
TEXTE ZUM THEMA

Wenn du jetzt aufgibst <i>Shania</i>	S. 12
Leben statt leiden <i>Michael-Lorenz Meier</i>	S. 14
Positiver Start in den Tag <i>Ira Hafer</i>	S. 16
Leidenschaft bringt Leben <i>Ingo Weikennes</i>	S. 17
Danke <i>Lökke Voort</i>	S. 18
Leben statt leiden – Hilfen dazu <i>Irmgard Hannemann</i>	S. 19
Independent Day <i>Shania</i>	S. 21
Der Schattenmeister <i>Markus Fels</i>	S. 22
Der Sonnenlichtkrieger <i>Markus Fels</i>	S. 23
Ermunterung <i>Ira Hafer</i>	S. 24
Warum Fragen oder “Gute Gefühle“ <i>Wolfgang Bergau</i>	S. 25
Mehr nicht <i>Lökke Voort</i>	S. 27
Endlich <i>Julia Braun</i>	S. 28
Leben statt leiden - warum ich schwerbehindert bin <i>Gilda Jenzen</i>	S. 29

ERZÄHLUNGEN, GEDANKEN UND ERLEBNISSE

Der Irrturm, die Wünsche und ich <i>Claus Räthke</i>	S. 32
Erschlagen von Medikamenten <i>Thorsten Wiese</i>	S. 36
Der Start ins Leben <i>Irmgard Hannemann</i>	S. 37
Schritt um Schritt <i>Melanie Nienstedt</i>	S. 40
Die Kassenbrille <i>Günter Dittberner</i>	S. 42
Mein ganz persönliches "IRRTU(R)M" Jubiläum und neue Perspektiven 2007 <i>Michael-Lorenz Meier</i>	S. 46
Nur Streben hat seinen Sinn <i>Thorsten Wiese</i>	S. 48
Auf den Schwingen des Falken <i>Melanie Nienstedt</i>	S. 49
Jugendjahre <i>Claus Räthke</i>	S. 53
Mein Leben ein Kampf <i>Rena Hecht</i>	S. 58
Selbstständiges Absetzen von Psychopharmaka (Chance/Gefahr?) <i>Michael-Lorenz Meier</i>	S. 61
Medikation <i>Michael-Lorenz Meier</i>	S. 62
Eine schaurige Geschichte <i>Ingo Weikennes</i>	S. 63

ERZÄHLUNGEN, GEDANKEN UND ERLEBNISSE

Stimmen in mir <i>Irmgard Hannemann</i>	S. 65
Was ich glaube -eine spirituelle Reise- <i>Claus Räthke</i>	S. 67
Ein Leben <i>Ira Hafer</i>	S. 78
Leben statt Leiden <i>Irmgard Hannemann</i>	S. 82
Ist unsere Seele für die Ewigkeit geschaffen? <i>Michael-Lorenz Meier</i>	S. 87
Segelregatta Marseille 2006 – ein Reisebericht aus Südfrankreich <i>Martin Wirbelauer</i>	S. 90
Fragment meiner Psychose <i>Claus Räthke</i>	S. 93
Gedanken der Einsamkeit <i>Melanie Nienstedt</i>	S. 108
Traumreise <i>Ingo Weikennes</i>	S. 113
Just give me a Pepsi <i>miA</i>	S. 115
Mensch = Mensch <i>Melanie Nienstedt</i>	S. 123
Psychiatrie 1957 bis 1968 <i>Irmgard Hannemann</i>	S. 126
Herzenskrise <i>Melanie Nienstedt</i>	S. 133
Erfahrungen in einer "Pseudo-WG" <i>Cornelia Kaiser</i>	S. 169

ERZÄHLUNGEN, GEDANKEN UND ERLEBNISSE

Hilfe zum Leben <i>Irmgard Hannemann</i>	S. 171
Traum, Wirklichkeit oder Träume sind frei <i>Thorsten Wiese</i>	S. 174
Wo sind wir hingekommen? <i>Thorsten Wiese</i>	S. 175
Der Wanderer <i>Markus Fels</i>	S. 179
Rente?? <i>Irmgard Hannemann</i>	S. 189
Sommer 2006 und unser Ausflug ins Teufelsmoor <i>Michael-Lorenz Meier</i>	S. 193
Das Motto des Lebens: Versuchen durchzuhalten <i>Melanie Nienstedt</i>	S. 196
Beziehungen - aber wie komme ich dazu? <i>Irmgard Hannemann</i>	S. 203
Niemals richtig frei <i>Thorsten Wiese</i>	S. 208
Das mache ich doch mit links <i>Christina Döhle</i>	S. 212
Über Spiegelneuronen, die ihren Wohnort in den Memen haben <i>Christina Döhle</i>	S. 217
Michael, oder aus Kindern werden reife Leute <i>Michael-Lorenz Meier</i>	S. 221
Beruf <i>Irmgard Hannemann</i>	S. 224

ERZÄHLUNGEN, GEDANKEN UND ERLEBNISSE

Mein Selbst <i>Ira Hafer</i>	S. 228
Eine ungewöhnliche Therapie <i>Irmgard Hannemann</i>	S. 231
So wie du bin ich nicht <i>Thorsten Wiese</i>	S. 235
Die (Er)Klärung <i>Melanie Nienstedt</i>	S. 236
Saturn im 12. Haus <i>Claus Räthke</i>	S. 242
Achterbahn der Gefühle <i>Thorsten Wiese</i>	S. 244
Die Weggefährten <i>Irmgard Hannemann</i>	S. 245
Meine Gedanken zum Jahreswechsel <i>Michael-Lorenz Meier</i>	S. 251
Leben statt leiden – Abschlußbericht <i>Irmgard Hannemann</i>	S. 259

POESIE

Manchmal stürzt die Seele ab <i>Thorsten Wiese</i>	S. 39
Sind wir frei? <i>Julia Braun</i>	S. 44
Ja Ja <i>Lökke Voort</i>	S. 52
Leben <i>Shania</i>	S. 59
Am falschen Ort, zur falschen Zeit <i>Melanie Nienstedt</i>	S. 79
Spiel des Lebens <i>Thorsten Wiese</i>	S. 85
Abschied <i>Julia Braun</i>	S. 86
Warum der Weg nur noch selten das Ziel ist <i>J.C.</i>	S. 92
Perlen der Vertrautheit <i>Ira Hafer</i>	S. 97
Heimwehland <i>Ira Hafer</i>	S. 107
Begegnung <i>Hartmut Böwe</i>	S. 113
Zu viele... <i>J.C.</i>	S. 121
Kennst du das auch? <i>Ira Hafer</i>	S. 125
Fragen, Antworten <i>Lökke Voort</i>	S. 129

POESIE

An einen geliebten Raben <i>Claus Räthke</i>	S. 130
Rat an mich mit 25 <i>Anna Blau</i>	S. 162
The Voice – die Stimme <i>Melanie Nienstedt</i>	S. 163
Tränenregen <i>Thorsten Wiese</i>	S. 167
Stern am Horizont <i>Ira Hafer</i>	S. 168
Zerreißprobe <i>Melanie Nienstedt</i>	S. 176
Negative – Positive <i>Pepe</i>	S. 178
Hinter dem Horizont -Letzte Worte der Großmutter an die Enkelin- <i>Shania</i>	S. 187
Ganz ohne Schranken <i>Thorsten Wiese</i>	S. 191
Deine Reaktion <i>Julia Braun</i>	S. 195
Liebste <i>Claus Räthke</i>	S. 199
Philographie <i>Wolfgang Klaworn</i>	S. 201
Stärke gegen Schwäche <i>Thorsten Wiese</i>	S. 202
Ganz nah <i>Ira Hafer</i>	S. 206

POESIE

Dort im Anderswo <i>Melanie Nienstedt</i>	S. 209
Weil du mir fehlst <i>Lökke Voort</i>	S. 219
Sanft <i>Julia Braun</i>	S. 223
Im Nebel <i>Shania</i>	S. 227
Liebes Krebslein <i>Claus Räthke</i>	S. 229
All die Jahre <i>Julia Braun</i>	S. 234
Gehhilfen <i>Lökke Voort</i>	S. 239
Lebensatem <i>Shania</i>	S. 241
Schritt für Schritt <i>Julia Braun</i>	S. 249
Liebe und Eifersucht <i>Thorsten Wiese</i>	S. 253
Der Fall <i>Lökke Voort</i>	S. 255
Moderne Zeit <i>Thorsten Wiese</i>	S. 257

VERSCHIEDENES

ExpertIn durch Erfahrung in der Gesundheitsversorgung (EX-IN) Interview mit <i>Jörg Utschakowski</i> und <i>Harrie van Haaster</i>	S. 98
„Ideale Betreuung?“ <i>Interview</i> mit BetreuerInnen und NutzerInnen	S. 135
Buchrezension „Lass mich die Nacht überleben“ <i>Irmgard Hannemann</i>	S. 262
Die Wichtigkeit des Schlafs <i>Matthias Seibt</i>	S. 263
Anti-Stigma-Projekt	S. 264
Die Arbeits(losen)gesellschaft – Leben und Gesundheit mit und ohne Arbeit	S. 266
Trauma – Sucht – Linderung Bericht zur Fachtagung	S. 276
Bericht über den 14. Bremer Protesttag gegen Diskriminierung behinderter Menschen	S. 281
„Gewaltfrei leben“ Thema des Selbsthilfetags in Delmenhorst am 09.12.2006.	S. 286
AutorInnenverzeichnis	S. 288
Irrtu(r)m Informationen	S. 292