

Und es geht doch – Einleitung 7

Teil I: Wahnsinnige Berichte – Persönliche Erfahrungen

Wahnsinnige Berichte 14

Die höhere Macht kennenlernen

Kristina Zimmermann 16

Von der Anziehung der Psychose und der Angst

vor der Zwangsbehandlung

Heidrun G. 20

Von der Heilung einer angeblich unheilbaren Depression

Pirmin von Reichenstein 25

Ich liebe meine Eltern, aber ich brauche meine Freunde

Eva von Sinnen 33

Rechtzeitig vorsorgen und mit Begrenzungen leben lernen

Wolfgang Voelzke 37

Ich muss sehr früh merken, dass ich psychotisch werde –

sonst werde ich es, ohne es zu merken

Regina Bellion 45

Teil II: Vorsorgen

Die eigenen Vorsorgemöglichkeiten kennenlernen

**Einführung: Die eigenen Vorsorgemöglichkeiten
kennenlernen** 58

Was kann ich tun, damit ich mich wohlfühle? 64

Mit Belastungen angemessen umgehen 77

Krisen rechtzeitig erkennen 90

Absprachen für die Krisenzeit 107

Über den Wahn-Sinn sprechen 119

Die Zeit danach 133

Teil III: Selbsthilfe und Vorsorge

Vorschläge, Erfahrungen, Hintergründe

Das persönliche Krisenkonzept

Brigitte Weiß 146

Juristische Vorsorge

Karl-Ernst Brill/Rolf Marschner 156

Selbst-Checken: Geht es wieder rund?

AG »Selbst-CheckerInnen« 168

Stimmrecht der Seele?

Hilfreicher Umgang mit dem Stimmenhören

Thomas Bock 178

Psychosebegleitung und ihre Schwierigkeiten

Ulrich Seibert 188

Ein-Blick in eine Selbsthilfegruppe

Dieter Broll 198

Drei Säulen der Selbsthilfe

Dorothea Buck 205

Erfahrungen nutzen – Genesungswege gehen

Schlussbemerkung 213

Anhang 217

Vorsorgebogen 217

Begleitung der Vorsorgearbeit 227

Literatur 235

Internet 236

Materialien 237

Autorinnen und Autoren 238