Schlaf“ (Psalm 127,2).
Siehe Acker und Obstbaum; was man gesät und gepflanzt hat, muss man in Ruhe und in seinem eigenen Tempo wachsen lassen, man kann das Gedeihen kam beeinflussen. Auch der Mensch wächst und lernt unterschiedlich schnell. „Ora et labora“ ist nicht von Martin Luther sondern älter. Es heißt auch nur:“ bete und arbeite“, aber nicht, wie lange. Und es ist nicht verboten, sondern ausdrücklich erwünscht, Freude an beidem zu haben.
Liebe Grüße von eurer Petra Alice Berg, der auch die anderen Geschichten gefallen haben und die gerne und ohne Anstrengung ihre Beiträge (und mehr) schreibt.

P.s.: Gut, dass die Blume der Hoffnung nicht auf dem Pluto erfroren ist. Mein Titelvorschlag: „Zurück zur Romantik“, daran erinnert er nämlich. Oder „Letzte Idylle“.

Wortsuchspiel

entworfen von C.K.

K	F	D	B	N	T	O	O	B	R	H	E	A	F	E	S	F
P	D	C	V	E	L	L	A	F	N	A	T	U	W	G	C	V
A	E	H	I	G	Z	J	M	W	P	S	R	V	J	E	H	W
Z	W	F	E	O	B	L	V	O	Q	E	O	N	U	A	U	K
I	T	G	F	B	K	H	S	R	U	F	T	A	R	S	B	W
E	S	E	U	N	E	K	N	T	J	Y	R	T	P	D	F	T
G	E	K	N	E	O	L	M	S	A	D	E	U	B	N	A	Z
L	N	L	D	G	N	U	Z	U	B	U	E	R	L	A	C	W
E	N	A	O	E	A	E	H	C	U	R	B	B	A	B	H	A
I	E	F	R	R	Y	D	T	H	Z	F	U	I	T	V	B	N
N	B	D	T	D	A	V	C	S	E	F	A	L	T	J	E	D
I	L	G	B	A	L	L	S	P	I	E	L	D	G	G	R	U
L	A	A	H	R	E	D	L	I	B	L	B	E	O	N	E	H
T	W	J	V	B	Y	K	W	L	G	B	S	R	L	U	I	R
F	H	I	T	A	N	O	M	Z	N	E	L	O	D	R	C	Z
U	C	B	K	T	E	D	D	Y	B	A	E	R	L	E	H	E
L	S	R	L	L	A	H	C	S	R	A	M	Y	N	O	E	I
A	N	G	E	B	E	R	P	M	D	E	M	S	K	W	R	G
W	L	M	V	M	W	Y	U	J	L	O	I	A	A	H	H	E
R	K	Z	O	F	M	I	V	D	I	P	H	G	Z	C	C	R
P	E	B	L	C	N	U	U	Z	B	W	E	E	E	S	I	S
B	A	M	L	I	Y	N	K	E	N	N	T	N	V	R	E	H
J	H	D	M	P	G	N	F	S	R	G	N	H	E	E	T	C
D	A	U	I	U	W	E	V	A	E	A	F	A	R	V	F	I
Y	L	H	L	T	N	K	D	O	T	B	R	F	W	Z	O	L
A	B	D	C	Y	I	N	L	L	S	F	E	T	E	U	H	G
I	T	A	H	P	K	E	E	U	R	Z	I	I	I	S	N	E
E	A	J	B	L	N	D	H	G	K	T	H	S	L	T	R	W
Z	G	W	F	N	E	E	P	H	A	J	E	D	E	E	E	E
T	S	E	U	Z	E	F	H	V	C	W	I	B	N	C	U	B
A	R	T	D	V	N	T	W	C	B	E	T	P	D	K	A	R
K	K	U	S	S	H	A	N	D	I	Y	R	S	R	E	B	Y
M	V	F	U	P	C	D	F	A	Z	E	U	F	N	N	I	S
A	R	E	I	T	S	T	I	E	F	E	L	S	O	H	L	E
I	J	A	S	S	A	P	E	S	I	E	R	B	D	W	I	T
S	U	N	O	L	H	T	A	I	R	T	L	Z	K	S	B	D
U	M	W	E	R	B	U	N	G	H	C	U	B	H	C	A	S

Übe Dich in Konzentration und Ausdauer und erlebe als i – Tüpfelchen die Zufriedenheit, wenn Du ein Wort gefunden hast.
So spielst Du das Spiel: Im Buchstabensalat verbergen sich 62 Wörter, und zwar waagerecht, senkrecht und diagonal. Sie können in allen diesen Richtungen vor- und rückwärts zu lesen sein. Gefundene Wörter streichst Du in der Wortsuchliste aus. Findest Du alle Wörter?

Wort – Suchliste

Abbruch	Naturbilder
Aluminium	Raumtuer
Angeber	Regenbogen
Ballspiel	Reisepass
Bandsaege	Reitstiefel
Bauernhof	Sachbuch
Beweglich	Sagenhaft
Bilder	Schnee
Blattgold	Schubfach
Blaubeertorte	Schwalbennest
Bleichen	Siamkatze
Denken	Staub
Dienstwagen	Sternbild
Edeltanne	Stiefelsohle
Elefantenbaby	Tagtraum
Fachbereich	Teddybaer
Faehrboot	Teewagen
Frechheit	Triathlon
Fundort	Tunnel
Halbtags	Uhrzeiger
Hebel	Umwerbung
Himmelsblau	Verschwoerung
Hofteich	Verweilen
Jagdfalke	Vollmilch
Kusshand	Wagennummer
Lenzmonat	Wagenrad
Liebeskummer	Wanduhr
Loslisten	Wortsuchspiel
Luftlinie	Wutanfall
Marschall	Zieglein
Meldung	Zustecken

Zu guter Letzt…

… haben wir für alle Freunde und Förderer der DATT IS IRRE! eine traurige Nachricht.
Vielleicht ist es der aufmerksamen Leser*in schon aufgefallen. In der Vorankündigung der Themen zum nächsten Jahr steht nur noch für April: „Abschiedsheft“.
Ja, Ihr habt richtig gelesen. Es wird im Frühjahr 2024 die letzte Ausgabe unserer Zeitschrift erscheinen.
Die äußeren Umstände von der Neustrukturierung personeller Aufgaben, Senkung von Belastungen, da wo es möglich ist, bis hin zu steigenden Kosten für den Druck der Hefte, zwingen uns dazu, nach 30 Jahren die Herausgabe dieses etablierten Sprachrohrs „nicht nur Verrückte“ einzustellen.
Man soll aufhören, wenn es am schönsten ist. Und das war zweifellos unsere Jubiläumsfeier dieses Jahr.
Die gute Nachricht für alle, die sich gerne übers Schreiben ausdrücken, ist: Wir wollen den inhaltlichen Kern unserer Arbeit erhalten. Anstelle der Redaktion wird es eine Schreibwerkstatt geben. Zur gleichen Zeit am gleichen Ort, wird Raum sein für kreatives Miteinander, gemeinsames Schreiben, Kaffee und Plätzchen und offenen Austausch über all das, was innerlich bewegt und zum Ausdruck gebracht werden möchte.
Wir freuen uns sehr auf dieses neue zwanglose Format und begleiten es gerne noch einige Jahre weiter, denn aus der Erfahrung in der jahrzehntelangen Begleitung der Zeitschrift, wissen wir, wie wichtig diese Arbeit für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist.
Falls Ihr Euch nun fragt, was muss ich jetzt als Autor, Förderer, Spender tun? Keine Sorge, alle, die uns regelmäßig verbunden sind, bekommen selbstverständlich auch noch persönlich Post von uns zum Jahreswechsel.
Wir hoffen, dass alle uns bis zum Frühjahr weiterhin die Treue halten und bedanken uns noch einmal an dieser Stelle für die oft jahrelange Unterstützung.

Bis zum letzten Mal im Frühjahr

Wir wünschen allen Leser*innen ein erfüllendes Jahr 2024!

Eure Redaktion

S E L B S T H I L F E

Selbsthilfe- Büro Mülheim: Koordinierungsstelle für alle Selbsthilfe-Themen:
Gruppensuche, Gruppengründung...
Interessierte melden sich bei Frau Schütter. z. B. bei Interesse für folgende Gruppen:
- Kauflust – Kauffrust: Gruppe zum Thema Kaufsucht
- Selbsthilfegruppe „Sommer“ für die Alltagsbewältigung nach der Psychiatischen Klinik oder Tagesklinik
- StayStrong: für Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Depressionen

Selbsthilfe- Büro Mülheim, F: 0208 / 30 048- 14
E- Mail: selbsthilfe- muelheim@paritaet- nrw.org
www.selbsthilfe- muelheim- an- der- ruhr.de
Sprechzeiten: di. + do. 09:30 - 12:30 Uhr mi: 14:00 - 18:00 Uhr

Selbsthilfegruppe: Depressionen / Ängste (nicht für Alkohol- oder Drogenkranke)
Mülheim an der Ruhr, F: 0208 / 382091 Marie Schulz

Selbsthilfegruppe mit Schwerpunkt „Depressionen“
Jeden 1. + 3. Montag im Monat von 18.30 – 20.00 Uhr in Mülheim an der Ruhr,
Ansprechpartnerin Frau Sell F: 0177 / 9548122

Netzwerk Selbsthilfe, Kontakt- und Koordinierungsstelle für Selbsthilfe in Oberhausen.
Wörthstraße 7, 46045 Oberhausen, Ansprechpartnerinnen: Sejla Badnjevic und Sabine Bahr, F: 0208 / 30 193- 20
E- Mail: selbsthilfe- ob@paritaet- nrw.org www.selbsthilfe- oberhausen.org

Selbsthilfegruppe für Männer und Frauen mit **Messie- Syndrom**
jeden Montag 17:30 Uhr in Essen F: 0208 / 86 67 95

Wiese e.V. - Kontakt - und Informationsstelle für Selbsthife und Interessierte,
Pferdemarkt 5, 45127 Essen, F: 0201 / 207676

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

SHG Psychose und Ängste in Duisburg- Neumühl in den Räumen der PHG Duisburg sucht dringend weitere Interessenten(innen). Wir treffen uns immer mittwochs, 14- tägig , von 17:00 - 18:30 Uhr auf der Gehrstr. 54 in Duisburg- Neumühl.
Ansprechpartner: Guenther F: 0208 / 29 97 158 (13:00- 14:00 Uhr oder abends)

Landesverband Psychiatrieerfahrener NRW e.V.
LPG NRW e.V. , Wittener Str. 87,, 44789 Bochum, F: 0234 / 640 51 - 02

KOSKON—Koordination für Selbsthilfe- Kontaktstellen in NRW,
Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach, F: 02166 / 24 85 67

Liebe Ratsuchende,

ab sofort haben wir in der Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch erkrankte Menschen, deren Angehörige und Freunde ein erweitertes Angebot über ein sicheres **Onlineberatungsportal**:

- Beratung per Video
- E- Mail Beratung
- Live Chat

Die Anmeldung ist ganz einfach und
auch anonym möglich.

QR- Code scannen oder Direktlink eingeben,
Benutzernamen und Passwort ausdenken
und schon geht's los!

https://beratung.caritas.de/registration?aid=2530

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen!

Selbstverständlich sind wir auch persönlich telefonisch
unter 0208/30853-40 oder per Email info@spz-kobs-mh.de zu erreichen.

Das Team der Kontakt- und Beratungsstelle im
Sozialpsychiatrisches Zentrum Mülheim
Althofstr. 8 in 45468 Mülheim/Ruhr

mülheimerkontakte

Kontakt- und Beratungsstelle (SPZ)