

**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**

*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

## **Downloadmaterial**

Vorsorgebogen

Begleitung der Vorsorgearbeit

Krisenpass

Muster einer Vollmacht

Muster einer Betreuungsverfügung

↓ Die Materialien finden sich auf: [www.balance-verlag.de/product/](http://www.balance-verlag.de/product/)

bevor-die-stimmen-wiederkommen