

Was wir wollen, was wir brauchen, um seelisch gesund zu bleiben/werden

Sibylle: die wichtigste Frage vorweg: seid Ihr eigentlich glücklich?

Martina: ja, doch, würde ich so sagen.

Vera: hm- zur Zeit eigentlich eher nicht.....

Melanie: weiß ich nicht so genau. Glück ist doch immer nur eine Momentaufnahme, kein lebenslanger Zustand. Deshalb heißt es ja wohl auch „Der Weg ist das Ziel“

Sibylle (zum Publikum): die Diskussion findet ja erst später statt, aber mal ganz kurz und oberflächlich gefragt: seid Ihr glücklich?

Publikum:.....

Sibylle: Zurück hier zum Podium. Was, glaubt Ihr, braucht Ihr zum Glücklichsein?

Melanie: Ich brauche gute Freunde und Kontakte. Eine Aufgabe, mit der ich beschäftigt bin, sei das nun eine Arbeit, Kinder oder auch eine Tagesstätte. Auf jeden Fall brauche ich eine Struktur, in der ich eingebunden bin. Und natürlich Geld, dass ich finanziell einigermaßen abgesichert bin, und nicht immer furchtbar knappen oder um mein Einkommen bangen muss. Ja, und ich brauche so viel Gesundheit, dass ich die Fähigkeit habe, mich freuen zu können. Nicht vergessen will ich natürlich auch meine Partnerschaft. Eine feste Beziehung war schon immer mein großer Wunsch.

Martina: Ich brauche auf jeden Fall ein harmonisches Verhältnis zu Eltern und Familie. Auch die Unterstützung durch die Familie. Für mich sind auch Anerkennung und Bestätigung meines eigenen Handelns ganz wichtig. Einmal innerlich, dass ich dazu komme und dazu in der Lage bin, eigene Ideen umzusetzen. Und äußerlich, dass ich eine positive Resonanz erhalte. Dazu gehört auch die Überwindung der Antriebsminderung, ob diese nun durch die Erkrankung oder medikamentös bedingt ist. Das ist schon sehr störend. Da hilft es mir, wenn ich das mit jemandem ansprechen kann, wenn ich ermutigt werde.

Vera: Für mich ist wichtig, dass ich gemäß meinen eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten leben kann. Dazu gehören auch Lebensziele, einen Sinn im Leben zu finden. Zum Beispiel durch eine zielgerichtete Tätigkeit, das muss nicht unbedingt Erwerbsarbeit sein. Auch Spiritualität als „geistliche Nahrung“ gehört dazu. Ich will auch Lebensfreude erleben, mal lachen können, mal

Urlaub machen, schöne Hobbies haben. Und die Liebe erleben, natürlich in einem passenden Verhältnis von Nähe und Distanz. Ich möchte lernen, gut mit Krisen und Konflikten umzugehen, an ihnen zu wachsen. Sport und Bewegung sind für mich wichtig, ebenso wie der Kontakt mit der Natur. Ich gehe auch gern zu kulturellen Veranstaltungen. In meinem Leben spielt Meditation eine wichtige Rolle. Für all das braucht man natürlich auch die finanziellen Mittel, um an diesem sozialen Leben teilhaben zu können.

Sibylle: obwohl die Frage ganz ähnlich klingt, und Ihr vielleicht dasselbe darauf antworten werdet: was braucht Ihr denn, um seelisch gesund zu bleiben oder zu werden?

Martina: Ich brauche jedenfalls meine Wohnung, in der ich mich wohlfühle, und die für mich ein Rückzugsort ist. Wo ich zur Ruhe kommen und mich der Reizüberflutung entziehen kann. Dazu gehört dann auch ein positives Verhältnis zu meinen Nachbarn. Die mich auch in meiner Krankheit akzeptieren.

Vera: meine Nachbarn wissen gar nicht, dass ich mal krank war, und ich würde das auch nicht wollen!

Martina: Außerdem brauche ich die Unterstützung, bestimmte schwierige Situationen selbst managen zu können. Zum Beispiel, wenn ich eine Angstattacke habe, dass da jemand ist, mit dem ich sprechen kann. Eine große Rolle spielt für mich, dass ich langjährige Freundschaften aufrechterhalten konnte, trotz der Erkrankung, also zu Leuten, die ich noch von früher her oder jedenfalls schon ganz lange kenne. Dabei will ich aber nicht bedrängt werden, und wünsche mir auch Schutz vor übergriffigem Verhalten.

Und, was beim Gesundwerden am meisten hilft, ist, dass man die Hoffnung nicht aufgibt, für sich noch Perspektiven im Kopf hat!

Sibylle: Und Du Vera, was brauchst Du, um seelisch gesund zu bleiben?

Vera: Auf jeden Fall, dass ich darin bestärkt werde, Zuversicht und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entwickeln. Dass ich in meinem eigenen Tempo und meinem eigenen Rhythmus leben kann. Es klingt jetzt komisch, aber eine gewisse Dosis Stress brauche ich auch- natürlich in erträglichem Maß! Und erfolgreiche Strategien zur Stressbewältigung. Mir hilft auch sehr die Beschäftigung damit, wie ich mehr Achtsamkeit in mein Leben bringen kann. Ich ernähre mich gern vollwertig, ich glaube, das wirkt sich auch gut auf die Psyche aus. Psychiatrie, aber auch andere Zweige der Medizin wünsche ich mir als „sprechende Medizin“. Mir hat auch die Psychotherapie gut getan, und eine möglichst niedrige Medikamentendosis, die ich vertrage, hilft mir auch. Martina, Du hast den Schutz vor Reizüberflutung angesprochen- für mich bedeutet das, dass ich

auch einen guten Umgang mit Medien und Informationen finden muss. Ich brauche auch ein angemessenes Maß an Herausforderungen- nicht zu schwierig, nicht zu leicht. Und mich nicht allzu schnell überrollen oder verunsichern lassen, sondern zu meiner eigenen Meinung, meinem eigenen Standpunkt zu finden. Sehr nützlich finde ich auch die sogenannte „Schatzkiste“ aus der Stabilisierungsgruppe, sowas Ähnliches wie ein Notfallkoffer. Das hilft mir oft genauso gut wie ein Medikament.

Melanie: Ich finde, um seelisch gesund zu werden, braucht man vor allem die Fähigkeit, an sich zu arbeiten. Man muss erkennen, dass man krank ist oder zumindest ein Problem hat, und daran arbeiten. Und sich helfen lassen, zum Beispiel in einer Therapie. Für mich gehören wohl auch geeignete Medikamente dazu.

Sibylle: Sind Glück und Gesundheit für Euch eigentlich dasselbe?

Vera: Für mich schon. Gesundheitliche Krisen können so viele Ängste auslösen- da ist es ein Glück, gesund zu sein!

Martina: Für mich eher nicht. Glücklich bin ich zwar, wenn ich Krisen selbständig oder mit etwas Hilfe managen kann. Aber es gibt doch ganz andere Dinge, die mich glücklich machen. Dass ich Tante geworden bin, macht mich glücklich. Zum einen ist da die Erleichterung, dass nun von mir keine Enkelkinder mehr erwartet werden. Aber wenn ich mit meinem kleinen Neffen zusammen bin, und er hantiert mit der Babyzahnbürste an seinen zwei Zähnchen herum und strahlt mich an- da geht mir das Herz auf! Oder dass ich Musik machen kann oder auch einen kleinen Job habe, macht mich glücklich. Einfach, dass da verschiedene Dinge sind, von allem, was das Leben so bietet ein bisschen.

Sibylle: wie siehst Du das, Melanie?

Ich finde, Glück und Gesundheit sind nicht unbedingt dasselbe. Man kann ja auch glücklich sein, glückliche Momente haben, selbst wenn man chronisch krank ist. Aber Sibylle, Du hast uns nun so viele Fragen gestellt- wie siehst Du das denn mit dem Glück und der seelischen Gesundheit?

Sibylle: zum Glück will ich mich lieber nicht äußern- ich musste nämlich erleben, dass ich ausgerechnet in meinen Psychosen oft sehr glücklich bin. Es gibt darin auch sehr beängstigende und bedrohliche Momente, aber auch überfließende Glückseligkeit. Ich werde mich jetzt natürlich nicht hinstellen und sagen, Glück sei bloß eine Hirnstoffwechselstörung. Aber so ein Erlebnis verändert doch den Blick auf das Glücklichsein. Was die psychische Gesundheit angeht: für mich ist in allem eine gewisse Balance wichtig. Für manche Psychiatrie-Erfahrenen ist ja jede Verpflichtung und verbindliche Absprache schon zu viel- ich aber brauche ein gewisses Maß davon. Im

luftleeren Raum zu hängen oder nur meinen Freizeitvergnügungen nach zugehen, wäre nichts für mich. Andererseits darf es auch nicht zu viel sein. Wenn die Verpflichtungen überhand nehmen, die Strukturen zu eng werden, halte ich das nicht aus. Ebenso geht es mir in sozialen Beziehungen- diese brauche ich wie jeder andere Mensch, aber ich bin vielleicht jemand, der sie dann auch w schnell als bedrängend empfindet. Ich brauche viel zeit, um nachzudenken, vor mich hin zu träumen oder etwas zu papier zu bringen- aber dann auch wieder die äußere Aktivität, das Rausgehen. Wenn ich aber ausschließlich mit den Ereignissen der äußeren Realität konfrontiert wäre, würde mir das nicht gut tun. Eben ein Gleichgewicht.

Melanie: das scheint mir aber schwierig zu sein, ohne feste Struktur immer wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Sibylle: das ist wie beim Fahrradfahren, da stellt man ja auch in jedem Moment durch ganz kleine Bewegungen das Gleichgewicht wieder her.

Vera: und klappt das denn so bei dir im Alltag?

Sibylle: naja, Fahrradfahren klappt besser.....

Martina: mir ist noch nicht klar, was Du in diesem Zusammenhang eigentlich von den Profis oder vom professionellen System erwartest?

Sibylle: um ehrlich zu sein: ich hoffe, dass ich professionelle Hilfen möglichst wenig in Anspruch nehmen muss. Ich weiß zwar, dass sich das von einem Tag auf den anderen ändern kann. Aber ich habe wenig Lust, meine privaten Probleme oder auch nur meinen persönlichen Lebensstil mit wildfremden Leuten zu besprechen. Zumal ich früher auch öfter die Erfahrung gemacht habe, dass sie oft andere Wertvorstellungen haben, andere Vorstellungen darüber, wie ich mich verändern sollte. Diese Ziele, die sie teilweise für mich sehen, sind dann für mich manchmal gar nicht attraktiv. Sollte ich aber mal wieder mehr Unterstützung brauchen, hoffe ich, dass man mir helfen wird, zu meinem jetzigen Leben zurück zu finden, mit dem ich eigentlich ganz zufrieden bin, oder ein neues Lebensmodell aufzubauen, mit dem es mir gut geht.

Martina: ich teile deine Skepsis nicht. Ich habe gute Erfahrungen mit den Hilfen, vor allem auch mit meiner Betreuung im Betreuten Wohnen gemacht. Ich wünsche mir von den Profis vor allem Sicherheit und Verlässlichkeit. Dass ich weiß, ich kann mich jederzeit dort melden, wenn es mir nicht gut geht, und ich dann Unterstützung erhalte. Dass sich dann jemand um mich kümmert. Und ich erhoffe mir Ermutigung, Hilfe dabei, Dinge selbst zu schaffen. Und ganz praktisch auch Hilfe bei übergriffigem Verhalten von anderen. Überhaupt wünsche ich mir, dass die Betreuer auch neutral sind oder auf

meiner Seite stehen, wenn es um Konflikte mit anderen geht. Dass sie da eine Parteilichkeit haben.

Vera: für mich ist wichtig, dass ich einen guten Arzt habe, zu dem eine Vertrauensbeziehung besteht. Wo ich mich verstanden und angenommen fühle. Der sich Zeit nimmt für mich, bei dem ich das Gefühl habe, er meint es gut mir. Auch sollten die Medikamente richtig eingestellt sein, so viel wie nötig und so wenig wie möglich, damit man in dieser Hinsicht nicht zu viel Unangenehmes aushalten muss. Weiterhin wünsche ich mir Helfer, die mich dabei unterstützen, meine eigenen guten Fähigkeiten zu entdecken.

Melanie: mir geht es ein bisschen ähnlich wie Martina. Auch ich erhoffe mir von den Profis vor allem ein Sicherheitsnetz, ein Aufgefangenwerden. Eine Absicherung. Übrigens auch Hilfe bei der finanziellen Absicherung. Bei meiner Betreuerin ist mir wichtig, dass sie mir zuhört, Anteilnahme zeigt. Aber mich auch in freundlicher Weise auf manche Dinge hinweist. Und Unterstützung, das heißt für mich auch, mal ganz praktisch mit anzupacken, nicht immer nur reden. Ja, und dann wünsche ich mir auch eine terminliche und räumliche Flexibilität bei den Hilfen, da hapert es manchmal.

Sibylle: Ihr habt jetzt über das Betreute Wohnen gesprochen oder über niedergelassene Ärzte. Es gibt ja sehr vieles mehr, was heute so zum psychiatrischen System gehört, zum Beispiel die Psychotherapeuten, die Ambulanz und die Tageskliniken, die Wohnheime, die vielen geschützten Arbeitsplätze, die Traumaklinik, das System der rechtlichen Betreuung, Beratungsstellen, Kontaktstellen oder Tagesstätten. Nicht zu vergessen die Vergabe des persönlichen Budgets. Trotzdem denken viele Leute beim Wort „Psychiatrie“ immer noch in erster Linie an die psychiatrische Klinik. Wollt Ihr dazu auch etwas sagen?

Melanie: ich erhoffe mir die Klinik als einen Ort der Ruhe, wo ich Entlastung finde. Also hauptsächlich von Alltagsaufgaben entlastet bin. Dass mir da was abgenommen wird, und ich mich um nichts oder zumindest um sehr viel weniger kümmern muss.

Martina: das Krankenhaus ist ja immer nur eine vorübergehende Lösung. Ich wünsche mir dort Freundlichkeit, Lob, und auch dass ich wieder aufgebaut werde, mehr Selbstvertrauen bekomme. Das liegt meistens ziemlich darnieder, wenn ich in der Klinik bin.

Sibylle: Naja, aber immer noch haben Psychiatrie-Erfahrene das Gefühl, in der Klinik gäbe es bloß Medikamente, ihre eigentlichen Lebensprobleme würden dort nicht bearbeitet.....

Vera: Das ist ja einer der Gründe für unser Projekt "Betroffene beraten"

Betroffene“, bei dem Psychiatrie-Erfahrene Gespräche anbieten für Patienten der Klinik. Auch wenn das nur eine Ergänzung sein kann, kein Ersatz für professionelle therapeutische Gespräche. Aber ich möchte nochmal auf die Kontaktstellen zurückkommen: wir haben ja vom VPE aus in der Grille Abende in eigener Regie angeboten. Wir haben zu zweit diese Abende organisiert, haben z.B. zusammen gekocht, Spiele gemacht, Musik gehört, über bestimmte Themen gesprochen oder zusammen gequatscht. Für mich war das ein Element der Selbsthilfe, das mich bereichert hat für meine persönliche Entwicklung.

Sibylle: Könntet Ihr Euch eigentlich vorstellen, dass auch Psychiatrie-Erfahrene als Helfer oder Mitarbeiter im psychiatrischen Bereich tätig sind?

Melanie: das kann ich mir eigentlich nur für solche Psychiatrie-Erfahrenen vorstellen, die seit Jahren ziemlich stabil sind.

Martina: also, ich weiß nicht. Aus meiner Sicht reicht die eigene Erfahrung noch nicht aus, um anderen zu helfen.

Sibylle:aber vielleicht mit der neuen Ex-In-Ausbildung, bei der Psychiatrie-Erfahrene u.a. zu Genesungsbegleitern ausgebildet werden?

Martina: Als Ergänzung natürlich schon. Genauso wie die Unterstützung allein durch die Familie oft nicht ausreicht, reicht eine Hilfe durch Profis oft auch nicht aus.

Sibylle: Glaubt Ihr eigentlich, dass Ihr durch die Hilfen, die Ihr erfahrt, dem Ziel der Inklusion oder Integration näher kommt? Was bedeutet das für Euch überhaupt, eine stärkere Integration?

Vera: Hier greife ich noch einmal dein Beispiel der Ex-IN-Ausbildung auf. Der Gedanke hierbei ist, dass PE im Rahmen dieser Ausbildung ihre Lebens-, Berufs- und Krisenerfahrung so aufarbeiten, dass sie damit anderen PE als Genesungsbegleiter oder Lebenslehrer zur Verfügung stehen. Das setzt voraus, dass entsprechende Einrichtungen der psycho-sozialen Versorgung an einer derartigen Zusammenarbeit interessiert sind. Und nicht zuletzt auch, dass diese Tätigkeit angemessen honoriert wird. Aus meiner Sicht fördert der Ex-In-Ansatz die Integration und Inclusion, weil damit die Psychiatrie-Erfahrung der Betroffenen wertgeschätzt wird.

Melanie: Für mich würde das bedeuten, dass ich eine normale Arbeit und mehr Kontakt zu sogenannten Gesunden habe, nicht nur zu Psychiatrie-Erfahrenen. Aber das ist auch zwiespältig, manche gesunden Leute haben Verständnis für meine Erkrankung, aber andere haben mich auch schon als

Schmarotzer bezeichnet- weil ich jung bin und nicht arbeite, von einer Rente lebe. Sie sehen die Erkrankung nicht, und wollen mir bloß ein schlechtes Gewissen machen. Wenn ich die ganzen Hilfen, das Betreute Wohnen, die Tagesstätte, die Therapie nicht hätte, ginge es mir noch sehr viel schlechter.

Martina: Ich habe seit anderthalb Jahren einen kleinen Job in der Grille. Da bin ich ganz normal Kollegin unter Kollegen, da ist noch kein falsches Wort gefallen, und ich weiß, dass ich gebraucht werde. Die Regelmäßigkeit tut mir gut, und ich gehe da sogar hin, wenn es mir mal körperlich nicht gut geht. Meine Chefin baut mich dann wieder auf. Herausforderungen im Alltag geben mir Stabilität, Freundinnen, mit denen ich etwas unternehmen kann, ins Kino, Theater, in die „offenen Ateliers“ gehen, was mich halt interessiert. Aber ich muss dazu auch finanziell in der Lage sein. Vor Jahren wollte ich mal bei so einem Geselligkeitsclub mitmachen. Also, was die da vorhatten an teuren Urlauben, sportlichen Aktivitäten und Unternehmungen- das war alles ein paar Nummern zu groß für mich. Das schaffte ich nicht, weder finanziell noch kräftemäßig. Damals war ich sehr traurig, und dachte, das Leben geht an mir vorbei. Aber jetzt habe ich doch Sachen gefunden, die mir Freude machen und guttun.

Zu Integration fällt mir noch ein: mich ärgert oft, wie in den Medien über psychisch Kranke berichtet wird. Da heißt es dann, ein psychisch Kranker hat wieder was Schreckliches angestellt und wurde in die geschlossene Psychiatrie gebracht. Und das ist dann das Einzige, was berichtet wird. So kann gesellschaftliche Toleranz natürlich nicht wachsen.

Sibylle: Es wird ja jetzt viel über Inklusion oder Integration geredet, aber wird da nicht vielleicht mit zweierlei Maß gemessen? Neulich hörte ich mal folgende Geschichte: eine Psychiatrie-Erfahrene ging zum ersten mal in einen Sportkurs- und traf dort auf ihre Betreuerin, die ebenfalls zufällig denselben Kurs gebucht hatte. Die Betreuerin sagte dann zu ihrer Klientin, das ginge nicht, die Psychiatrie-Erfahrene müsste den Kurs wieder verlassen, sie wolle nicht gemeinsam mit ihr einen Kurs machen. Später erzählte die Betreuerin das Ganze einer Kollegin, die war ebenfalls empört, man wolle ja nicht nach Feierabend noch seine Klienten sehen. Bloß, wenn diese Inklusion so weitreichend Wirklichkeit wird- dann gehen Psychiatrie-Erfahrene vielleicht nicht nur in dieselben Sportkurse wie die Profis, sondern auch in dieselben Kneipen, dieselben Kinos- wer weiß, vielleicht sogar in dieselbe Sauna....

Alle: Brrrrrr.....bloß nicht!

Vera: Naja, aber Ex-In zielt ja schon darauf hin, dass wir auch Mitglieder, Kollegen in psychiatrischen Teams werden. Wie sieht es denn dann mit der Akzeptanz aus?

Sibylle: Muss man wahrscheinlich abwarten. Aber noch eine andere Frage :Jetzt werden vielleicht einige Profis und Angehörige, die im Publikum sitzen, sagen: „ja, wer sich da so aufs Podium stellen und sprechen kann, der muss ja ganz schön fit sein! Und die Psychiatrie-Erfahrenen, mit denen *wir* es zu tun haben, sind viel schlechter dran.“ Undsoweiter. Beim Vorbereitungsgespräch haben wir auch mal über Frau X gesprochen, der es ja schon eine ganze Weile sehr schlecht geht. Was glaubt Ihr, braucht sie denn?

Vera: Ich erlebe Frau X. als recht isoliert und einsam. Ich glaube, sie braucht –wie jeder von uns- zwischenmenschliche Kontakte und Beziehungen, die ihr das Gefühl vermitteln, dass sie für andere von Bedeutung ist und wertgeschätzt wird, so, wie sie ist.

Martina: Das weiß ich nicht. Ich finde, da soll man sie selber fragen.

Melanie: da kann ich mich nun schlecht hineinversetzen. Mir geht es ja selber oft nicht gut, so fit, wie das Publikum denkt, bin ich vielleicht gar nicht.

Sibylle: Und zum Schluss: Was glaubt Ihr, was hier in Bielefeld noch fehlt, was wir noch brauchen?

Melanie: ich fände ein Weglaufhaus oder eine Krisenpension gut.

Vera:Ich finde aus den genannten Gründen, dass wir eine Ex-IN-Ausbildung für den Raum OWL brauchen.

Martina: Ach, ich bin mit meiner Situation so ganz zufrieden. Nur eben die Berichterstattung in den Medien ärgert mich oft. Ich habe mal von einer australischen Organisation gehört, die die Berichterstattung über psychisch Kranke beobachtet. Sie versorgt Journalisten mit Informationen, vermittelt Betroffene, Angehörige und Profis als Interviewpartner und reagiert immer schnell, wenn einseitig oder diskriminierend berichtet wird. Sowas würde ich mir hier wünschen. Und was wünschst Du Dir, Sibylle?

Sibylle: Oh, eine ganze Menge. Erstmal eine größere politische Bewusstheit für unsere Probleme. Bei unserer letzten Kommunalwahl habe ich mir die Programme einiger Bielefelder Parteien angesehen. Nur bei einer kam das Stichwort „Sozialpsychiatrie“ vor, einige andere hatten nicht mal einen Abschnitt zum Thema „Menschen mit Behinderungen“. Und das, wo die weitreichende UN-Konvention jetzt ja auch bei uns umgesetzt werden soll. Und wir hier in der Stadt gleich zwei große diakonische Träger haben, mit vielen Einrichtungen und vielen Arbeitsplätzen. Politische Bewusstheit auch bei den Hartz IV-Regelungen- etliche PE beziehen ja auch ALG II oder die Grundsicherung für Rentner und Erwerbsunfähige, die teilweise denselben

Regelungen unterliegt. Frau von der Leyen sagte neulich, Hartz IV sei für die Bezieher ja kein Dauerzustand- nun, für Menschen mit psychischen Problemen ist es das leider oft. Und den ganzen Auflagen und Zumutbarkeitsregelungen können sie oft auch nicht nachkommen. Dann denke ich daran, wie viele PE von Behörden abhängig sind, in was für komplizierte Verwaltungsentscheidungen sie oft hineingeraten, so dass sie eine Betreuung erhalten müssen, weil sie selbst mit ihrem Papierkram nicht mehr klarkommen. Oder in einer klinikreifen Krise landen, nur weil ein Brief vom Amt gekommen ist, den sie sich nicht zu öffnen trauen. Da wünsche ich mir den vielbeschworenen Bürokratieabbau- nicht nur bei Unternehmen, die dann schneller irgendwelche Genehmigungen bekommen, sondern bei den Menschen, die existenziell von der Bürokratie abhängig sind. Ferner habe ich in einigen Städten erlebt, wie erfolgreich Ehrenamtliche in der Psychiatrie tätig sind. Das ist bei uns noch wenig ausgeprägt. Ich bin dagegen, dass dort, wo fachliche Hilfe nötig ist, ungelernte Kräfte eingesetzt werden. Aber zum Beispiel im Freizeitbereich kann ich mir solche Bürgerhelfer gut vorstellen. Das soll, wie man mir erzählte auch gar nicht so schwierig sein, die zu gewinnen- das käme dem Wunsch nach mehr Kontakt mit gesunden Menschen auch entgegen. Ja, und dann wünsche ich mir, dass jede Einrichtung jemanden benennt, der für die Kontakte und die Vernetzung mit nichtpsychiatrischen Institutionen und im Stadtteil zuständig ist. So ein Krisenhaus wie Melanie es erwähnte fände ich natürlich auch gut.

Jetzt fehlt uns nur noch ein Schlusswort zum Thema, was wir brauchen und wollen, um seelisch gesund zu sein . Das hat uns die Schlagersängerin Gitte Haenning schon in den 80er Jahren geliefert:

Alle singen:

Ich will alles, ich will alles, und zwar sofort
eh' der letzte Traum in mir zu Staub verdorrt.
Ich will alles, ich will alles, sperr mich nicht ein,
ich will nie mehr zu früh zufrieden sein.

Mitwirkende: Sibylle Prins, Vera Bierwirth, Martina Meier, Melanie Rottmann.

© Sibylle Prins