Hans-Lebrecht-Schule, Klinik für Kinder- und Jugend-
psychiatrie/Psychotherapie Ulm (Hg.)

Abtauchen und auftauchen

Texte und Zeichnungen von Kindern und Jugendlichen

Psychiatrie Verlag

Hans-Lebrecht-Schule, Klinik für Kinder- und Jugend-
psychiatrie/Psychotherapie Ulm (Hg.)

Abtauchen und auftauchen

Texte und Zeichnungen von Kindern und Jugendlichen

Psychiatrie Verlag

Die Hans-Lebrecht-Schule ist sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum für Schülerinnen und Schüler mit Aufenthalt am Universitätsklinikum Ulm.

Die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm bietet jungen Menschen mit psychischen Problemen und ihren Familien aus der Region Hilfe und Unterstützung an. Wichtig ist allen Mitarbeitenden besonders, dass psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche nicht ausgegrenzt werden, sondern Teil der Gemeinschaft bleiben und zum Beispiel auch weiter – oder wieder – zur Schule gehen können.

Abtauchen und auftauchen

Psychiatrie Verlag

Inhalt

Wie dieses Buch entstand **6**

Ich hasste die neue Schule — Dilaila **9**

Zusammen gegen die Angst — Nicole **14**

Alle Gefühle werden Musik — Céline **16**

Jeder Tag ist anders — Joe und Phia **23**

Einsame Zukunft — Luise **24**

Allein unter vielen — Joe **26**

Was tue ich, wenn es mir schlecht geht? — Phia **28**

Wie Phönix aus der Asche — Luis **29**

Im fremden Körper — Luise **32**

Body Dysmorphia — Joe **33**

Trying to take control — Carrot **34**

Alkohol — Lux **38**

Wie in einer Seifenblase — Emma **39**

Daneben — Lilli **52**

Ich dachte, ich wäre ein Psycho — Luisa **53**

Ausraster wider Willen — Denise **60**

Mich provoziert so schnell keiner mehr — Noel **62**

Gefühle tun so weh — Lina **64**

Why I didn't report — Josy **69**

Menschliche Puppe — Selenophile **70**

Angst — Selenophile **71**

Switch — Lou **72**

A Gifted Kid — Aralid **75**

Zu viele Rituale — Johanna **84**

Ich finde Autos cool — Noel **87**

Aus der Welt gerissen — Yuna **88**

Gedankenchaos — Alicia **96**

Meine Tic-Attacken — Maja **97**

Rebirth — Joe **104**

Mein Bild — Matilda **106**

Endlich wieder besser drauf — NoBe **107**

Mein innerer Kampf — Amy **110**

Not Broken, Just Bent — Milli **112**

Entscheidung für das Leben — Luc **118**

Nachwort **122**

Was bedeutet … **124**

Wie dieses Buch entstand

Die Texte einer ehemaligen Patientin sprachen Dr. Sabine Müller, Oberärztin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm, so an, dass sie sich beim Psychiatrie Verlag nach einer Veröffentlichungsmöglichkeit erkundigte. Im Kontakt mit dem Lektorat entstand letztlich die Idee, gemeinsam ein Buchprojekt zu initiieren, um Jugendlichen, die von einer psychiatrischen Erkrankung betroffen sind, einen Raum und eine Stimme zu geben. Dorothée Blaumer, Leiterin der Klinikschule, wurde einbezogen, denn schnell war klar, dass die Klinikschule ein Ort sein könnte, wo das Schreiben im Rahmen eines Projektes auch angestoßen und begleitet werden könnte. Auch Professor Jörg M. Fegert, Ärztlicher Direktor der Klinik, unterstützte das Projekt.

So entstand die Idee einer Schreibwerkstatt, die im Schuljahr 2022/2023 an der Hans-Lebrecht-Schule angeboten wurde. Persönlich und über einen Flyer wurden aktuelle und ehemalige Schülerinnen und Schüler angesprochen. Der Grundgedanke vermittelte sich leicht: anderen Kindern und Jugendlichen in Krisen erzählen, wie sie in eine Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie gekommen sind, was ihre Ängste und Sorgen waren, was ihnen geholfen hat, was jeder wissen sollte, der Hilfe sucht. Das Schreiben selbst war nicht so einfach. Das Angebot, in der Schreibwerkstatt gemeinsam zu überlegen, was man wie erzählt, wie Gedanken und Gefühle in Worte gefasst werden können, war sehr wichtig.

Ohne den Einsatz des ganzen Kollegiums, insbesondere von Kristin Kessler, Christina Müller, Dietmar Raschke und Franziska Reif wäre das Buch nicht zustande gekommen.

Eine unerwartete Bereicherung waren die Zeichnungen und Bilder, die parallel und manchmal auch anstelle von Texten entstanden. Im kreativen Austausch lernten die Jugendlichen, ihren Emotionen sprachlich und künstlerisch Ausdruck zu verleihen. Teil eines Gemeinschaftsprojektes zu sein, gab ihnen das dafür nötige Selbstbewusstsein. Ein Gefühl von Zusammengehörigkeit und gegenseitiger Unterstützung entstand. Dieses Gefühl der Solidarität schließt auch Leserinnen und Leser mit ein. Ganz deutlich wurde der Wunsch, Erfahrungen weiterzugeben und so andere zu ermutigen, sich ebenfalls auf ihren Weg zu machen. Die Botschaft »Nach Hilfe zu fragen, ist keine Schwäche; es ist normal, wichtig und stark« zieht sich wie ein roter Faden durch das Buch. Die Empfehlung ist ebenso klar: »Wenn es euch auch so geht wie mir, dann holt euch Hilfe! Ihr schafft das!«

Alle Beteiligten sind von den entstandenen Werken tief beeindruckt und bewegt. Es war eine Freude, die Jugendlichen zu begleiten und zu sehen, wie sie Ideen entwickelten, lernten, dranzubleiben, auch wenn der Schreibprozess ins Stocken geriet, und es schließlich schafften, ihr Werk zum Abschluss zu bringen. Die Momente, in denen die Beiträge mit Stolz beim Verlag eingereicht wurden, werden der Redaktion in Erinnerung bleiben. Ebenso die Begeisterung, die die Nachricht auf die Aufnahme in das Buch ausgelöst hat.

Nun teilen wir die gemeinsame Freude über das fertige Buch. Die Auswahl der Beiträge trafen die Unterzeichnenden und eine junge Frau mit Psychiatrieerfahrung, die eben-

falls einen Beitrag für das Buch verfasst hat. Die meisten der beteiligten Jugendlichen haben sich in Absprache mit ihren Eltern für ein Pseudonym entschieden. Das können wir gut nachvollziehen, denn die Entscheidung, mit einer psychischen Erkrankung offen umzugehen oder nicht, ist nicht so einfach. Immer noch werden körperliche Erkrankungen viel eher akzeptiert als psychische. Wir wünschen uns, dass dieses Buch deutlich macht, dass psychische Krisen und Erkrankungen etwas Normales sind. Und bewältigbar. Leichter wird es, wenn man sich traut, Hilfe zu suchen, so wie die Jugendlichen in diesem Buch. Wir danken ihnen ganz herzlich, dass sie sehr persönliche Erfahrungen mit uns teilen!

Dorothée Blaumer, Kristin Kessler, Christina Müller, Sabine Müller, Dietmar Raschke, Franziska Reif

Ich hasste die neue Schule

Dilaila, 13

Also im Alter von 1–9 war mein Leben perfekt. Ich hatte alles und meine Mutter nur für mich, also sie hatte trotzdem nicht viel Zeit für mich, da sie noch Studieren war und immer lernen musste. Ich verbrachte oft die Wochenenden und Ferien mit meiner Oma, aber sobald meine Mutter Zeit hatte, war sie immer für mich da. Sie war mein ein und alles, mit meiner Oma.

Damals hatte mein Vater nie Interesse an uns und war nie für mich da. Er hat sich vielleicht mal an meinen Geburtstag gemeldet, aber sonst nix, wie gesagt, meine Mutter gab mir alles und war für mich da, also dachte ich nicht oft an meinen Dad. Ich ging normal in den Kindergarten und traf dort auch meine allerbeste, noch jetzt allerbeste Freundin. Wir haben alles zusammen durchgemacht. Unsere Eltern wurden beste Freunde und wir trafen uns jeden Tag zum Barbiespielen.

Jahre später ging meine Mom auf eine Party und traf dort einen Mann namens Daniel, er war ein cooler Typ und ich war öfter mal bei ihm in der Wohnung. Einmal färbte er sich sogar seine Haare und ich nannte ihn Graf Dracula. Auf jeden Fall empfand ich ihn als meinen Vater. Er war der coolste Vater, den man sich vorstellen kann, er und meine Mutter passten super zusammen. Nach einer Weile beschlossenen Daniel und meine Mutter, dass wir zu ihm in die Stadt

ziehen, also in seine Wohnung in der. Dies gefiel mir anfangs überhaupt nicht, da ich in meinem Dorf meine Freunde hatte und vor allem meine beste Freundin. Aber nach einer Weile war es auch okay für mich. Ich tat es auch für meine Mutter, da sie ehrlich das Beste verdient und ich Daniel als das Beste für sie ansah. In der Wohnung bekam ich mein eigenes Zimmer und ich liebte es mehr als mein altes! Daniel und meine Mutter färbten mir sogar die Wände pink, was ich damals mega fand und mich megaglücklich gemacht hat. Also das war das erste Mal, wo ich eine Tochter-Vater-Beziehung spürte, wir machten viel gemeinsam. bis dorthin war alles mega. Ich liebe es, aber trotzdem vermisste ich mein Dorf. Ich ging dann in die Schule und fand dort viele Freunde und war Klassenbeliebteste und Klassensprecherin, bis ich auf die Realschule ging. Ab dem Zeitpunkt wurde alles anders. Die Leute in meiner Klasse waren meist toxic und ich wurde sehr oft ausgeschlossen. Ich fand eine »Freundin« namens Melli (Pseudnoym) und ich wollte ihre beste Freundin sein oder so, auf jeden Fall wurde ich verrückt nach ihr und gab ihr alles, was sie wollte, egal was. Ich kaufte ihr die Sachen, die sie wollte, und bekam dafür Aufmerksamkeit von ihr (wenn ich ihr nix kaufte, bekam ich keine Aufmerksamkeit). Sie fing an, mich und alle anderen um sie herum zu manipulieren, und ich merkte es erst mal nicht. Nach einer Zeit wollte ich nur für mich alleine sein und abwarten, bis Melli mir schrieb. Ich war 24/7 am Handy und passte immer auf, wann mir jemand schrieb. Na ja, zu dem Zeitpunkt hatte ich kaum Freunde zum Reden, da ich wie gesagt allein sein wollte.

Nach einer Zeit allein fand ich die App Discord und entdeckte Tiktok. Das war so gegen 2019, 2020. Ich fand online

»Freunde«, (ich bin mit nur einem von ihnen noch befreundet). Ich mochte sie und wurde auch verrückt nach ihnen, ich vergaß alles und jeden außer meine Online-»Freunde« und Melli.

Meine Eltern machten sich Sorgen um mich, da ich tagelang nix aß oder draußen war. Ich spuckte jeden Tag vor der Schule, sodass ich kaum noch zur Schule ging. Nach Monaten hatte ich eine Angst vor Leuten entwickelt und ich traute mich nirgendwo hin. Dann hatte ich einen Arzttermin. Dort musste ich nur einen Fragebogen ausfüllen. Nachdem ich den Fragebogen ausgefüllt hatte, ging ich nach Hause mit Angst durch die Stadt, ich weinte sogar. Nach Wochen hatten ich und meine Mom einen Besprechungstermin. Die Ärztin. sagte das ich möglicherweise Depressionen habe und dass ich mit einer Therapie anfangen sollte. Meine Eltern waren davon nicht sehr überzeugt, aber sie besorgten mir trotzdem eine Therapeutin. Sie war alt und ich war in ihrer Wohnung und wir besprachen alle möglichen Dinge. Ich mochte sie, aber vertraute ihr nicht so. Also bekam ich eine neue Therapeutin in Ulm an der Ambulanz. Ich hatte mehrmals im Monat bei ihr Termine und wir redeten regelmäßig zusammen. Aber es half mir nicht. Viele Monate vergingen und ich brach den Kontakt mit Melli ab, da mir alles zu viel wurde und ich allein sein wollte. Also hatte ich keine Freunde und ging selten zur Schule. Melli hetzte die ganze Klasse gegen mich auf und ich wurde teilweise gemobbt.

Ich bekam eine neue Therapeutin. Sie half mir sehr. Am ersten Gesprächs Tag mit ihr bin ich direkt hier (in der Uniklinik, Anmerkung der Herausgeber) gelandet, aber nur für ca. 1–3 Tage. Das hat mir nicht wirklich was gebracht außer,

dass ich nicht zur Schule gehen musste, und das hat mir gefallen, da ich Schule hasste und Angst hatte, dort hinzugehen. Nach den 3 Tagen musste ich wieder zur Schule. Es fiel mir sehr schwer dort hinzugehen, da ich einfach nicht wollte. Ich hasste es so sehr, dass ich mehrere Male als Notfall hierher musste und einmal sogar für 1-2 Wochen. Hier fühlte ich mich wohl, da ich nicht zur Schule musste.

In der Zeit, wo ich dann zu Hause war, bin ich einer Whatsapp Gruppe beigetreten. Dort wurden schlimme Videos reingeschickt, wie Leute sich z. B. umgebracht haben oder umgebracht wurden oder sich selbst verletzt haben. Also die Videos waren von illegalen Seiten. Ich wurde süchtig nach solchen Videos und wollte immer mehr sehen. Ich bekam ein Trauma von diesen Videos und verletzte mich selbst noch mehr als sonst, da ich dieses Feeling von diesen Videos loswerden wollte und endlich normal sein wollte (hat nicht geklappt) und dann musste ich auch noch mit diesen Gedanken zur Schule. Es war auf jeden Fall sehr schwer für mich, irgendwas zu tun oder mit Leuten zu reden. Da ich Angst hatte, dass sie mich vielleicht verletzen und so, entwickelte sich noch mehr Angst vor allem und jedem und ich wollte nicht mal mit meinen Eltern reden.

Irgendwann wurde ich hier aufgenommen und am Anfang ist es hier nicht so gut gewesen. Ich fühlte mich allein und ich hatte auch Angst vor den anderen Kindern hier, aber ich fand Freunde und jetzt gefällt es mir hier sehr gut. Es ist vielleicht schwer für euch, mit Leuten zu reden, aber ich war hier schon sehr oft und alle Kinder waren nett oder ich habe mich mit allen vertragen. Also ich meine, alle hier haben Probleme mit etwas und deswegen sind sie auch hier, also sie sind nicht