



Katrin Brüninghaus
Jahrgang 1982



Jan Michaelis
Jahrgang 1968



Martin Kolbe
Jahrgang 1957



Lesly Luff
Jahrgang 1970

Recovery

von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen



Helene Brändli
Jahrgang 1981



Hans-Jürgen Lertz
Jahrgang 1961



Ulla Buchtmann
Jahrgang 1950



Christiane Tilly
Jahrgang 1970



Re Joller
Jahrgang 1955



Rainer Stötter
Jahrgang 1964



Beate Felten-Leidel
Jahrgang 1955



Ulrike Kaiser
Jahrgang 1958

2018

www.organic-village.de

Recovery

von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Das Gefühl, das ich mir hauptsächlich entgegenbrachte, hieß Hass, Hass und nochmals Hass. Ich bin in meinem zwölften Lebensjahr erkrankt, inzwischen bin ich dreißig.

Meine Diagnosen lauten Schizophrenie und Bulimie, dazu kommt eine Posttraumatische Belastungsstörung.

Man hatte mir ziemlich düstere Aussichten erstellt und prophezeit, dass ich mein Leben lang starke Medikamente nehmen müsse, um überhaupt irgendwie zurechtzukommen und nicht die ganze Zeit im Krankenhaus zu verbringen.

Ich konnte lange Zeit nur in den Psychosen frei sein, übte sonst ein strenges, fast unmenschlich anmutendes Reglement, das mir jegliche Freude verbot, weil ich ja sowieso schlecht war.

Die Erkenntnis, dass ich kein schlechter Mensch und nicht hassenswert bin, sondern ein furchtbar verängstigtes inneres Kind habe, veränderte alles.

Ein weiterer wichtiger Punkt auf meinem Lebensweg war der EX-IN-Kurs für mich. Vorher dachte ich immer, meine Psychiatrie-Erfahrungen, von denen die meisten schlecht waren, wären sinnlos. Als ich durch sie zu einer Expertin in Sachen Schizophrenie geworden bin, war plötzlich Sinn darin! Das war unglaublich beeindruckend für mich und eine tolle Erfahrung.

Katrin Brüninghaus

Jahrgang 1982

Das hat mir geholfen:

Mich selbst akzeptieren und annehmen
Unterstützung und Ehrlichkeit des Partners
Therapie
Meine Freunde
Viel Humor

Recovery

von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

...im Kopf hatte ich diese Idee vom Werwolf, wenn ich an Schizophrene dachte. Der Film „American Werewolf“ hatte mich geprägt. Darin war die Lösung der Tod des Werwolfs. Wie konnte ich mit Schizophrenie leben? Musste ich nicht mein Leben beenden, um andere zu schützen?

...erst durch meinen dritten Klinikaufenthalt wurde mir klar, dass die Klinikunterbringung die Folge meiner Verrücktheit war und nicht die Ursache!

...nur durch einen erfahrenen Psychiater, der einen Ausschleichplan erstellte, bekam ich endlich die Dosis, die ich brauchte...

Ich fand eine Selbsthilfegruppe und den Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE)... Der Psychopharmakologie-Berater des BPE empfahl mir, meine Medikamente nicht vollständig abzusetzen...

Ich bin also ein Mensch. Ich bin ein vollständiger Mensch und habe viele Anteile. Ich erlaube mir in vielen Rollen und Milieus, und ich verändere mich auch immer weiter. Gleichzeitig bleibe ich wiedererkennbar und mir treu. Auch das ist etwas sehr Positives.
...wenn überhaupt nimmt die Krankheit Schizophrenie zwar in meinem Leben ihren Platz ein und bestimmt davon Teile, aber sie definiert mich nicht. Das heißt nicht, dass ich sie verdrängen will.

Jan Michaelis

Jahrgang 1968

Das hat mir geholfen:

Rückkehr in die vertraute Umgebung
Schrittweises Absetzen von Überdosierung
Kontrolle der Behandlung durch Angehörige
Übertragung von Aufgaben
Meine Arbeit
Urlaub in den Bergen

Recovery

von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Von den ersten Symptomen und der anfänglichen Verleugnung über die viel spätere Diagnose bis zu endgültigen Akzeptanz..., dauerte es gut dreißig Jahre.

In der Klinik holte man mich zunächst mit Medikamenten wieder auf den Boden der Tatsachen zurück und stellte dann die Diagnose „manisch-depressiv“...

...dieser Sommer war ein einziger Rausch, geprägt von rastlosen Reisen, intensiven und manchmal heftigen Begegnungen mit neuen Bekanntschaften, sexuellen Abenteuern und finanziellen Waghalsigkeiten. Im Herbst erwachte ich dann von einem Trümmerfeld umgeben...

So etwas wollte ich nie mehr durchmachen und auch meinen Mitmenschen nie mehr antun.

Gegen die Symptome der Erkrankung kann man angehen und ich habe mir vor, genau dies in Zukunft auch konsequent zu tun.

Ich nahm die regelmäßigen Besuche bei meinem Psychiater wieder auf. Nach und nach gelang es mir, ein neues, „sicheres“ Leben aufzubauen.

...bei Bedarf kann ich die Dosis erhöhen. Schlafe ein paar Nächte nicht oder kaum und springe morgens trotzdem erquickt und voller Tatendrang aus den Federn, leuchten im Gegensatz zu früher sämtliche Alarmlampen auf und ich weiß, jetzt muss ich dringend etwas unternehmen.

Martin Kolbe

Jahrgang 1957

Das hat mir geholfen:

Konsequentes Umsetzen der Strategien zur Vermeidung erneuter Episoden
Engagement im Selbsthilfe- und Verbandsbereich
Lernen aus den Erfahrungen Anderer
Mein Lebenswille

Recovery

von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Über die psychische Krankheit meiner Mutter wurde in unserer Familie nie offen geredet und das bis heute nicht. Nach außen erschien alles perfekt – vier fleißige, brave und intelligente Mädels, ein Hund, ein Einfamilienhaus mit Garten. Wir lebten aber in zwei oder mehr Welten.

Mehr als zwanzig Jahre versuchte ich das emotionale Loch zu stopfen, das ich seit meiner Kindheit in mir fühlte. Ein Tag und Ab mit Essen und Kotzen, mit emotionalen Hochs und Tiefs.

Mit 38 schaffte ich es... mich meinen Problemen zu stellen. Ich verbrachte drei Monate in einer Klinik und hatte endlich Zeit, mich auszuklinken und intensiv mit meiner Lebensgeschichte auseinanderzusetzen. Ich muss mich überlisten, um zur Ruhe, zur Erholung zu kommen.

...engagiere ich mich heute als Recoverycoach... Es ist für mich wichtig, Gleichbetroffene auf ihrem Gesundungsweg zu begleiten, zu unterstützen und ihnen Mut zu machen.

Kein Gesundungsweg ist geradlinig, auch meiner nicht. Zweifel, Ängste, Rückfälle gibt es immer wieder, auch bei mir, auch heute noch. Es geht darum, sich besser wahrzunehmen, ernst zu nehmen, Vorzeichen zu erkennen, diesen mutig zu begegnen und an kleinsten Erfolgserlebnissen zu wachsen.

Lesly Luff

Jahrgang 1970

Das hat mir geholfen:

Achtsamkeit mir gegenüber

Klare Grenzen ziehen:

was betrifft mich, was andere

Offenheit und Transparenz

Schreiben und Malen

Meine Tiere, Sport und Wellness

Weiterbildungen und

Persönlichkeitsentwicklung

„Auszeit“ in der Klinik

Recovery

von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Depressionen lähmten mich, Selbstverletzung brachte mich manchmal für einen kurzen Moment zurück ins Leben. Erst Jahre später bekam meine Krankheit einen Namen: emotional instabile Persönlichkeit vom Borderline-Typus...

Gefühle erlebe ich sehr stark und intensiv, ...Begegnungen kosten mich viel Kraft..., für Small Talk bin ich nicht geschaffen – er irritiert mich. Und doch führt kein Weg daran vorbei im Umgang mit Menschen...

...während der letzten Jahre habe ich entdeckt, dass selbst die Farben Schwarz und Weiß viele Schattierungen haben können und viele Dinge gute wie schlechte Anteile beinhalten. Entweder oder muss nicht sein, es darf beides bestehen...

Die Trauer um mein „ungelebtes Leben“ habe ich inzwischen ablegen können...

...arbeite ich heute in einem Bistro einer Dorfbäckerei und mache eine Weiterbildung zur Genesungsbeiratsmitarbeiterin...

... denn Arbeit gibt mir Struktur, Aufgabe, Sinn...

...es gab nie den richtigen Zeitpunkt, um anzufangen wirklich zu leben. Heute weiß ich, der richtige Zeitpunkt ist immer.

In der Natur finde ich Ruhe, Kraft und viele Antworten auf meine Fragen. In ihr finde ich zurück zu mir. Auf der Suche nach Bestand finde ich im Gehen Halt...

Helene Brändli

Jahrgang 1981

Das hat mir geholfen:

Natur, Wandern, Tiere

Kreativ sein, Nähen, Malen, Fotografieren

Psychotherapie, Psychoedukation

Medikation

Arbeit

Recovery

von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

...durch meine... sechzig bis siebzig Stundenwoche war ich weiterhin total überlastet. Ich merkte nicht einmal, dass meine Ehe daran zerbrach. Meine Frau zog zu ihrem neuen Freund.

Ich hatte Angstzustände und verließ das Haus nur noch zum Einkaufen... Da ich mich um nichts mehr kümmern konnte, wurde mein Haus zwangsversteigert, mir drohte Obdachlosigkeit... In dieser Zeit war ich sehr verzweifelt.

...Ich lernte, mit sehr wenig auszukommen, mich nicht mehr ganz so wichtig zu nehmen und meine... Langeweile nicht gleich füllen zu müssen.

Auf der Suche nach Möglichkeiten fand ich den EX-IT Kurs in Bielefeld. Die neu gewonnenen Kontakte... haben mir hier sehr geholfen, auch wenn die ersten zwei Monate sehr schwierig waren.

Um Bielefeld kennenzulernen, fuhr ich vier Fahrrad. Der Frühling kam und ich hatte die Zeit, mich in ein Café zu setzen und Leute zu beobachten... Trotzdem wollte ich gerne auch wieder regelmäßig arbeiten.

Wichtig war, dass ich meine Hoffnungen und Ziele nie aufgegeben, sondern sie anders wiedergefunden habe... Ich kenne meine Grenzen... bin viel netter zu mir und zu anderen geworden... In jedem Fall fühle ich heute ein Leben, mit dem ich zufrieden bin...

Hans-Jürgen Lerz

Jahrgang 1961

Das hat mir geholfen:

- Eine Arbeit, die mir Spaß macht
- Ehrenamtliche Tätigkeiten
- Etwas Neues dazulernen
- Neue Kontakte und Freundschaften
- Zeit für mich

Recovery

von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Es gab Zeiten, da habe ich mich verletzt, mich geschnitten und verbrannt, um mich zu spüren. Oft war ich tieftraurig und alles erschien mir sinnlos. Wenn mich jemand angeguckt und gelacht hat, habe ich gedacht, er würde über mich lachen.

In all den Jahren meiner Erkrankung und der Therapie habe ich gemerkt, dass meine Erkrankung so viel mit meiner Kindheit und wie ich aufgewachsen bin zu tun hat und nicht damit, dass ich doof bin.

Ich kann meine Geschichte nicht ändern und nicht umdrehen, ich kann nur das Beste daraus machen.

Durch die schamanische Arbeit habe ich erkannt und verstanden, dass ich bei mir sein muss, damit es mir gut geht. Ich habe begriffen, dass wenn ich diese schlechten Gefühle bekomme, sind die Gefühle der Vergangenheit lebe. Ich verstehe die Zusammenhänge zwischen früher und heute besser.

Früher habe ich bei allem, was ich gemacht habe, erst mal gefragt, ob ich es auch richtig gemacht habe. Ich habe gelernt, mich nicht so schnell entmutigen zu lassen, wenn es mir schlecht geht.

Ich habe schon als Kind gelernt, das Leben anderer Menschen zu leben und nicht mein eigenes. Jetzt habe ich gelernt, dass ich für mich sorgen muss... Ich muss mein Leben leben. Seitdem geht es mir besser.

Ulla Buchtman

Jahrgang 1950

Das hat mir geholfen:

Schamanische Arbeit
Das Schulprojekt, bei dem ich mitmache
Kontakt mit Kindern
Zeit mit dem Pferd verbringen
Nähen

Recovery

von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

...Zehn Jahre meines Lebens waren weitestgehend von meiner Erkrankung bestimmt. Neun Zwangseinweisungen und unzählige Fixierungen sind Teil meiner Erfahrungen mit der Psychiatrie.

...Der Wendepunkt in meiner Krankheitsgeschichte war der Moment, in dem man in der Psychiatrie nicht mehr weiter kam mit mir. Ich wurde damit konfrontiert, dass man mich nicht in den Langzeitbereich verlegen wollte.

...Wenn ich zurückschaue, dann sind es vor allem die Dinge, für die es keine Zeugnisse und Zertifikate gab, die mich haben gesünder werden lassen.

Um gesund zu bleiben, muss ich... Erholungsphasen einplanen und auf meine persönlichen Warnzeichen reagieren.

Partnerschaft hatte ich innerlich schon abgehakt. Das war etwas heilig...

Seit zwei Jahren mache ich Aikido... Aikido funktioniert nur, wenn die Übenden im Kontakt miteinander üben. Die einfache Erkenntnis, dass ein Üben miteinander nicht möglich ist, wenn kein Kontakt besteht, hilft mir auch im Alltag.

...Ich habe jedem Menschen mit psychischer Erkrankung zu seinem Weg zu finden, gerade weil ich lange Zeit bei mir nicht für möglich gehalten hätte und doch Ziele erreicht haben, von denen ich nicht mal zu träumen gewagt habe...

Christiane Tilly

Jahrgang 1970

Das hat mir geholfen:

- Arbeiten, um teilzuhaben und mitzugestalten
- Schreiben, um mich mitzuteilen
- Humor, um mein Leben so nehmen zu können, wie es ist
- Menschen, um mich zu orientieren
- Aikido, um in Kontakt zu bleiben

Recovery

von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

...Was löst meine Todessehnsucht aus?

Ich begriff, dass ... ich im Jetzt keine Angst mehr zu haben brauchte.

Es zeigte sich schnell, dass es viele versteckte Auslöser für meine selbstzerstörenden Krisen gab. Ich konnte die Erlebnisse meiner Kindheit zwar verbalisieren, aber nicht spüren. Ich fragte mich: Was hilft mir in diesen Situationen?

...Die Beziehung zum Vater meiner Kinder wurde immer spannungsgeladener....Ich trennte mich. Die Brücke hielt, auch als ich meinen Kindern die Geschichte meiner Kindheit erzählte. Ein großer Teil verschwand...

In einer Töpferei entdeckte ich ganz neue Wege, meine Kreativität freien Raum zu lassen....Mit der Gartenarbeit kann ich mich gut erden...

Ich bin eine Einzelgängerin aus Angst, von anderen verletzt zu werden. Deshalb habe ich mir selbst die Aufgabe gestellt, neue Kontakte zu finden, sei es in einem Verein, in Kursen oder bei regelmäßigem Sport.

Die EX-IN-Ausbildung ist ein weiterer Schritt, meine vielen Fähigkeiten zu nutzen.

Bin ich nun gelüftet? Meine dunkle Kindheit hat mich geprägt. Ich kämpfe noch heute mit den Folgen und oft wird mein Leben von bestimmt. Doch ich bin in Therapie und arbeite weiter. Ich habe neue Ziele...

Re Joller

Jahrgang 1955

Das hat mir geholfen:

Lernen, dass ich nicht falsch bin
Meine sehr einfühlsame Therapeutin,
die mich intensiv begleitet

Harfespielen

Meine Kreativität

Malen und Töpfern

Recovery

von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Dunkel war meine Welt – hoffnungslos und ohne Perspektive. Lethargie und Mutlosigkeit machten mich und mein Leben aus. Ausgeliefertsein, Ohnmacht, Stumpfsinn und Traurigkeit beherrschten mich. Ich war im Übergangswohnheim – schwer psychotisch und hoch sediert...

Kraft gab mir auch die Tanztherapie. Ich lernte, wieder die Signale meines Körpers wahrzunehmen und auf meine innere Stimme zu hören.

Spirituellen, religiösen Beistand erhielt ich bei der Diakonisse der psychiatrischen Klinik.

Ich musste lernen, nicht gleich die Flinte ins Korn zu werfen, sondern auf Gott zu vertrauen. ...So lernte ich, mir selbst und auch anderen zu verzeihen.

Bei der EMDR-Weiterbildung setzte mein Genesungsprozess so richtig ein. „Psychische Erkrankung ist kein Todesurteil“ war die zentrale Aussage, die mir Mut machte und Kraft gab.

Wenn ich wachsam in mich hineinhöre, die Frühwarnzeichen beachte, kann ich mich gegen die Psychose entscheiden. Oft genügt es mir schon, für Ruhe zu sorgen. Der Einsatz von Medikamenten gehört bei mir mit zum Konzept. Falls dies nicht hilft, dann lasse ich mich für einige Tage krankschreiben und suche bewusst Ruhe... Wenn nichts hilft, suche ich die Klinik auf.

Rainer Stötter

Jahrgang 1964

Das hat mir geholfen:

Meine Krisen zu akzeptieren
Frühwarnzeichen erkennen und bewusst Ruhe suchen
Engagement in der Selbsthilfe
Menschen, die an mich glauben
Mein Glaube

Recovery

von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

...während des Unterrichts hoffte ich inständig, nicht angesprochen oder zur Tafel gerufen zu werden. Ich fürchtete, mich zu blamieren oder zu stottern.

Ich begann, Tagebuch zu führen und meine Träume aufzuschreiben, um Ordnung in mein Gefühlschaos zu bringen...

Wenn ich Englisch sprach, fühlte ich mich freier, unbeschwerter.

In meiner Erinnerung war die Angst immer da, selbst in früher Kindheit. Als ich 38 Jahre alt war, brach sie mit aller Macht über mich herein. Mein Vater war schwer erkrankt, und auf einmal ging gar nichts mehr...

Die große Wende in meinem Angsterleben trat ein, als meine Therapeutin mich bat, Kontakt zu meiner Angst aufzunehmen...

...Ich musste lernen, meine Opferhaltung aufzugeben, mich zu verteidigen, meine Grenzen zu setzen. Nicht nur in der Fantasie, auch im richtigen Leben. Ich beschloss, einen Wendo-Kurs zu besuchen, mit weitreichenden Folgen für mich und die Angst. Wendo ist Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen. Dort lernte ich endlich „Nein“ zu sagen. Und ich schaffte es zum ersten Mal in meinem Leben, laut zu sagen... Aber als ich endlich meine Stimme schreien lassen konnte, war es wie ein Rausch...Meine Nächte wurden ruhiger...

Beate Felten-Leidel

Jahrgang 1955

Das hat mir geholfen:

Meiner Angst ins Gesicht sehen
Besser auf meine Bedürfnisse zu achten
Klare Grenzen ziehen und Nein sagen
Meine Tiere und meine Bücher
Therapie und Traumarbeit
Malen und Schreiben

November
2018

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

www.organic-village.de

Recovery

von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

... zerfraßen mich die innere Einsamkeit und die Traurigkeit über meine Unfähigkeit, mich mit anderen Menschen frei zu verbinden und in beglückende Beziehungen zu treten. Diesem seelischen Schmerz verfiel ich mit maßlosem Essen und manchmal auch mit Alkohol zu entrinnen. Vor allem aber betäubte ich mich mit einem großen Aktivismus in beruflicher Hinsicht, indem ich mein Privatleben und meine Freizeit auf ein Minimum reduzierte...

...meine Arme wurden zum äußerem Schlachtfeld meines inneren Kampfes. Es folgte ein vierer, langer Klinikaufenthalt und das, was mich quälte, erhielt einen Namen. Ich war fortan nicht mehr Lehrerin und Ethnologin, sondern Borderlinepatientin...

...aber so einfach stirbt man nicht. Ein Bahnangestellter fand mich in der abgeschlossenen Toilette...

...erkannte, dass ich ... die notwendige Unterstützung bekommen würde, wenn ich bereit war, Hilfe anzunehmen...

...begann meine erste Psychotherapie und lernte, von Dingen zu reden, die sich in meinem Inneren aufgestaut hatten

...Die Arbeit gibt mir und meiner Geschichte Sinn, und es beglückt mich, dass ich nun aus der Fülle der Erfahrungen...

... schöpfen kann und diese weitergeben darf

Ulrike Kaiser

Jahrgang 1958

Das hat mich geholfen:

Übernahme der Selbstverantwortung

Die Entscheidung, Ja

seinem Leben zu sagen

Die EX-IN-Ausbildung

Dezember

2018

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

www.organic-village.de

Jahreskalender 2018

Recovery

von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

mit freundlicher Unterstützung durch: Psychiatrie Verlag GmbH, Imprint BALANCE buch + medien verlag, auszugsweise zitiert aus dem Buch:

Die Hoffnung trägt – Psychisch erkrankte Menschen und ihre Recoverygeschichten, ISBN-Print: 978-3-86739-090-3, Psychiatrie Verlag GmbH, Imprint BALANCE buch + medien verlag, Köln 2014 Michael Schulz, Gianfranco Zuaboni (Hg.), mit Fotos von Werner Krüper

Autoren, die im vorliegenden Jahreskalender auszugsweise zitiert werden: Katrin Brüninghaus (Januar), Jan Michaelis (Februar), Martin Kolbe (März), Lesly Luff (April), Helene Brändli (Mai), Hans-Jürgen Lerz (Juni), Ulla Buchtmann (Juli), Christiane Tilly (August), Re Joller (September), Rainer Stötter (Oktober), Beate Felten-Leidel (November), Ulrike Kaiser (Dezember)

Mit dem Aushang und der Verbreitung dieses Jahreskalenders leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur weltweiten Recovery-Bewegung.

Stabilisierungen, eine gute Lebensqualität, Heilungen – und sogar besondere Leistungen – sind auch bei langjährigen und schweren psychischen Erkrankungen immer möglich.

Mehr Infos zur Recovery- und Anti-Stigma-Arbeit der gemeinnützigen Organic-Village-Initiative erhalten Sie im Internet unter: www.organic-village.de

Wenn Sie die Arbeit der gemeinnützigen Organic-Village-Initiative mit einer Spende unterstützen möchten: GLS Bank, IBAN: DE81 4306 0967 1125 6378 00 (wir schicken Ihnen eine steuerabzugsfähige Spendenbescheinigung, daher bitte Name und Adresse in der Überweisung angeben)

Bestellungen bitte per E-Mail an: info@organic-village.de

Organic Village gGmbH

**Käthe-Kollwitz-Str 36, 14532 Kleinmachnow, Telefon 033203-82338, Telefax 033203-80585
info@organic-village.de , www.organic-village.de**

Wenn Sie Ihre persönliche Recovery-Geschichte veröffentlichen möchten, können Sie uns gerne per email Ihren Textvorschlag schicken (höchstens drei Seiten) aus dem wir ggf. auszugsweise zitieren werden, sowie Ihren Jahrgang und ein Foto. Sofern Ihr Text von der Redaktion ausgewählt wird, nehmen wir mit Ihnen Kontakt auf, um Weiteres zu besprechen.

Konzept und Inhalt des Jahreskalenders: Organic Village gGmbH
Grafische Gestaltung: Sophie von Wulffen, Copyright © 2017 Organic Village gGmbH

Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung etc., auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Copyrightinhabers.

