

SANDRA STRAUSS UND SCHWARWEL (HRSG.)

# NICHT GESELL- SCHAFTS- FÄHIG

ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

GLÜCKLICHER MONTAG



#nichtgesellschaftsfähig-Buch- und Online-Statements  
zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung

„Wir möchten  
mit Tabus  
brechen,  
damit  
Betroffene  
sich akzeptiert,  
verstanden und  
aufgehoben  
fühlen.“

– Sandra Strauß

#ngf

#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

Foto: Katrin Lantzsich

„Mit meiner Depression  
lebe ich mein ganzes Leben –  
da war es irgendwann einfach  
sinnvoller für mich,  
offen mit ihr umzugehen,  
statt sie immer  
verbergen zu wollen.“

#ngf

#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

– Schwarwel

„Depression ist  
keine Verstimmung,  
kein schlechter Tag,  
keine Charak-  
terschwäche, kein Spaß-  
bremsentum, keine  
schlechte Laune, keine  
Bockigkeit, keine Macke,  
sondern eine Krankheit.  
Als die unsere Gesellschaft  
sie endlich akzeptieren  
sollte.“ – Markus Kavka

#ngf

#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

Foto: Thomas Neukum

„Die erste Regel  
im Depressions-Club:  
Rede drüber.  
Die zweite Regel:  
Wenn du im Club bist,  
musst du kämpfen!  
Die dritte Regel  
besteht aus  
der ersten und  
der zweiten Regel.“

– Torsten Sträter

#ngf

#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

„Jeder Mensch kann  
eine Depression bekommen,  
deswegen sollte auch  
jeder Mensch wissen,  
was eine Depression ist!“

– Victoria van Violence

#ngf

#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

„Zu seinen Ängsten zu stehen  
unterstützt andere dabei,  
das gleiche zu tun.“

– Ralph Ruthe

#ngf

#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

Foto: privat

#nichtgesellschaftsfähig-Buch- und Online-Statements  
zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung



„Es braucht Mut.  
Wenn du Persönliches  
über dich preisgibst,  
machst du dich angreifbar.“  
– Sookee

**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

Foto: Katja Ruge



„„Lach doch mal!“ oder  
„Reiß dich doch einfach  
mal zusammen!“ – solche  
Sprüche hört man leider  
nach wie vor immer wieder.“  
– Sebastian Krumbiegel

**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

Foto: Enrico Meyer



„Um wieviel  
Prozent würde die Suizid-  
rate unter Männern sinken,  
wenn man sie unterstützte,  
sich von toxischen und  
archaischen Ideen  
von Männlichkeit  
zu emanzipieren?“  
– Danger Dan  
(Antilopen Gang)

**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

Foto: Katja Ruge



„Trag deine Diagnose  
mit Stolz! Damit hilfst  
du denen, die noch lange  
nicht soweit sind.“  
– Anne Martin

**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

Foto: Paul Träger



„Für viele Menschen,  
die anderen komisch  
erscheinen, gibt es  
ein Plätzchen.  
Helft ihnen,  
sich dort  
wohlfühlen.“  
– Dr. Mark Benecke

**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

Foto: Jara Reker

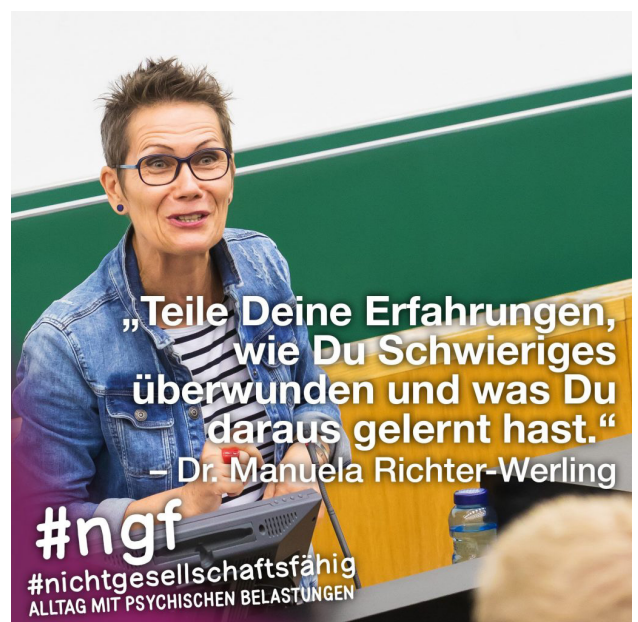


„Keiner kann  
immer funktionieren.  
Niemand ist immer stark.  
Wir sind gut, wie wir sind.  
Wir sind Menschen.“  
– Michael Kraske

**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

Foto: Paul Maurer

#nichtgesellschaftsfähig-Buch- und Online-Statements  
zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung



**Buchprojekt**  
**„Nicht gesellschaftsfähig – Alltag mit psychischen Belastungen“**  
**Sandra Strauß und Schwarwel (Hrsg.)**  
**verlegt bei Glücklicher Montag**

In „Nicht gesellschaftsfähig – Alltag mit psychischen Belastungen“ widmen sich mehr als hundert Autor:innen, Interview-Partner:innen, Comiczeichner:innen und Cartoonist:innen auf 612 Seiten in 23 Kapiteln dem Thema psychische Belastungen.

Es ist ein Buch im Almanach-Magazin-Style, das mit vielen Stimmen spricht und psychische Belastungen sowohl stärker in das Bewusstsein der Öffentlichkeit rücken und zur Enttabuisierung sowie Entstigmatisierung beitragen möchte als auch für Betroffene, Freund:innen, Familie, Angehörige, Bekannte, Verwandte und Arbeitgeber\*innen eine Hilfestellung bietet.

Zu Wort kommen viele unterschiedliche Menschen, Betroffene, Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Vereine/Verbände/Stiftungen, Journalist:innen, Fachleute, Angehörige sowie Künstler:innen, Musiker:innen, Illustrator:innen, Cartoonisten und Comiczeichner:innen.

**Themen und Kapitel:**

Depression, Suizid, Angst + Panik + Phobie, Anpassungsstörung, Zwang, Sucht, Essstörung + Magersucht + Bulimie, Borderline, Dissoziative Identitätsstörung, Schizophrenie, Posttraumatische Belastungsstörung, Psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen, Tod und Trauer, Serienmörder und Attentäter, Film und Serie, Musik, Literatur + Kunst + Comic + Cartoon + Games, Psychotherapie und Psychiatrie, Hilfsangebote und #dontpanic

**Autorinnen, Interview-Partnerinnen, Cartoonistinnen und Comiczeichnerinnen:**

Markus Kavka, Victoria van Violence, Torsten Sträter, Danger Dan – Antilopen Gang, erzählmirnix, Ralph Ruthe, Grafikhool – Hooligans Gegen Satzbau, Sookee, Michael Kraske, Dr. Mark Benecke, Nicholas Müller, Diana Doko und Gerald Schömbbs und Amelie Schwierholz und Freunde fürs Leben e.V., Sebastian Krumbiegel, Jany Tempel, Peter Wittkamp, Ronald Reng, Prof. Dr. Ulrich Hegerl und Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Aktionsbündnis Seelische Gesundheit, Christian von Aster, Dr. Mona Abdel-Hamid, Dr. Anja Michme, Zoë Beck, Dr. Alex Jakubowski, Dr. Daniel Zeidler und Christel Römer und Christine Reuter und Leipziger Bündnis gegen Depression e.V., Dr. Manuela Richter-Werling und Irrsinnig Menschlich e.V., Mona Herdmann und Beratungszentrum Ess-Störung Leipzig e.V., Barbara Vorsamer, Dr. Arno Görgen, Jennifer Sonntag, Ecki Stieg, Luci van Org, Finna, Fuchskind, Michael Holtschulte, Nina Pirk und Nummer gegen Kummer e.V., Pia Schlarman und Eckhard Busch Stiftung, Wolfgang Chr. Goede und DASH e.V., Dirk Rotzsch, Frank Pasic und FUNUS Stiftung, Guido Weißhahn, Lisbeth Schröder, Holger Kulick, Lars Tunçay, Tobias Prüwer, Isa Theobald, Anne Martin, Anna Lutter, Jan Michaelis, Juliane Streich, Karsten Kriesel, Lena Stoehrfaktor, Katja Röckel, Liese Braun, Dr. Maria Heinke-Probst, Miriam Basilowski, Nadine Berger, Nora Fieling, Annegret Corsing, Dr. Rebecca Haar, Sabine Dohme und ANAD e.V., Shau Shung Chin, Sonya Winterberg, Steffen Volkmer, Thomas R. Müller und Sächsisches Psychiatriemuseum, Vic Vaising, Yury Winterberg, Manuela Rösel, Alex Schott, Anja Schliephake, Alexandra Wilmsmann-Hiller, Andrea Eberl, Andrea Fleßner, Dennis Riehle, Florian Bohnsack, Dr. Hartmut Kirschner, Jasper Nicolaisen, Jules, Marco Janiel, Marie-Helene Tornau, Milena, Mirco Mallek, Nina Pankoke, Sandy Feldbacher, Sylvia Witt und Oliver Uschmann, Stefan Pede, Sylvia Tornau, DGZ, MUT-Tour, Manu Gabriel, Penelope Theile ...

**Inhalt:**

#nichtgesellschaftsfähig ist ein pralles, tiefgründiges, berührendes und facettenreiches Buch, das aufgrund seiner Struktur, Mischung, Form und Aufmachung ansprechend und lebendig ist sowie durch die einzelnen Kapitel einer Dramaturgie folgt. Die Verbindung von psychischen Belastungen mit Musik, Film, Literatur, Comic, Kunst und Games ist ein echter Gewinn, weil sich die Herausgeber:innen dem Thema ganzheitlich annähern. Die charakteristischen Illustrationen von Schwar-

wel geben dem allen einen ästhetischen Rahmen. Es ist ein Lebens- und Lesebuch. #nichtgesellschaftsfähig stellt die Menschen und Persönlichkeiten in den Mittelpunkt, egal wie bestimmend und überwältigend die Krankheiten auch empfunden werden. Depression, Angststörungen, Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen, Borderline etc. werden durch die ausführlichen Erfahrungsberichte anschaulich, in all ihrer Bedrohlichkeit aber auch Alltäglichkeit. An keiner Stelle sind die Autor:innen auf ihre Belastungen reduziert, aber die Berichte miniaturisieren auch nicht, sondern geben ein schonungsloses, immer aber auch nüchternes Bild vom Leben mit der psychischen Belastung. Viele Texte haben einen ganz eigenen, individuellen Erzählton, eine Haltung, die aus den Teilen Lesestücke mit einer ganz eigenen Qualität machen.

Zu allen Rubriken liefern die Expert:innen in eigener Sache wertvolles Faktenwissen, Hintergründe und Erkenntnisse, die sie auf einem oft schmerzhaften Weg über die Jahre selbst gesammelt haben. Dieses beiläufig transportierte Wissen ist extrem hilfreich für Betroffene. Gleichzeitig liefert #nichtgesellschaftsfähig am Ende des Buches ganz konkretes Grundlagenwissen inklusive Service-Teil mit Kontaktangeboten. Auf diese Weise wird garantiert, dass Hilfesuchende nicht mit Anstößen und der Schilderung belastender Lebenskrisen alleingelassen werden, sondern am Ende ein Weg zur Hilfe gewiesen wird. Dieses Buch und alle Beiträge möchten vermitteln, dass psychische Erkrankungen keine Randscheinungen sind, sondern eine vielschichtige und vielgesichtige Normalität, die gesellschaftlich bis heute gewohnheitsmäßig ausgeblendet wird.

Diese volle, pralle Sammlung mit beeindruckenden Persönlichkeiten vereint viele spannende Geschichten und Lebenswege. Man liest sich sofort fest und wird bei all der Schwere trotzdem nicht erdrückt.

Die Verbindung im Buch zu Kunst, Kultur, Musik, Film und Comic verdeutlicht einerseits, wie sehr psychische Belastungen mit der menschlichen Existenz verbunden sind und sie über alle Genres hinweg beschäftigt haben. Andererseits aber auch, wie sehr Stereotype und Vorurteile bis heute die Sicht darauf prägen, wie man beispielsweise an der Darstellung psychopathischer Täter im Kinofilm ablesen kann.

Eine besondere Qualität von #nichtgesellschaftsfähig besteht darin, dass sich die Herausgeber:innen und alle Autor:innen dem Thema furchtlos nähern und dass die Texte und Beiträge so tief blicken lassen – in Abgründe, Krisen, aber auch in ganz individuelle Wege. Die ganz eigenen Lebenswege und mitunter unsichtbaren Kämpfe fügen sich zu einem tiefgründigen, berührenden und tröstlichen Gesamtbild zusammen. Eine wichtige Kernbotschaft: Es wird nicht alles gut, schnelle Lösungen kann es bei so komplexen Belastungen nicht geben – aber es gibt Wege und Hilfe.

Viele der Beiträge sind von beeindruckender Stärke, gerade weil sie die persönlichen Schwächen und Nöte mit so entwaffnender, manchmal brutaler, immer jedoch wohltuend lakonischer Schonungslosigkeit offenlegen. Die Autor:innen treten nicht in der Pose des Tabubruchs auf und reißen gerade deshalb das gesellschaftliche Schweigen auf, das über dem Thema liegt.

Im gesellschaftlichen Alltag sind existentielle Themen wie Tod, Krankheit und psychische Belastungen an den Rand gedrängt. #nichtgesellschaftsfähig stellt das, was so viele Menschen beschäftigt, erschüttert, einnimmt und gefangennimmt, in den Mittelpunkt und füllt die allgemeine Sprachlosigkeit nicht mit der einen großen Antwort, sondern mit ganz vielen klugen, erfahrungsgesättigten Perspektiven auf.

Sandra Strauß und Schwarwel (Hrsg.)

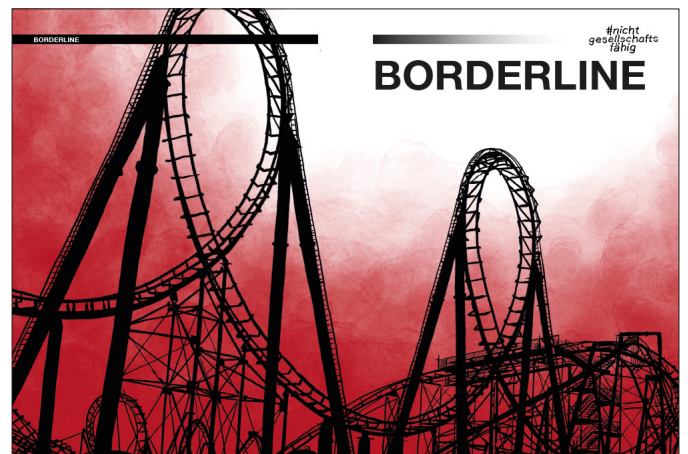
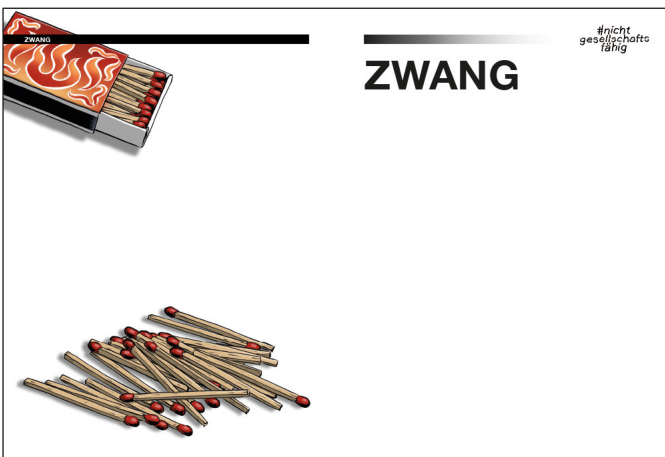
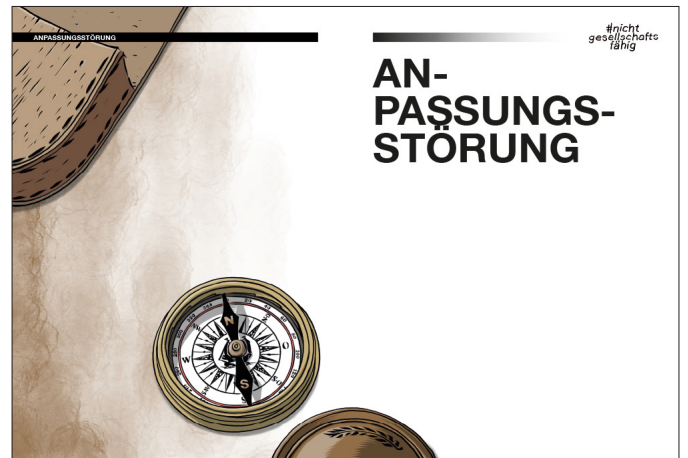
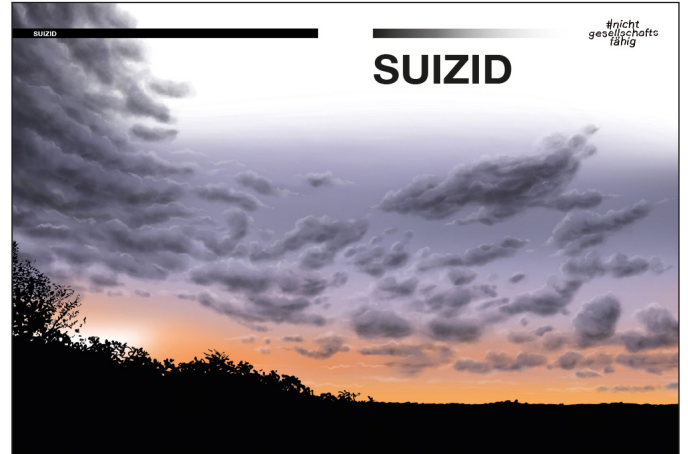
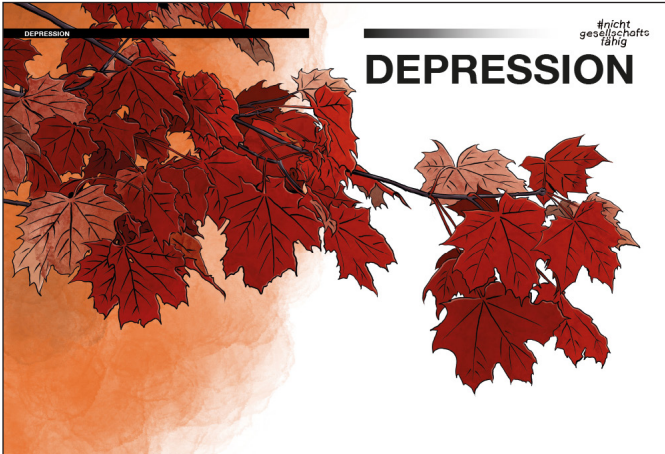
„Nicht gesellschaftsfähig – Alltag mit psychischen Belastungen“

Mit über 150 Beteiligten und über 740 Abbildungen.

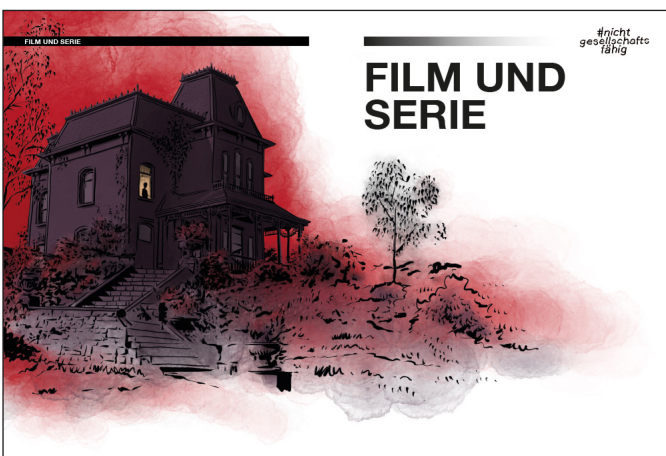
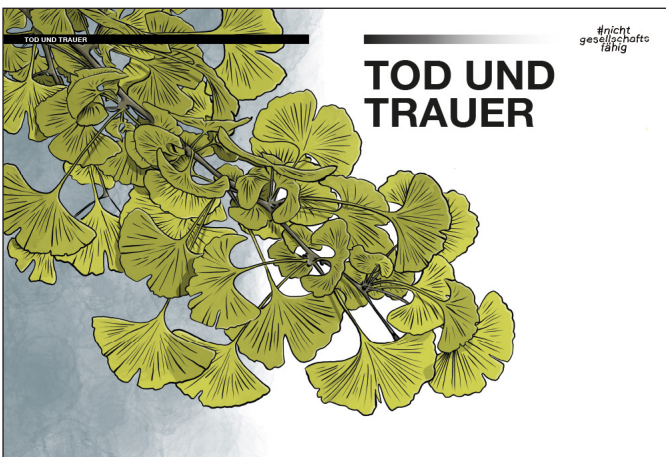
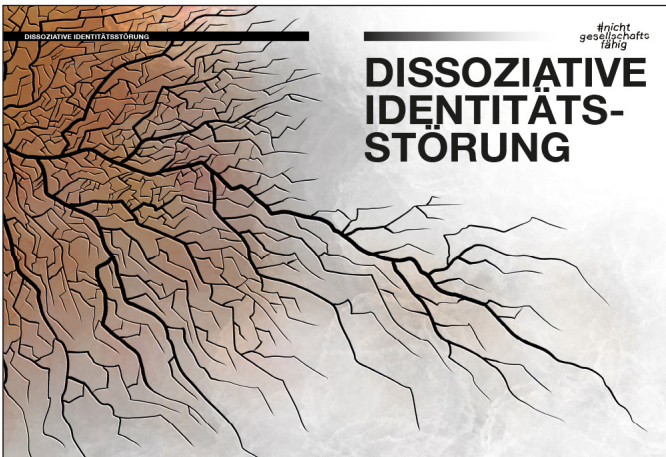
612 Seiten, vollfarbig, Ami-Format, Softcover

Verlag: Glücklicher Montag, Erstveröffentlichung: 18.12.2020, 2. Auflage verlegt im Feb 2021

# #nichtgesellschaftsfähig-Buch-Kapitel-Illustrationen

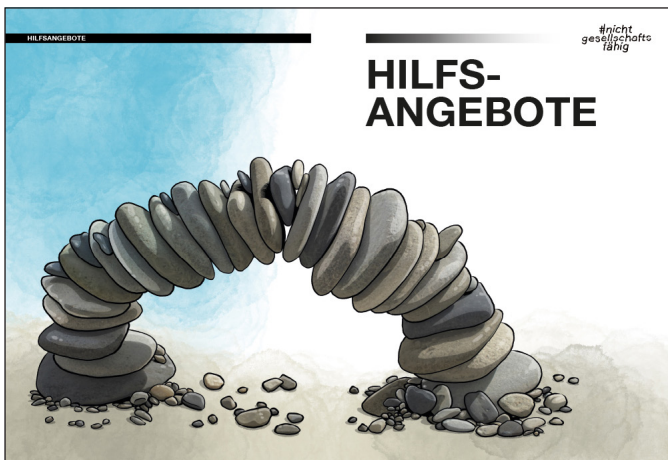


#nichtgesellschaftsfähig-Buch-Kapitel-Illustrationen





# #nichtgesellschaftsfähig-Buch-Kapitel-Illustrationen



## Anliegen der Produzent:innen

Die Produzent:innen Sandra Strauß und Schwarwel haben als Herausgeber:innen im Nachwort ihres Buch „Nicht gesellschaftsfähig – Alltag mit psychischen Belastungen“ folgendes geschrieben:

„Für uns fühlt sich das alles ziemlich rund und gut an, authentisch und lebendig ... evtl. vielleicht gar nicht so #nichtgesellschaftsfähig. Doch darauf kann sich jede\*r selbst eine Antwort geben.

Was genau bedeutet es, „normal“ zu sein? Wie definieren sich Gesellschaftsfähigkeit und #nichtgesellschaftsfähig. Brauchen wir derartige Begrifflichkeiten überhaupt? Wer setzt den Maßstab dafür, was der Norm entspricht? Was genau ist denn normal bzw. der Norm entsprechend? Und was und wer weicht davon ab?

Auf alle Fälle jedenfalls haben wir wunderbare und tiefgehende Beiträge unter der Headline #nichtgesellschaftsfähig erhalten – von Menschen, die kämpfen, jeden Tag aufs Neue früh aufstehen, Zähne putzen, ihren ersten Kaffee trinken. Oder das manchmal eben nicht schaffen. Und gefühlt oder ganz real am nächsten Tag wieder von vorn anfangen müssen.

Vor vielen Jahren auf einem unserer regelmäßigen Nachhausewege, als dieses Buch noch nicht mal im Ansatz angedacht war, sprachen wir darüber, wie man psychische „Störungen“ und „Krankheiten“ anders bezeichnen könnte. Weil wir mit unseren psychischen Belastungen leben, sie Teil von uns sind. Unabhängig davon, ob wir das möchten oder nicht. Genau das können wir uns nicht aussuchen. Wir können nur einen Weg finden, damit umzugehen, die berühmten kleinen Päckchen zu packen, den eigenen schweren Rucksack, den man mit sich rumträgt, zu erleichtern, sich von Belastungen frei zu machen, zu leben, den eigenen Weg zu gehen. Rausfinden, was einem selbst gut tut und diesen Weg straight weiterverfolgen.

Auch wenn dieser nicht einer irgendwie gearteten „gesellschaftlichen Norm“ entsprechen sollte.

Aktuell haben wir eine Pandemie-Situation. Da ticken die Uhren anders. Die Welt ist eine andere. Und schon definiert sich das „Normale“, das „Gesellschaftsfähige“ anders. Alles ist irgendwie komplett anders. Und doch ist alles doch nicht komplett anders.

Zurück zu unserem Nachhauseweg.

Wir wollten den Teil, der zu uns gehört, Teil unserer Erfahrungs-, Erlebens- und Gefühlswelt ist, nicht als „Krankheit“ oder „Störung“ bezeichnen. Wir suchten schon damals eine andere Begrifflichkeit dafür. Einfach für uns, um Dinge für sich selbst erklären zu können.

Und ja, jetzt bitte dabei ein großes Achtung mitlesen: Das ist aus unserer rein persönlichen Welt-sicht geschrieben, aus der Ich-Perspektive.

Wir sind uns sehr wohl bewusst, wie sensibel dieses Thema ist, da ja in unserer Gesellschaft gerade noch darum gekämpft werden muss, dass viele „nicht“-sichtbare psychische Belastungen überhaupt erst mal allgemein als Krankheit anerkannt werden.

Wir jedenfalls haben für uns und für unser Buch „Belastung“ als Wort gewählt.

Dann war noch ein Ansatz, dass wir von den unglaublich starken Menschen, die in unserem Buch zu Wort kommen, im Outro schreiben. Menschen, die mit wirklich dunklen Höllen leben, traumatisierende Erlebnisse hatten, eine sehr verletzte Vergangenheit. Menschen, die mit ihren psychischen Belastungen leben müssen und leben und die kämpfen und Kämpfer\*innen sind. Und die sich jeden Tag ihren Höllen und Dämonen stellen, wie all so viele Menschen das jeden Tag tun.

... Danke für euren Mut.

... Leistungsdruck, Leistungsgesellschaft, Kapitalismus. Gesellschaftlicher Druck und Zwang. Abgrenzung. Seinen eigenen Weg finden, zu sich selbst finden. Schauen, was einem selbst gut tut. Wir sind als Individuum Teil der Gesellschaft, doch wir sind eben auch Individuen. Einzelwesen.

„Niemand ist eine Insel und keiner die ganze Welt.“  
Auch das ist in unserem Buch zu finden.

Und ja, man kann sich weder aussuchen, in welche Gesellschaft oder in welche Familie man hineingeboren wird – jedenfalls nach unserer Weltsicht. Man hat es auch nicht unter Kontrolle, wenn einem etwas Schreckliches widerfährt. Man kann nichts dafür, wenn man unter Angst, Hypochondrie, Persönlichkeitsstörung, posttraumatischer Belastungsstörung, Zwang, Schlafstörung, unter Borderline oder Depression „leidet“, wenn man süchtig ist, eine Essstörung hat ... all das ... Oder wenn man im Krieg aufwächst, die traumatischen Kriegserlebnisse seiner Vorfahren in sich trägt, mit Trauer, Verlust oder Tod klarkommen muss ... oder wie jetzt in einer Pandemie-Situation ...

Wir wissen nicht, wie man all das korrekt formulieren kann, weil es für unsere Begriffe kein „korrekt formulieren“ dafür gibt. Doch irgendwie ist es wichtig, d-a-s-s man es mal formuliert und in Worte packt.

Wir wissen aus unserer Sicht: Man kann lernen, mit seinen psychischen Belastungen, mit seinen Zuständen oder mit seinen Triggern umzugehen. Alles in kleine Päckchen packen. Seinen eigenen schweren Rucksack etwas leichter machen. Seinen eigenen Weg finden, um klarzukommen. Sich Hilfe suchen.

Mit Freund\*innen und nahen Vertrauten und Weggefährten reden. Sein eigenes Setting finden oder seine Energie darauf verwenden, dieses Setting zu erschaffen.

Wir haben für uns gelernt: Wenn wir mit einer Situation, einem Gefühl, einem Trigger, einem Zustand nicht klarkommen, versuchen wir das zu reflektieren und für uns zu analysieren.

Ja, das ist ein sehr langer, intensiver Weg mit vielen Steinen. Da gibt es viele hohe stürmische Seen, viel Gegenwind, viel Arbeit. Es hat viel eigene Überzeugung und Schmerzen gebraucht, um überhaupt erst mal an diesen Punkt der „halbwegs Klarheit über sich selbst“ zu gelangen. Und es bedeutet

jeden neuen Tag immer wieder neue Kraftanstrengungen, in vielerlei Hinsicht, denn natürlich gingen und gehen damit ganz viele Überschreitungen von Grenzen und das Durchschreiten der eigenen tiefen, dunklen, schwarzen Höllen einher.

Dafür braucht es oft allen Mut, den man aufbringen kann, und es braucht noch viel mehr Durchhaltevermögen, wenn man mal wieder zurückgeworfen wird.

Doch genau dieser Weg lohnt sich. Jedenfalls für uns.

Und lohnt es sich für uns, unsere Schwarwel- und Glücklicher Montag-Projekte zu realisieren. So wie dieses #nichtgesellschaftsfähig- Buch. Denn mit jedem unserer Projekte und mit jeder unserer Arbeiten – ob selbstbeauftragt oder als Dienstleistung – können wir lernen und wachsen. Das wünschen wir allen von Herzen.

Sandra und Schwarwel“

#nichtgesellschaftsfähig-#dontpanic-Buch- und Online-Statements  
zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung



#dontpanic

„Ganz nebenbei vertreibt Hilfe das Gefühl von Ohnmacht.“

#ngf – Arndt Ginzel

#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN



#dontpanic

„Ich hab die Chance, als Sprachrohr zu fungieren, habe die Technik und das Medium Radio im Rücken. Lasst uns gute Nachrichten verbreiten.“

#ngf Spread the love.“ – Friederike Holzäpfel

#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN



#dontpanic

„Ich bemerke auch, wie der Abstand meiner Mitmenschen eingehalten wird. Früher hatte ich schon mal den einen oder anderen Rucksack im Gesicht.“

#ngf – Itje Kleinert

#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN



Foto: Martin Neuhof

#dontpanic

„Zu Corona lese und recherchiere ich viel. Beeindruckend finde ich Wissenschaftler wie Christian Drost, die analytisch wegweisend sind.“

#ngf – Andreas Dohrn

#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN



#dontpanic

„Die Notsituation schenkt uns die Zeit und wir sollten sie nutzen, unsere Schreibtische, unsere Schränke und hauptsächlich unsere Köpfe wieder in Ordnung zu bringen.“

#ngf – Kuf Kaufmann

#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN



#dontpanic

„Fragt aktiv nach, wer Hilfe braucht. Denen es am schlechtesten geht, sind häufig auch die, die Hilfesuche nicht formulieren können.“

#ngf – Eric Wrede

#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

Foto: Daniel Rensing

#nichtgesellschaftsfähig-#dontpanic-Buch- und Online-Statements  
zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung



#dontpanic

„Ich würde mich freuen, wenn künftig alle ein bisschen mehr aufeinander Acht geben und das tun, was Experten und Politik raten: auf Distanz gehen – und zwar physisch, nicht sozial.“

#ngf  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

– Ulrike Nimz



#dontpanic

„Es gab nie einen besseren Moment für die Politik und alle Entscheider zu erkennen, welch hohes meritorisches Gut die freie Kulturszene darstellt!“

#ngf  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

– Rick Barkawitz



#dontpanic

„Auch beruflich erlebe ich den Lockdown täglich. Wir haben für 1.400 Schulen mit fast 500.000 Kids und etwa 33.000 Lehrkräften den Stecker gezogen.“

#ngf  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

– Roman Schulz



#dontpanic

„Ich hoffe, dass wir alle, die Politik und Wirtschaft, etwas Positives aus dieser Krise mitnehmen – gerade in Bezug auf Umwelt- und Naturschutz.“

#ngf  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

– Dirk Eisold



#dontpanic

„Es sieht so aus, als hätten wir die Chance unseres Lebens erhalten: neu zu starten und neu zu überdenken, wer wir sind.“

#ngf  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

– Rabbiner Zsolt Balla



#dontpanic

„In diesen Zeiten spielt das Vertrauensverhältnis eine besondere Rolle, sind wir als Steuerberater doch auch oft als Psychologen gefragt – ohne dass wir dafür ausgebildet sind.“

#ngf  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

– Ariane Wiegand-Striewe

#OffenheitHilft-Aktion Statements  
zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung



**„Alle psychischen Erkrankungen gehen mit Superkräften einher.“  
Dr. Mark Benecke**

**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN **#OffenheitHilft**

Foto: Thorsten Fröhlich



**„Jeder hat Krisen und es ist okay, darüber zu sprechen.“  
Diana Doko**

**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN **#OffenheitHilft**

Foto: Tom Wagner



**„Unser Ziel ist eine offene und tolerante Gesellschaft.“  
Aktionsbündnis  
Seelische Gesundheit**

**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN **#OffenheitHilft**



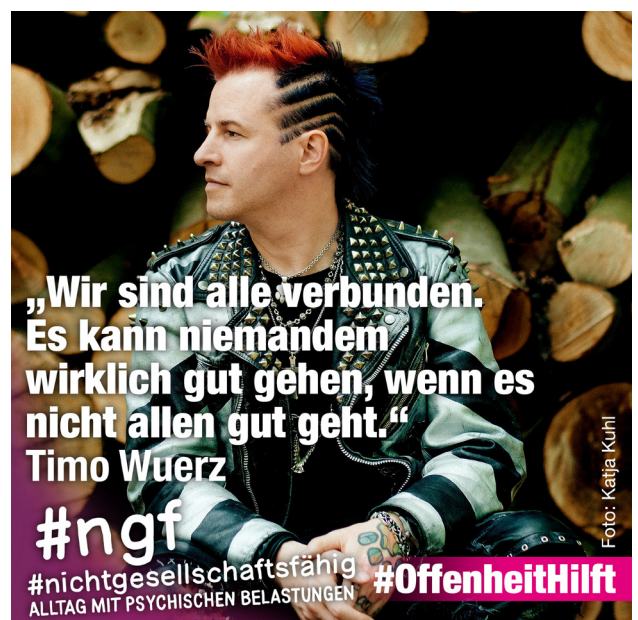
**„Das Leben ist Veränderung und die Veränderung tut gut.“  
Heidrun Strauß**

**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN **#OffenheitHilft**



**„Was macht deine Psyche stark? Dass ich weiß, dass nach Regen immer wieder Sonnenschein kommt.“  
Kerstin Geßner**

**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN **#OffenheitHilft**



**„Wir sind alle verbunden. Es kann niemandem wirklich gut gehen, wenn es nicht allen gut geht.“  
Timo Wuerz**

**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig  
ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN **#OffenheitHilft**

Foto: Katja Kuhn

#OffenheitHilft-Aktion Statements  
zur Enttabuisierung und Entstigmatisierung

A woman with long brown hair, wearing a blue long-sleeved shirt, is sitting outdoors and looking to her left. The background is a soft-focus green foliage.

**„Ich bin chronisch depressiv, habe eine Traumastörung und bin dadurch berentet.“**  
Daniela Knaebel  
**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN **#OffenheitHilft**

A woman with dark hair, wearing a blue blazer over a light blue t-shirt, is sitting in a chair and looking towards the camera. The background is a blurred indoor setting.

**„Wer in dieser kranken Welt nicht psychisch leidet, der erkrankt physisch. Erstere sind die seelisch Gesünderen.“**  
Jany Tempel  
**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN **#OffenheitHilft**

A person in a dark coat is sitting on a swing set in a park-like setting. The person is seen from behind, and the swing is in motion.

**„Wenn es mir zu bunt wird, gehe ich schaukeln, denn Selfcare ist mir wichtig.“**  
Penelope „Penny“ Theile  
**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN **#OffenheitHilft**

A woman with red hair and glasses, wearing a dark top, is looking directly at the camera with a slight smile.

**„Erst, wenn man auf die eigene Gesundheit acht gibt, kann man den anderen helfen!“**  
Dr. Mona Abdel-Hamid  
**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN **#OffenheitHilft**

A man with a white beard and glasses, wearing a dark shirt, is smiling at the camera.

**„Humor. Mit Humor. Mit jüdischem Humor. Humor. Den Humor behalten.“**  
Küf Kaufmann  
**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN **#OffenheitHilft**

A woman with dark hair and glasses, wearing a dark top, is looking slightly to the side.

**„Was die Psyche stark macht: Gleichgesinnte finden.“**  
Shau Chung Shin  
**#ngf**  
#nichtgesellschaftsfähig ALLTAG MIT PSYCHISCHEN BELASTUNGEN **#OffenheitHilft**

#nichtgesellschaftsfähig-Online-Talks

