

# Inhaltsverzeichnis

## FILME & DOKUMENTATIONEN AUF DVD 6

### THEMA »ERKRANKUNGEN / DIAGNOSEN« 7

MICH GIBT'S AUCH NOCH <b>DVD</b> .....	7
GIB NIEMALS AUF <b>DVD</b> .....	8
VON DER VIELFALT DER ANDERSARTIGKEIT <b>DVD</b> .....	9
STIGMA ADHS <b>DVD</b> .....	10
BIN GLEICH ZURÜCK <b>DVD</b> .....	11
WIR SEHEN UNS <b>DVD</b> .....	12
WENN DAS WORT IM MUND ZERBRICHT <b>DVD</b> .....	13
MEIN KÖRPER, DER FEIND? <b>DVD</b> .....	14
MEIN STÄNDIGER BEGLEITER <b>DVD</b> .....	15

### THEMA »BEHINDERUNG, KRANKHEIT« 16

AUSGEGRENZT <b>DVD</b> .....	16
------------------------------	----

### THEMA »ALTER, KRANKHEIT UND TOD« 17

UNS BLEIBT DIE LIEBE <b>DVD</b> .....	17
---------------------------------------	----

### THEMA »STERBEN, TRAUER« 18

REDE MIT MIR <b>DVD</b> .....	18
BERÜHRUNGSÄNGSTE <b>DVD</b> .....	19

### THEMA »STERBEN, TOD« 20

NOTAUSGANG <b>DVD</b> .....	20
-----------------------------	----

### THEMA » DEPRESSIONEN, ANGST « 21

WENN DIE SEELE ERSCHÜTTERT IST <b>DVD</b> .....	21
NICHT ALLEIN SEIN <b>DVD</b> .....	22
STILLE NOT <b>DVD</b> .....	23
ZUSAMMENBRÜCHE <b>DVD</b> .....	24
TIEFPUNKTE 2 <b>DVD</b> .....	25
DAS UNSICHTBARE LEID <b>DVD</b> .....	26
ANGST <b>DVD</b> .....	27

### THEMA »PSYCHISCHE BELASTUNGEN / ERKRANKUNGEN« 28

GEBROCHENER WECHSEL <b>DVD</b> .....	28
CHAOS IM KOPF <b>DVD</b> .....	29
ÜBER DEM LIMIT <b>DVD</b> .....	30
DIAGNOSE MENSCH <b>DVD</b> .....	31
BORDERLINE – LEBEN MIT EXTREMEN GEFÜHLEN <b>DVD</b> .....	32
KALP UNUTMAZ. DAS HERZ VERGISS NICHT <b>DVD</b> .....	33

KRIEGSZUSTAND IN MEINEM KÖRPER <b>DVD</b> .....	34
DURCH DIE HÖLLE <b>DVD</b> .....	35
SCHMERZHAFT <b>DVD</b> .....	36
ICH BIN KEIN OPFER MEHR <b>DVD</b> .....	37
MIT LEID <b>DVD</b> .....	38
SELBST IST DER MENSCH <b>DVD</b> .....	39
WENN DIE REALITÄT AUF EINMAL ANDERS IST <b>DVD</b> .....	40
TÖDLICHER ERNST <b>DVD</b> .....	41
WAS UNS ZUSAMMENHÄLT <b>DVD</b> .....	42
PHASENWECHSEL <b>DVD</b> .....	43
ALLE AUF EINEN <b>DVD</b> .....	44
ÜBERWINDUNGEN <b>DVD</b> .....	45
MIT ZUCKER HAT DAS NICHTS ZU TUN <b>DVD</b> .....	46
SPEED <b>DVD</b> .....	47
<b>THEMA »SCHULE«            48</b>	
VERDAMMT SCHLAU <b>DVD</b> .....	48
<b>THEMA » BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN «    49</b>	
SILENCE ISN'T EMPTY <b>DVD</b> .....	49
AUS EIGENER KRAFT <b>DVD</b> .....	50
DAS LOVE PRINCIPLE DIE ERFOLGSMETHODE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN <b>DVD</b> .....	51
<b>THEMA »MEDIZIN«            52</b>	
WACHKOMA <b>DVD</b> .....	52
ALLES AUF ANFANG <b>DVD</b> .....	53
VOM FLÜGELSCHLAG ZUM WIRBELSTURM <b>DVD</b> .....	54
<b>THEMA »ENTSPANNUNG«        55</b>	
ENDLICH SO LEBEN, WIE ICH WILL <b>DVD</b> .....	55
SKILL LEAGUE <b>DVD</b> .....	56
<b>THEMA »DIV. SUCHT«        57</b>	
SUCHT ODER SPAß? <b>DVD</b> .....	57
DER PERFEKTE PEGEL <b>DVD</b> .....	58
ZOEY <b>DVD</b> .....	59
ALLES GANZ NORMAL <b>DVD</b> .....	60
DREI TAGE WACH <b>DVD</b> .....	61
MAMA MACHT MICH KRANK <b>DVD</b> .....	62
LILLY <b>DVD</b> .....	63
CRYSTALSCHERBEN <b>DVD</b> .....	64
PILLENLOS <b>DVD</b> .....	65

ANDERE WELTEN <b>DVD</b> .....	66
IM RAUSCH DES ZUFALLS <b>DVD</b> .....	67
<b>THEMA »ALTERNATIVE HEILMETHODEN «</b>	<b>68</b>
TIERE TUN GUT <b>DVD</b> .....	68
TÜRÖFFNER <b>DVD</b> .....	69
<b>HÖRBÜCHER AUF CD</b>	<b>70</b>
<b>BEREICH »ANLEITUNG/THERAPEUTISCHE METHODEN«</b>	<b>71</b>
DER HEALING CODE DIE 6-MINUTEN-HEILMETHODE .....	71
RESILIENZ. DAS GEHEIMNIS DER PSYCHISCHEN WIDERSTANDSKRAFT .....	72
GEFÜHLE VERSTEHEN, PROBLEME BEWÄLTIGEN EINE GEBRAUCHSANLEITUNG FÜR GEFÜHLE .....	73
ACHTSAMKEIT – VOLLKOMMEN IM HIER UND JETZT SEIN .....	74
DAS ALTE WISSEN DES ATEM-YOGA LEICHT ANWENDBAR FÜR DEN HEUTIGEN HÖRER AUFBEREITET .....	75
KINDERMEDITATION .....	76
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON: EINFACH ZU ERLERNEN UND SOFORT ANZUWENDEN .....	77
DIE MBSR-YOGAÜBUNGEN: STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT .....	78
AM ARSCH VORBEI GEHT AUCH EIN WEG .....	79
WEGE IN DIE ENTSPANNUNG + GESUNDER SCHLAF: DIE WIRKSAMSTEN ENTSPANNUNGSMETHODEN ZUR TÄGLICHEN ANWENDUNG. ATEM-ENTSPANNUNG, MUSKELENTSPANNUNG, VISUALISIERUNG .....	80
ENTSPANNUNGSTRAINING FÜR KIEFER, NACKEN, SCHULTERN PROGRAMME ZUM LOSLASSEN UND WOHLFÜHLEN .....	81
GRUNDFORMEN DER ANGST .....	82
ÜBUNGEN UND TIPPS ZUM ENTSPANNEN, REGENERIEREN UND KRAFTTANKEN. EVERY DAY AYURVEDA .....	83
<b>BEREICH »SCHMERZEN«</b>	<b>84</b>
MIT CHRONISCHEN SCHMERZEN LEBEN .....	84
DIESER SCHMERZ IST NICHT MEINER .....	85
WIE AUS SCHMERZEN PERLEN WERDEN MEIN TROSTHÖRBUCH: UNTERSTÜTZUNG FÜR TRAUERENDE .....	86
<b>BEREICH »ERKRANKUNGEN / DIAGNOSEN«</b>	<b>87</b>
DEIN HERZ (HÖRBESTSELLER): EINE ANDERE ORGANGESCHICHTE .....	87
DARM MIT CHARME .....	88
ALLES ÜBER EIN UNTERSCHÄTZTES ORGAN .....	88
RAUS AUS DER DEMENZFALLE! .....	89
UNTER TRÄNEN GELACHT MEIN VATER, DIE DEMENZ UND ICH .....	90
<b>BEREICH »INFORMATIVES«</b>	<b>91</b>
HAUT NAH .....	91
JEDER IST BEZIEHUNGSFÄHIG DER GOLDENE WEG ZWISCHEN FREIHEIT UND NÄHE .....	92
WISSEN FÜRS OHR .....	93
DAS LEBEN IST ZU KURZ FÜR SPÄTER .....	94
<b>BEREICH »"GESUNDER" HUMOR«</b>	<b>95</b>
WOHIN GEHT DIE LIEBE, WENN SIE DURCH DEN MAGEN DURCH IST? .....	95
WUNDERHEILER .....	96
DIE LEBER WÄCHST MIT IHREN AUFGABEN .....	97
<b>BEREICH » DEPRESSIONEN, ANGST«</b>	<b>98</b>
ÜBERWINTERN .....	98
ZIEMLICH GUTE GRÜNDE, AM LEBEN ZU BLEIBEN .....	99

DEPRESSIONEN UND BURN-OUT (DIE NEUROBIBLIOTHEK) .....	100
ÄNGSTE VERSTEHEN UND ÜBERWINDEN WIE SIE SICH VON ANGST, PANIK UND PHOBIEN BEFREIEN.....	101
ÜBER DEN TOD UND DAS LEBEN DANACH .....	102
MORGEN IST LEIDER AUCH NOCH EIN TAG: IRGENDWIE HATTE ICH VON MEINER DEPRESSION MEHR ERWARTET .....	103
<b>BEREICH »DIV. SUCHT« 104</b>	
SÜCHTE VERSTEHEN UND LOSLASSEN .....	104
<b>BEREICH » ALTERNATIVE HEILMETHODEN« 105</b>	
7 MINUTEN AM TAG: ENDLICH GESÜNDER LEBEN.....	105
GEWALTFREIE KOMMUNIKATION EINE SPRACHE DES LEBENS .....	106
ALL YOU NEED IST LAUGH .....	107
DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FINDEN .....	108
HEILEN MIT DER KRAFT DER NATUR.....	109
<b>BEREICH »MEDIZIN« 110</b>	
DIE 7 GEHEIMNISSE DER SCHILDKRÖTE.....	110
DER KLEINE MEDICUS – DAS HÖRSPIEL.....	111
DIE NEUEN ABENTEUER DES KLEINEN MEDICUS.....	111
GESUNDE FÜßE SCHRITT FÜR SCHRITT: DIE BESTEN ÜBUNGEN GEGEN FUßPROBLEME .....	112
JEDEN TAG WURDE ICH DICKER UND MÜDER.....	113
GESUNDE AUGEN – ÜBUNGEN FÜR DEN ERHALT UND DIE VERBESSERUNG DER SEHFÄHIGKEIT .....	114
LIPÖDEM.....	115
77 TIPPS FÜR EIN GESUNDES GEHIRN.....	116
RAN AN DAS FETT: HEILEN MIT DEM GESUNDMACHER FETT .....	117
MIT ERNÄHRUNG HEILEN.....	118
<b>BEREICH »ENTSPANNUNG« 119</b>	
ENTSPANNUNGSTRAINING FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE.....	119
DER WOHLFÜHLORT .....	120
AUTOGENES TRAINING NACHHALTIGE ENTSPANNUNG UND GESUNDER SCHLAF.....	121
DEN KÖRPER WAHRNEHMEN.....	122
DAS KLEINE HÖRBUCH VOM ACHTSAMEN LEBEN .....	123
YIN YOGA.....	124
KLEINE ENTSPANNUNGS-RITUALE FÜR GRUNDSCHULKINDER ANGELEITETE FANTASIEREISEN, ATEM- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN .....	125
HARMONIE VOL. 1 – KOMPOSITIONEN ZUM ENTSPANNEN UND WOHLFÜHLEN .....	126
TRAUMHAFTES STUNDEN AM MEER .....	126
ANTI-STRESS-BOX (5 AUDIO-CDs) .....	127
DAS INNERE LICHT ENTDECKEN .....	128
DEINE SONNE BLEIBT .....	129
HORMON MEDITATIONEN .....	130
<b>BEREICH »PSYCHISCHE BELASTUNGEN / ERKRANKUNGEN« 131</b>	
DANN IST DAS WOHL PSYCHOSOMATISCH .....	131
IRRE! - WIR BEHANDELN DIE FALSCHEN.....	132
SEHNSUCHT UND HUNGER.....	133
VOR UND NACH EINEM ESSANFALL .....	134
INNERE PRÄSENZ BEIM ESSEN.....	135
BURNOUT: ERSCHÖPFT, VERBITTERT, AUSGEBRANNT.....	136
DER EMOTIONALE RUCKSACK .....	137

„HOCHSENSIBEL – WAS TUN?“ .....	138
WENN PAPA JETZT TOT IST, MUSS ER DANN STERBEN? .....	139

# Filme & Dokumentationen auf DVD

## **Mich gibt's auch noch**

Ein Film über Geschwister von Menschen mit Behinderung

2012, 62 Min. (plus 133 Min. Bonus), freigegeben ab 0 Jahren.



Zwei bis drei Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland wachsen mit einem chronisch-kranken oder behinderten Geschwisterteil auf. Geschwister von Kindern bzw. Jugendlichen mit Behinderung haben ebenfalls Anteil an der Behinderung. Das kann sie stark machen fürs Leben – oder extrem belastend sein. Dadurch dass der Fokus der Familie oft auf dem behinderten Kind liegt, können die Geschwister mit widersprüchlichen Gefühlen aufwachsen und sich schnell vernachlässigt fühlen. Auf der anderen Seite entwickeln sie meistens schon früh soziale Kompetenzen und lernen mit Verantwortung umzugehen.

Der Film zeigt unterschiedliche Einblicke in die Erlebniswelten von den drei Geschwisterkindern Marvin, Lillith und Niels.

Marvin ist 10 Jahre alt. Sein drei Jahre jüngerer Bruder Nico ist an Duchenne erkrankt, einer Form der Muskeldystrophie, die im frühen Erwachsenenalter zum Tode führt. Marvin ist über die Erkrankung seines Bruders aufgeklärt und weiß, dass er sterben wird. Der Fürsorge und Hilflosigkeit der Eltern steht ein junger Mensch gegenüber, der im Spannungsfeld zwischen den Erfahrungen durch die Behinderung und der eigenen Entwicklung steht.

Die 12-jährige Lillith lebt in einem Haushalt mit drei Brüdern, die zwischen 9 und 17 Jahren alt sind. Ihr jüngster Bruder Jaro hat das Down-Syndrom und zudem eine Aphasie (Sprachstörung), weswegen er sehr schwer zu verstehen ist. Lillith teilt sich mit ihm ein Zimmer, wodurch sie ein besonderes Verhältnis zu ihrem Bruder entwickelt hat. Ihr Alltag ist untrennbar mit ihm verbunden.

Niels (16) hat eine jüngere Schwester mit einer geistigen Behinderung und zudem einer Epilepsie. Im Alltag gibt es viele Berührungspunkte zwischen ihnen, da er beim Anziehen, Zähne putzen und anderen Alltagssituationen mithilft, die für sie schwierig sind. Niels spricht im Film darüber, wie es für ihn war, sich im jungen Alter vernachlässigt zu fühlen. Heute wünscht er sich sein Leben eigenständig und fernab von familiären Aufgaben zu gestalten.

Auch wenn die Situation von Geschwisterkindern außergewöhnlich ist, empfinden diese ihr Familienleben als normal. Aus ihrem Leben ergeben sich allerdings andere Fragestellungen, Wünsche und Lebensansichten. Ihre Alltagsgeschichten sollen zeigen, dass unterschiedliche Empfindungen normal sind, genau wie es normal ist unterschiedlich zu sein.

**Gib niemals auf** 

Eine Dokumentation über krebserkrankte junge Menschen

2012, 60 Min. (plus 5 Min. Bonus), freigegeben ab 0 Jahren.



Für die 20. Regenbogenfahrt der Deutschen Kinderkrebsstiftung radeln 45 junge Erwachsene, die in ihrer Kindheit oder Jugend selbst an Krebs erkrankt waren, eine Woche durch Nordrhein-Westfalen und besuchen krebserkrankte Kinder und Jugendliche in Kinderkrebszentren, um ihnen durch ihr Beispiel Mut zu machen.

Die Dokumentation portraitiert drei betroffene TeilnehmerInnen auf der Fahrt und lässt sie ihre Überlebensgeschichte mit ihren unterschiedlichen Krebserkrankungen, ihren Therapien und ihrer Rückkehr in ein »normales« Leben erzählen. Wie und mit welchen Gefühlen begegnen sie den krebserkrankten Kindern in den Kliniken auf der Fahrt? Welche Erinnerungen löst dies bei ihnen aus? Wie helfen sie den Kindern, wie verarbeiten sie selbst hier ihre Vergangenheit?

Auf den unterschiedlichen Kinderkrebsstationen treffen die FahrerInnen auf erkrankte Kinder und Jugendliche. Der Film zeigt diese Begegnungen auf Augenhöhe, in denen die Beteiligten den eigenen Umgang mit der Erkrankung und den Therapien reflektieren. Außerdem werden die Jugendlichen, ihre Geschwister und ihre Eltern ausführlich interviewt: zur Geschichte ihrer Erkrankung, von der Diagnose über die Therapien und ihre Begleiterscheinungen, zum Umgang ihrer Freunde und Familienangehörigen mit ihnen und dem Krebs, zu ihren guten und schlechten Phasen und ihrem Kampf ums Leben und um ein wieder möglichst »normales« Leben.

Der Film kontrastiert die sportlichen Leistungen der FahrerInnen mit den ehrlichen Geschichten des Kampfes von Kindern und Jugendlichen gegen ihre Krebserkrankungen. Er soll als Mut-mach-Film für andere Betroffene und ihr Umfeld und zur Aufklärung und Information für Interessierte dienen. Der Film wurde produziert in Kooperation mit der Deutschen Kinderkrebsstiftung.

## Von der Vielfalt der Andersartigkeit DVD

Ein Film über junge Menschen im Autismus-Spektrum

2015, 68 Min. plus 112 Min. Bonus



Unter der Autismus-Spektrum-Störung (ASS) fasst man heute alle Formen des Autismus zusammen. Die Entwicklungsstörung hat Auswirkungen auf die Beziehung des Einzelnen zu seiner Umwelt und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Betroffen sind außerdem kognitive, sprachliche, motorische und emotionale Funktionen. Die Ausprägungen der Symptome sind bei jedem Menschen mit Autismus unterschiedlich.

In dem Film berichten junge Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung über die individuellen Auswirkungen auf ihr alltägliches Leben. Bei William (5) wurde mit zwei Jahren frühkindlicher Autismus diagnostiziert. Er geht regelmäßig zur Therapie und besucht eine integrative Kita. Wie sich William entwickeln wird, ist noch unklar. Sammy (13) lebt mit seiner Mutter in einer kleinen Wohnung. In der Schule und der Autismus-Ambulanz findet sie Unterstützung, denn Sammy macht, was er will. Sie hat Sorge, ihn irgendwann nicht mehr pflegen zu können und in einer Einrichtung unterbringen zu müssen. Lara (16) steht kurz vor dem Realschulabschluss und will eine Ausbildung beginnen. In Wesen und Persönlichkeit sind William, Sammy und Lara höchst unterschiedlich. Der Film zeigt einen kurzen Abschnitt ihres Lebens. Ihre Eltern erzählen von den besonderen Herausforderungen im Familienalltag, wie auch von Erfahrungen bei der Diagnostik, in der Schule und bei der Ausbildungssuche.

Ziel des Films ist es, einen Einblick in die Vielfalt von Autismus zu gewähren. Er soll außerdem aufzeigen, welche Möglichkeiten Betroffene und deren Familien haben, am gesellschaftlichen Leben zu partizipieren. Denn häufig, so scheint es, sind die begrenzten Möglichkeiten der Teilhabe von der sozialen Umwelt selbst gemacht.

Im Bonusmaterial werden weitere Menschen im Autismus-Spektrum vorgestellt und Experten interviewt:

- Ein lebenswertes Leben
- Autismus ist keine Einbildung
- Asperger - Eine Herausforderung
- Keine Gruppe für sich
- Nichts ist unmöglich - Experteninterview mit Brita Schirmer
- Was brauch der Mensch? - Experteninterview mit Lena Lache
- Guten Morgen, Sammy

Der Film wurde produziert in Kooperation mit Autismus Deutschland mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse.

## Stigma ADHS

Eine Dokumentation über Kinder und Jugendliche mit ADHS

90 Min. (plus 128 Min. Bonus), freigegeben ab 0 Jahren.



Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Kindes- und Jugendalter wird seit einigen Jahren intensiv diskutiert. Die Eltern betroffener Kinder fühlen sich mit dem Vorwurf des Versagens in der Erziehung und der Verantwortungslosigkeit konfrontiert. Betroffenen Kindern wird schlechte Erziehung und Undiszipliniertheit unterstellt. Dieser Film zeichnet jedoch ein ganz anderes Bild.

ADHS ist ein Störungsbild mit Problemen bei der Aufmerksamkeit, einem Mangel an Ausdauer bei Beschäftigungen, unruhigem und impulsiven Verhalten. Betroffene Kinder leiden selbst unter ihren Symptomen, fallen auf, werden stigmatisiert, bestraft und ausgegrenzt. Ohne adäquate Hilfe drohen psychische Erkrankungen und das Scheitern von Lebensentwürfen.

Dieser Film zeigt Alltagsbeobachtungen mit Kindern und Jugendlichen zwischen 7 und 18 Jahren. Einige werden mit Ritalin behandelt, da sie sonst insbesondere im schulischen Umfeld zu scheitern drohen. Die Entscheidung für Medikamente fällt keinem Elternpaar leicht und wird mitunter sehr kritisch hinterfragt. Die Alltagsbeobachtungen zeigen Kinder und Jugendliche, die zwar sehr lebendig und impulsiv erscheinen, gleichzeitig aber so gar nicht dem Klischee vom Zappelphilipp entsprechen. Sie haben Hobbys, treiben Sport, sind oft überdurchschnittlich intelligent, sehr fordernd und haben Stärken und Schwächen. Sie wissen gut über sich Bescheid und lernen, Strategien zu entwickeln, im familiären, sozialen und schulischen Umfeld zurechtzukommen. Vor allem scheinen alle gezeigten Heranwachsenden glücklich zu sein. ADHS, so ihre Botschaft, ist ein ernsthaftes Störungsbild, das viel Leid zur Folge haben kann. Eine umfassende Therapie hingegen eröffnet Lebenschancen, die sie sonst nicht hätten.

Der Film hat nicht den Anspruch, alle Facetten von ADHS zu erklären. Es geht ausschließlich um das Erleben und die Wahrnehmung von Betroffenen und Angehörigen. Sie zeigen einen Alltag, der oft herausfordernd ist. Vor allem wehren sie sich gegen Stigmatisierung, Halbwissen und Besserwisseri.

## Bin gleich zurück

Ein Film über das Leben mit Epilepsie

2013, 88 Min. (plus 146 Min. Bonus),  
freigegeben ab 0 Jahren.



Bei Epilepsie handelt es sich um die häufigste chronische Erkrankung des Zentralen Nervensystems bei Kindern und Jugendlichen. In Deutschland sind über 500.000 Menschen jeden Alters an Epilepsie erkrankt. Von Epilepsie Betroffene können Vorurteilen ausgesetzt sein, weil viele Mitmenschen wenig über diese Krankheit wissen. Die Medikamenteneinnahme, der Verzicht auf Alkohol, auf den Führerschein oder die Vermeidung vom Schwimmen in freien Gewässern können wichtige Themen von Menschen mit Epilepsie sein.

Der Film zeigt vier Menschen verschiedenen Alters mit Epilepsie und deren Umgang mit der Krankheit in ihrem Alltag. Marla (2 Jahre) ist seit dem siebten Lebensmonat an Epilepsie erkrankt. Ihre Mutter hatte die Hoffnung, dass sich die Anfälle herauswachsen. Nach erneuten epileptischen Anfällen und der Diagnose des Dravet-Syndroms steht die Familie neuen Herausforderungen gegenüber. Helena (17) hat ca. jedes halbe Jahr einen generalisierten Anfall. Selbstständig und selbstbewusst ist ihr Umgang mit der Erkrankung.

Im Film spricht sie über ihre Auseinandersetzung mit der Epilepsie und Stigma-Erfahrungen. Kerstin (32) ist Mutter mit fokalen Anfällen und Absencen. Ihre Familie musste mit den Anfällen und den Nebenwirkungen der Medikamente umgehen lernen, ehe eine Medikamentenumstellung Besserung brachte. Aus Sorge, ihre Tochter könnte die gleiche Veranlagung zur Epilepsie haben, lässt sie sie untersuchen. Dieter (71) hat über die letzten Jahrzehnte die Fortschritte der Epilepsieforschung sowie alte Vorurteile der Gesellschaft selbst miterlebt. Nach seiner Berufstätigkeit fließt seine Energie heute in die selbst gegründete Selbsthilfegruppe und die Aufklärung über Epilepsie.

Im Fokus des Films stehen das eigene Erleben der Protagonisten und ihre Möglichkeiten, sich mit der Erkrankung im Alltag zu arrangieren. Der Film plädiert für einen offenen und angstfreien Umgang mit Epilepsie und will Vorurteilen entgegenwirken.

Im Bonusmaterial werden weitere Menschen mit Epilepsie vorgestellt. Themen sind die Operation als Möglichkeit der Anfallsfreiheit, SUDEP, der unerwartete Tod von Menschen mit Epilepsie, Berufstätigkeit und Epilepsie, Arbeitslosigkeit, Isolation, Epilepsie im Alter und Selbsthilfe. Des Weiteren kommen junge Menschen zu Wort, die trotz der Erkrankung ihren Interessen in Beruf und Privatleben nachgehen.

## Wir sehen uns

Einblicke in die Lebenswelt junger Menschen mit Sehbehinderungen

2011, 107 Min., freigegeben ab 0 Jahren.

Susanne, Florian und Jacqueline sind ganz normale Jugendliche. Sie gehen zur Schule, haben Hobbys, Freunde und Familien. Sie haben Träume und Ängste und sind auf dem Weg, erwachsen zu werden. Und sie haben jeweils eine ausgeprägte Sehbehinderung.



Susanne ist 16 und geht auf eine Regelschule. Von Geburt an hat sie nur eine geringe Restsehfähigkeit, kann aber durch eine spezielle Linse mit einem Auge etwa 25 % Sehstärke erreichen. Sie ist sehr selbstständig, fährt Fahrrad, hat viele Freundinnen und ein eigenes Pferd. Besonders der Reiterhof spielt in Susannes Leben eine zentrale Rolle, hier ist sie akzeptiert und engagiert. Sie selbst sagt von sich, dass sie ihr Leben als völlig normal empfindet – und genau das strahlt sie auch aus. Florian ist 22, hat eine unheilbare fortschreitende Netzhauterkrankung und nur noch eine sehr geringe Restsehfähigkeit. Er hat sich fest in den Kopf gesetzt, eine Ausbildung als Audio Engineer zu machen. Da er zur Orientierung auf fremde Hilfe angewiesen ist, möchte er einen Blindenführhund haben. Daraus entsteht ein heftiger bürokratischer Streit mit der Krankenkasse, den er aber letztlich gewinnt. Jacqueline ist 17, hat Augenkrebs und ist seit ihrer Kindheit vollständig blind. Sie besucht eine Förderschule, fühlt sich aber zunehmend unterfordert. Dies und die Angst vor der gefährlichen Erkrankung führen zu seelischen Konflikten. Gleichzeitig hat sie einen unbändigen Lebenswillen. Mit der Erblindung kommt sie gut zurecht, hat ein verblüffendes Orientierungsvermögen und ein ausgeprägtes Körpergefühl. Ihr Ziel ist es, auf einer Regelschule das Abitur zu machen und mit Mitte 20 eine Familie zu haben.

Der Film porträtiert Jugendliche, die um ihren Platz in der Gesellschaft kämpfen. Mit großer Offenheit und viel Witz lassen sie den Zuschauer an ihrem Leben teilhaben und zeigen sich so, wie sie sich selbst sehen – als ganz normale junge Menschen.

## Wenn das Wort im Mund zerbricht DVD

Ein Film übers Stottern

2011, 54 Min. (plus 90 Min. Bonus), freigegeben ab 0 Jahren.



Ein Prozent der Deutschen stottert. Die Herkunft dieser Disposition ist bisher nicht geklärt. Meist führt diese Kommunikationsstörung zu Vermeidungsverhalten, an deren Ende auch Isolation stehen kann. Viele Therapiemöglichkeiten helfen heute Stotterern im Umgang mit der eigenen Störung und im Kontakt mit ihrer Umwelt.

Die Dokumentation begleitet vier stotternde Menschen verschiedenen Alters: ein Kind, einen Jugendlichen, eine Mutter und einen Rentner. Ihr Alltag ist unterschiedlich stark vom Stottern beeinflusst. Ihr eigenes Erleben und die Reflexion durch ihre Mitmenschen stehen im besonderen Fokus dieses Filmes. Tobias ist 11 Jahre alt und steht kurz vor dem Wechsel in eine weiterführende Schule. Gerade ist die erste Pause seiner Therapie angebrochen. Unterstützt von seiner Familie übt er zuhause weiter. Fabian, 18 Jahre, hat eine Therapie erfolgreich abgeschlossen und redet für Laien nahezu flüssig. Jedoch ist seine Vergangenheit stark geprägt. Im Kontrast zu seiner heutigen Aufgeschlossenheit steht sein eigenes Erleben vor der Therapie, die seine Entwicklung positiv beeinflusst hat. Die 39-jährige Heide ist verheiratet und hat eine kleine Tochter. Im Alltag und Beruf geht sie offen mit ihrer Sprachproblematik um. Dennoch gehören, wie bei vielen anderen Betroffenen, Vermeidungsstrategien zum Alltag. Der 60-jährige Gerd widmet sich seiner Leidenschaft, dem Schreiben. Er publiziert Bücher und gibt Lesungen. Oft ist das Stottern Inhalt seiner Geschichten. Gelöst von inneren Zwängen erzählt er aus seiner Leidens- und Lebenszeit als Stotterer.

Stottern hat viele Ebenen im eigenen Erleben, welche dem Außenstehenden meist verborgen bleiben. Auch sind die Symptomatiken nicht nur auf die Sprache zu begrenzen. Mit ihrer Gestik und Mimik versuchen die Betroffenen das Stottern »zu drücken«. Fast jeder Stotterer hat Therapieerfahrungen, positive und negative Erlebnisse wechseln sich ab.

## Mein Körper, der Feind? DVD

Ein Leben mit Multiple Sklerose

2010, 67 Min., freigegeben ab 12 Jahren.



Bei MS (Multiple Sklerose) handelt es sich um eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. Sie verläuft meist in Schüben und führt häufig zu einer dauerhaften körperlichen Behinderung. Dennoch wissen viele nichts oder nur sehr wenig über diese Krankheit und oft sind die Betroffenen Vorurteilen ausgesetzt. Dieser Film zeigt den Alltag von drei an Multiple Sklerose erkrankten Menschen.

Sabine (30) hat erst vor zehn Monaten die Diagnose erfahren. Ihr erster Gedanke war: MS bedeutet Rollstuhl. Sie versucht, die Erkrankung mit natürlichen Methoden behandeln zu lassen. Noch spürt sie kaum Verschlechterungen, aber gerade wurden Veränderungen im zentralen Nervensystem gefunden und auch in einem Zeh spürt sie Taubheit. Nun stellt sich für sie die Frage nach der Notwendigkeit einer schulmedizinischen Behandlung.

Eva-Maria (39) ist seit der Geburt ihres Kindes vor vier Jahren an MS erkrankt. Damals war sie für zwei Wochen erblindet und die Diagnose war ein Schock. Inzwischen kann sie ihren Beruf nicht mehr ausüben. Einerseits dominiert die Krankheit ihr Leben, andererseits lässt die Liebe zum Kind und die Unterstützung ihres Mannes diese in den Hintergrund rücken. Sie leitet eine Selbsthilfegruppe und engagiert sich für Betroffene.

Bei Jens (33) wurde vor zehn Jahren MS festgestellt. 2005 lernte er seine heutige Ehefrau kennen und unterbrach die medizinische Behandlung für zwei Jahre. Inzwischen sitzt er im Rollstuhl. Für ihn stehen die Einschränkungen durch die Krankheit im Vordergrund seines Lebens. Seine Frau verdient das Familieneinkommen und regelt den Haushalt. Trotz der Schwierigkeiten in der Beziehung durch die Behinderung geben beide die Hoffnung auf Besserung nicht auf.

Die Dokumentation beschreibt drei verschiedene Lebenssituationen und drei verschiedene Arten, mit der Erkrankung und ihren Symptomen umzugehen. Im Fokus stehen die Möglichkeiten und Mittel der Betroffenen, das Leben mit dieser Krankheit zu gestalten.

## Mein ständiger Begleiter DVD

Ein Film über Menschen mit Tourette-Syndrom und anderen Tic-Störungen

2016, 50 Min. (plus Bonus: 71 Min.),  
freigegeben ab 0 Jahren.



Die Dokumentation porträtiert drei Menschen, die mit dem Tourette-**BEGLEITER** Syndrom leben. Sie erzählen ihre Geschichte von den ersten Tics bis zu ihrer Diagnose. Während bei Jana (20) schon in der Pubertät festgestellt wurde, dass sie vom Tourette-Syndrom betroffen ist, hat Rudolf (40) erst vor 1½ Jahren die Diagnose und damit einen Namen für sein Verhalten bekommen. Ben (35) wechselte seinen Arzt, als dieser ihn mit dem Tourette-Syndrom konfrontierte, weil er damals noch dachte, dass Tourette-Betroffene den ganzen Tag nur obszöne Worte herausschreien.

Die drei ProtagonistInnen beweisen im Film über persönliche Interviews und Einblicke in ihr Leben das Gegenteil. Sie berichten von ihrem Alltag und wie es ist, in einer noch immer sehr schlecht informierten Gesellschaft zu leben, in der man sich ständig erklären muss oder sogar für verrückt gehalten wird. Wegen ihrer Tics stoßen sie immer wieder auf Empörung, wenn sie z. B. fremde Menschen unwillentlich beleidigt haben. Die Betroffenen versuchen ihre Tics zu unterdrücken, was sie unglaublich viel Kraft kostet und sehr unangenehm für sie ist.

Bei der medikamentösen Behandlung des Tourette-Syndroms bewegen sich viele Betroffene in einer rechtlichen Grauzone, da Cannabinol- und THC-haltige Präparate zwar nebenwirkungsarm helfen, aber offiziell für dieses Krankheitsbild nicht zugelassen sind. Überhaupt gibt es nur ein zugelassenes Medikament für die Erkrankung, das aber kein behandelnder Arzt mehr verschreibt. Neben den negativen Seiten erzählen die Betroffenen auch von ihren Liebesbeziehungen und von Momenten, in denen das Tourette-Syndrom für Komik in ihrem Leben gesorgt hat.

## Ausgegrenzt

Eine Filmreihe über Diskriminierungen von Menschen mit Behinderung

2015, 38 Min. plus 23 Min. Bonus

Die dokumentarische Filmreihe befasst sich mit vielen Facetten der Ausgrenzung und Diskriminierung von Menschen mit Behinderung.



Die Protagonisten haben verschiedene Behinderungen und erfahren in ihrem Alltag immer wieder unterschiedliche Formen von Behindertenfeindlichkeit: Sie werden auf der Straße angestarrt oder müssen sich immer wieder Beleidigungen und Witze anhören. Außenstehende sprechen oft nur einen begleitenden Assistenten oder Bekannten an und beeinträchtigen so immer wieder ihr Selbstbewusstsein. Werden sie direkt angesprochen, reden die Menschen oft mit ihnen, als seien sie kleine Kinder. Hohe Stufen, kaputte Aufzüge und gestresstes oder fehlendes Personal im Nahverkehr zeigen, wie schwierig es ist, als Mensch mit Behinderung in angemessener Zeit sein Ziel zu erreichen.

Ebenso schwierig ist die Zukunftsplanung für Menschen, die z. B. auf eine Assistenz angewiesen sind, da sie immer nur Geringverdiener bleiben, egal welcher Arbeit sie in welchem Umfang nachgehen. Auch in Beziehungsfragen werden Menschen mit Behinderung eingeschränkt und erfahren immer wieder Rückschläge. So werden Beziehungen beendet oder gar nicht erst begonnen, weil die Behinderung über den Gefühlen steht.

Wie fühlen sich die Menschen, wenn dauernd hinter ihnen getuschelt oder gekichert wird? Wie fühlt man sich, wenn einem in der Lohnarbeit kaum etwas zugetraut wird oder wenn der Wunsch nach Nähe wegen einer Behinderung scheitert? Der Film zeigt, dass Ausgrenzung und Diskriminierung von Menschen mit Behinderung vielfach erlebt werden, aber durch die Handelnden nicht immer bewusst oder mit böser Absicht geschehen. Deshalb soll die Dokumentation Einblicke in diese Situationen und Gefühlslagen geben und zeigen, was die Diskriminierungen bei den Menschen bewirken und wie sie diese einschränken. Hierdurch will die Filmreihe für Aufklärung, Toleranz und Verständnis, für den Abbau von Einschränkungen und Diskriminierungen und für eine gelebte und akzeptierte Diversität werben.

### Bonusfilme:

- Eine Mutter wie mich
- Eine alleinerziehende Mutter mit Behinderung erzählt über das Leben mit ihrem Kind.
- Grenzen schaffen
- Ein Mann kämpft nach einem Schlaganfall um sein Recht, im E-Rollstuhl in Bussen befördert zu werden.
- Es könnte besser sein

Eine Tetraspastikerin erzählt aus ihrem Leben und von Diskriminierungen die sie erlebt hat.

## Uns bleibt die Liebe DVD

Ein Film über das Leben mit Demenz  
in russischstämmigen Familien

2014, 60 Min. (plus ca. 50 Min. Bonus)



Der Film (in russischer Sprache mit deutschen Untertiteln) porträtiert drei russischsprachige Familien aus dem Ruhrgebiet, in denen jeweils ein Familienmitglied an Demenz erkrankt ist. Die Betroffenen sind unterschiedlich stark dementiell erkrankt und werden zu Hause von ihrer Ehefrau, ihrem Ehemann, ihren Töchtern oder Schwiegertöchtern gepflegt. Es ergibt sich bei den betroffenen Familien mit Zuwanderungsgeschichte ein besonderer Unterstützungsbedarf, da die deutsche Sprache im Laufe der Erkrankung vergessen wird. Erinnerungen aus der Heimat vermischen sich mit Ereignissen in Deutschland ...

Der Film dokumentiert ausführlich den Lebensalltag der Familien und stellt die Bedeutung der Demenzerkrankung für die pflegenden Angehörigen in den Vordergrund.

Die Dokumentation wurde vom Medienprojekt Wuppertal in Kooperation mit dem Demenz-Servicezentrum für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte der AWO Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop produziert und gefördert durch das Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen und die Landesverbände der Pflegekassen NRW.

### Bonusfilme:

- Interview mit Dr. Johann Kanz, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in der russischsprachigen Ambulanz des St. Alexius-/St. Josef-Krankenhaus in Neuss.
- Interview mit Elena Maevskaya vom Demenz-Servicezentrum NRW für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte der AWO Gelsenkirchen.

**Rede mit mir** 

Ein Film über die Trauerverarbeitung von verwaisten Eltern und trauernden Geschwistern

2016, 82 Min. (plus 64 Min. Bonus), freigegeben ab 0 Jahren.



Der Film porträtiert fünf betroffene Familien. Sie verloren ihre Kinder während der Schwangerschaft als Sternenkind, durch eine lebensverkürzende Krankheit, durch Unfall, durch gewaltsamen Tod oder als Geschwister durch Suizid. Der Film zeigt ihren Umgang mit dem Verlust in seiner Entwicklung von der Trauer unmittelbar nach dem Tod bis heute.

Eine Mutter, deren Tochter mit 3 Jahren an einer lebensverkürzenden Erkrankung starb, sagt: »Dann bin ich in die Trauergruppe gegangen und es war mir schon nach dem ersten Abend klar: Das tut mir gut. Da kann ich noch mal erzählen und noch mal drüber weinen, da hab ich Zeit zu trauern.«

Es ist ein langer, mühevoller und schmerzhafter Kampf der Eltern, den Verlust zu bewältigen. Hierbei helfen ihnen Trauergruppen organisiert im Bundesverband »Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland«, in denen sie auf Menschen mit ähnlichen Verlusterfahrungen treffen. Die Mitgliedsgruppen und Vereine des Bundesverbandes helfen persönlich, von Mensch zu Mensch, das Unsagbare zu verarbeiten. Die Auseinandersetzung der Betroffenen als Paar, mit Freunden und in der Trauergruppe schafft Linderung des Schmerzes und Heilung, Stück für Stück und bei jedem/r anders.

Die Betroffenen erzählen, wie sich ihr Leben geändert hat, wer und was geholfen hat, welche Bedeutung die Trauerverarbeitung in der Selbsthilfegruppe für sie hatte, wie Kinder als Geschwister der Verstorbenen mit dem Verlust umgegangen sind und was ihnen geholfen hat. Eine Betroffene, deren Schwester durch Suizid starb, erinnert sich: »Es war immer so, dass man sich gegenseitig auch Mut zugesprochen hat, dass andere gesagt haben: Ich kenn das, ich weiß, wie es dir geht. Oder dass Leute dabei waren, wo der Verlust schon länger her war, die dann gesagt haben: So war's bei mir am Anfang auch, aber jetzt sind zwei Jahre vorbei und jetzt ist es anders.« Der Film erzählt auch davon, wie Menschen und Paare an ihren schlimmen Erfahrungen gewachsen sind

## Berührungsgängste DVD

Junge Menschen begegnen sterbenden Menschen

2013, 82 Min. (plus ca. 199 Min. Bonus),  
freigegeben ab 12 Jahren.



Für viele Menschen ist es ein Tabu, sich mit dem Thema Tod zu befassen und Sterbenden zu begegnen, denn es ist schwierig, sich mit der eigenen Sterblichkeit oder mit dem Tod nahestehender Menschen auseinanderzusetzen. Im Film stellen sich drei junge Menschen ihren Berührungsgängsten, indem sie drei Sterbenden begegnen.

Nora (Schülerin), Catherine (Abiturientin) und Dennis (Student) begegnen drei Sterbenden, zu Hause, auf der Palliativstation und im Hospiz. Sie setzen sich auseinander mit den eigenen Vorstellungen vom Tod und Ängsten vor Krankheiten oder dem Sterben, aber auch damit, was die Sterbenden beschäftigt und was von ihnen bei einem solchen Besuch erwartet wird. Ihre intensiven Erfahrungen, Reflektionen und Gespräche werden über mehrere Wochen filmisch dokumentiert.

Es zeigt sich, dass die Begegnungen von vielem abhängen: von den eigenen Erfahrungen der Jugendlichen, der Biographie und der Lebensumstände der Sterbenden, von deren Scham und unterschiedlichen Wünschen und Bedürfnissen. So gelingt es manchmal, aus Berührungsgängsten echte, intensive Berührungen werden zu lassen.

Es entstand ein sensibler Film, der es den Zuschauern möglich macht, den Sterbenden nahezukommen und mitzuerleben, wie sie dem Tod begegnen.

Der Film wird vom Medienprojekt Wuppertal in Kooperation mit dem Interdisziplinären Zentrum für Palliativmedizin am Universitätsklinikum der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf und dem Institut für Ethik und Kommunikation im Gesundheitswesen der Universität Witten/ Herdecke produziert. Das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

### Bonusfilme:

- Lebe! – Kurzversion der Dokumentation »Berührungsgängste« mit der Begegnung zwischen Nora und Hanne W.. 30 Min.
- Interview mit den Projektleitern Prof. Dr. Martin Schnell und Dr. Christian Schulz zur Idee, dem Konzept und den Erfahrungen aus dem Projekt. 28 Min.
- 13 Kurzfilme zu weiteren Begegnungen von jungen Menschen mit sterbenden Menschen bzw. ihren Angehörigen 13 x ca. 7 Min.
- Interviews mit den jungen ProjektteilnehmerInnen vor ihren Begegnungen zu ihren Gründen zur Teilnahme, ihren Erwartungen, Wünschen und Ängsten, eigenen Todeserfahrungen und ihren Vorstellungen vom Tod. 41 Min.

## Notausgang

Eine Dokumentation über Sterbehilfe

2014, 107 Min. (plus 131 Min. Bonus)



»In über 90 Jahren Erdendasein durften wir 59 Jahre gemeinsam durch das Leben gehen. Jetzt haben wir beschlossen, auch den letzten Schritt gemeinsam zu tun. Wir werden am 15.01. in die Schweiz fahren, um dort den Freitod zu finden. Wir danken Euch für die schönen gemeinsamen Stunden und grüßen Euch ein letztes Mal.« So schrieb das Ehepaar K., das über viele Jahre sich verschlechternde chronische, multimorbide Erkrankungen hatte, aus ihrem katholischen Pflegeheim in einem kleinen Ort im Schwarzwald an ihre Freunde in ihrem Abschiedsbrief.

Im Januar 2014 starben sie gemeinsam durch einen ärztlich unterstützten Suizid in der Schweiz. »Unser Leben ist schön gewesen. Keiner von uns soll alleine leben müssen. Wir haben so viele Jahre gehabt, das war auch ein Geschenk. Jetzt wollen wir miteinander sterben.« Der Film begleitet das Ehepaar in dieser selbstbestimmten Entscheidung bis in den Tod. »Zum Leben gehört der Tod«, sagt die Schweizer Ärztin Dr. Erika Preisig, die Palliativmedizinerin und Sterbehelferin zugleich ist.

»Zum Leben könnte auch ein guter Tod gehören, ein schöner Tod, vielleicht ein geplanter Tod. Es ist für mich immer noch fremd, den Tod so zu planen, aber wir können dem Tod nicht entrinnen. Und warum müssen wir uns am Leben festklammern und im Leiden weiterziehen? Es ist nicht so, dass wir nichts mehr tun können, wir können wenigstens noch den Menschen einen ganz friedlichen Tod im Beisein ihrer Angehörigen bescheren.« Neben der Suizidbegleitung des Ehepaars K., zu der auch die helfende Ärztin Dr. Erika Preisig ausführlich befragt wird, lässt der Film auch andere Sterbewillige mit schweren, chronischen lebensverkürzenden Erkrankungen zu Wort kommen. Im Interview beschreibt der Münchener Rechtsanwalt Wolfgang Putz die rechtliche Lage zur Sterbehilfe in Deutschland. Mehrere deutsche Sterbehelfer werden nach ihren Motivationen und Erfahrungen befragt.

So versucht der Film den gesellschaftlichen und politischen Diskurs in Deutschland über Sterbehilfe und insbesondere den ärztlich assistierten Suizid über den Blickwinkel der tatsächlich Betroffenen, d.h. den hilfeschuchenden, leidenden Patienten und den Sterbehelfern, zu unterstützen und Aufklärung hierüber zu leisten.

### Bonusfilme:

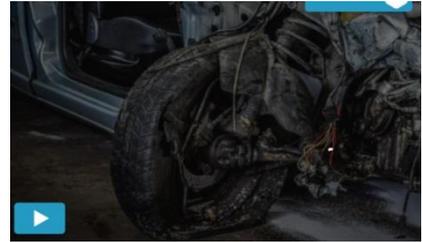
- Schweiz: Interview mit Dr. Erika Preisig, Palliativmedizinerin und Sterbehelferin, livecircle, Biel-Benken
- Niederlande: Interview mit Petra de Jong, Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde (NVVE), Amsterdam
- Belgien: Interview mit Jan Bernheim, MD PhD, em. Professor, End-of-Life Care Research Group, Faculty of Medicine, Vrije Universiteit Brussel]
- USA: Interview mit Richard MacDonald, M.D., Führer in der amerikanischen Death-with-dignity-Bewegung, Senior Medical Advisor des Final Exit Network
- Deutschland: Interview mit vier Sterbehelfern aus Deutschland: Dr. Christian Arnold, Dr. Johann F. Spittler, Peter Puppe, Gita Neumann
- Interview dem Münchener Rechtsanwalt Wolfgang Putz
- Interview mit dem Palliativmediziner Dr. Michael de Ridder
- Interview mit der Betroffenen Dr. Katrin Münzing

Interview der Betroffenen Ingrid Sander

**Wenn die Seele erschüttert ist** DVD

Ein Film über die Folgen von Psychotraumata

2017, 75 Min. (plus 100 Min. Bonus), freigegeben ab 12 Jahren.



In diesem Film kommen vier Menschen zu Wort, die unterschiedliche Formen von Psychotraumatisierung erlebt haben. Sie verbindet, dass sie im weiteren Verlauf ihrer Entwicklung Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) entwickelt haben, die Einfluss auf das gesamte Leben genommen hat.

Hildegard (53) ist eine Frau in der Mitte des Lebens. Sie ist politisch und gesellschaftlich engagiert, hält jedoch gleichzeitig Distanz zu anderen Menschen. Als Kind wurde sie während eines Ferienaufenthalts von ihrem Onkel sexuell missbraucht. Lange Zeit hat sie keine Erinnerungen daran. Nach einer Retraumatisierung wird sie hochgradig suizidal. Durch langjährige Therapie hat sie wieder Kontrolle über ihre Gefühle und Gedanken gewonnen.

Mamadou (22) ist als afrikanischer Schutzsuchender über das Mittelmeer nach Deutschland gelangt. Seine psychische Verfassung ist aufgrund der Traumatisierungen während der Flucht zunächst sehr schlecht. Er hat im Gegensatz zu vielen anderen Geflüchteten das große Glück, durch das Psychosoziale Zentrum Düsseldorf therapeutisch aufgefangen zu werden. Inzwischen ist er stabil, engagiert sich für andere Menschen und macht eine Ausbildung.

Louisa (20) ist Augenzeugin, als ihr bester Freund während eines Schulausflugs tödlich verunglückt. In den ersten Monaten danach scheint sie das Erlebte verarbeiten zu können. Zwei Jahre später jedoch folgt – ausgelöst durch eine Gerichtsverhandlung – der Zusammenbruch, verbunden mit Scham und Selbstabwertung. Erst allmählich kann sie den Gedanken zulassen, dass sie professionelle Unterstützung braucht. Hilfreich ist zudem ihre Fähigkeit des kreativen Ausdrucks durch Musik, Zeichnen und Fotografie. Der Unfall ist Teil ihres Lebens, aber sie selbst hat die Kontrolle über ihre Gefühle wiedererlangt.

Ava (31) ist als Mädchen fast ertrunken. Die Erinnerungen daran sind intensiv und facettenreich. In den folgenden Jahren spricht sie mit niemandem darüber und nimmt auch selbst das Erlebte nicht ernst. Gleichzeitig entwickelte sie massive Lebensängste. Jede Prüfungssituation löste das Gefühl aus, erneut zu ertrinken. Eine Verbindung zum Erlebten stellt sie aber lange Zeit nicht her. Inzwischen kann sie sich mit ihren Ängsten auseinandersetzen, hat daraus ein Kunstprojekt initiiert und traut sich während der Dreharbeiten – hochschwanger – erstmals wieder ins tiefe Wasser.

Die Mitwirkenden des Films erzählen und zeigen ihre Geschichte in ruhigen Bildern. Aspekte wie Ängste, Dissoziationen, Retraumatisierung, Vermeidungsverhalten und vieles mehr werden subjektiv geschildert. So entsteht ein Mosaik, was eine Traumafolgestörung sein kann und welche Auswege aus der seelischen Erschütterung möglich sind.

**Nicht allein sein** 

Ein Film über junge Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung

Medienprojekt Wuppertal

2020, 42 Min. + 57 Min. Bonus

Junge Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen

entwickeln häufig psychische Erkrankungen, vor allem Depressionen. Die Dokumentation porträtiert vier junge Menschen mit dieser Problematik im Leben und zeigt, welches Potenzial die Selbsthilfe hier haben kann.



Jennifer (22) leidet seit ihrer Jugend an einem Lymphödem. Neben der Belastung, diese Diagnose in jungen Jahren zu bekommen, waren die Reaktionen ihrer Mitschüler\*innen überwiegend negativ und so folgten für sie Isolation und das Gefühl, alleine zu sein. Oliver (28) hat ADHS und leidet seit frühester Kindheit an Depressionen. Er wusste immer, dass mit ihm etwas nicht stimmt, aber nie genau was. Monique (20) hat Endometriose. Die lange Suche nach einer Diagnose machte sie depressiv, bis sie den Entschluss fasste, sich selbst zu helfen. Alena (22) hatte als Säugling Augenkrebs, ein Auge musste damals entfernt und das andere bestrahlt werden. Im Alter von sieben Jahren bekam sie noch einen Weichteiltumor an der linken Schläfe. Mit 18 Jahren bekam sie Depressionen und begab sich in Behandlung.

Alle vier Betroffenen waren irgendwann an einem Punkt im Leben, von dem aus es ohne fremde Hilfe nicht weitergegangen wäre. Heute gestalten sie selbst verschiedene Formen der Selbsthilfe und erleben diese positiv. Sie erzählen, wie wichtig die Selbsthilfe in ihrem Leben war und ist, und was das Besondere an junger Selbsthilfe ist. Über ihre Geschichten zeigt der Film verschiedene Wege, sich selbst und damit auch anderen zu helfen, und wie wichtig es ist, das Gefühl zu erleben, nicht alleine zu sein. Ein Austausch auf Augenhöhe ist sehr wertvoll für alle Betroffenen. Damit will der Film auch andere junge Menschen motivieren, nach passenden Angeboten der Selbsthilfe zu suchen, anstatt sich zu isolieren.

**Stille Not** 

Depression bei Menschen mit geistiger Behinderung

2016, 56 Min. (plus Bonus: 70 Min.),  
freigegeben ab 0 Jahren.



20 %

Die Volkskrankheit Depressionen betrifft alle Bevölkerungsgruppen. Ca. 20 % der Allgemeinbevölkerung erkranken im Laufe ihres Lebens an einer affektiven Störung. Depressionen sind gut behandelbar, sofern Betroffene Zugang zu geeigneter Hilfe haben. Doch wie sieht es bei Menschen aus, die eine Lern- oder eine geistige Behinderung haben und welche therapeutischen Angebote gibt es für sie?

Der Film gibt Menschen Raum, die als Menschen mit geistiger Behinderung an einer behandlungsbedürftigen Depression erkrankt sind und das Glück hatten, Hilfe zu erfahren. Betroffene mit einer Lernbehinderung haben die Möglichkeit, über ihre Gefühle zu sprechen und eindeutige Signale zu senden, wenn es ihnen schlecht geht. Da ihre Einschränkungen oft unsichtbar sind, geraten sie schnell in Überforderungssituationen. Hieraus können innere Konflikte entstehen, die Depressionen zur Folge haben.

Anders sieht es aus, wenn Sprache als Kommunikationsmittel gar nicht oder nur eingeschränkt vorhanden ist. Diese Menschen drücken ihre Gefühle über ihr Verhalten aus. Hier ist das begleitende und betreuende Umfeld gefordert, Veränderungen wahrzunehmen, die Hinweise auf innere Not sein können. Appetitlosigkeit, Rückzug, Verweigerung und Aggressionen können solche Zeichen sein. Neben der Beobachtung ist das Gespräch der Betreuenden untereinander wichtig, um Signale verstehen und Hilfe organisieren zu können. Dies gilt in besonderem Maße für Menschen mit geistiger Behinderung, deren kognitive Fähigkeiten deutlich reduziert sind.

Die Geschichten in diesem Film erzählen von Menschen, die das Glück haben, therapeutische Hilfe zu erleben. Nach wie vor gibt es Krisen und schlechte Tage, aber die lebensbedrohliche innere Not ist überwunden. Der Film macht Mut, das Thema Depressionen offen anzusprechen und gerade bei Menschen mit geistiger Behinderung ernst zu nehmen.

**Zusammenbrüche** 

Ein Film über Depressionen bei Erwachsenen

2011, 97 Min.

Depressionen entwickeln sich zur Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts. Immer mehr Menschen machen die Erfahrung, den Anforderungen des Lebens nicht mehr gewachsen zu sein und werden seelisch krank. Dieser Film beschreibt anhand von drei Betroffenen, wie gravierend die Folgen sein können.



Gabriele ist in einer lieblosen autoritär-katholischen Umgebung aufgewachsen. Sie wird sehr früh Mutter und gerät in eine belastende Ehe. Im Berufsleben engagiert sie sich sehr stark und setzt sich für die Interessen anderer Menschen ein. Schließlich entwickeln sich immer stärkere Symptome einer seelischen Notlage. Derzeit ist sie arbeitsunfähig und versucht allmählich, sich selbst, die eigenen Gefühle und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Regina hatte eine glückliche Kindheit. Früh erfüllt sie sich ihren Lebenstraum von einer eigenen Familie. Doch plötzlich merkt sie, dass sich ihr Leben merkwürdig anfühlt. Sie hat das Gefühl, neben ihrem Mann zu erfrieren. Den Kindern zuliebe erhält sie die Partnerschaft aufrecht, bis sie schließlich doch aus der Ehe ausbricht. Erst jetzt nimmt sie wahr, wie schlecht es ihr geht. Nur ihre drei Hunde, sagt sie, bewahren sie davor, sich das Leben zu nehmen. Lukas wurde als Jugendlicher sexuell missbraucht. Seitdem verläuft sein Leben in Extremen. Zunächst wird er ein erfolgreicher Geschäftsmann, hat mehrere Firmen, wird Millionär. Doch plötzlich funktioniert er nicht mehr, es folgen Insolvenzen, sozialer Abstieg und tiefe Depressionen. Trotz mehrerer Therapieversuche ist es ihm bislang nicht gelungen, seinem Leben einen neuen Sinn zu geben. Aber er spürt den Impuls, ein Ventil zu öffnen und seine Geschichte umfassend und schonungslos zu erzählen.

Der Film gibt den drei Mitwirkenden viel Raum zur Reflexion. Dadurch gelingen sehr bewegende und tiefe Einblicke in das Seelenleben von Gabriele, Regina und Lukas. Die Zuschauer nehmen teil an akuten Krisen, schmerzhaften Einsichten und radikaler Offenheit.

## Tiefpunkte 2

Eine Langzeitdokumentation über zwei junge Frauen mit depressiven Störungen

2014, 95 Min. (plus Bonus: 45 Min.).



In diesem Film zeichnen zwei junge Frauen, die bereits seit Jahren unter Depressionen leiden, ihren individuellen Weg in das Erwachsenenleben nach. Zu Beginn der Dreharbeiten im Januar 2010 ist Romina 15 und Michaela 18 Jahre alt. Beide haben an dem Film »Tiefpunkte« mitgewirkt und sich bereits 2009 mit der Kamera begleiten lassen.

Rominas Resümee des ersten Teils war, dass sie sich derzeit überhaupt nicht versteht. Doch bereits wenige Monate später wird deutlich, dass sie das selbst ändern will. Schritt für Schritt gelingt es ihr, die für ihre Erkrankung ursächlichen Konflikte in sich zu erkennen, durch Verstehen zu lösen und aufzuarbeiten. Auch ihre Ängste geht Romina immer offensiver an, findet mit 16 Jahren ihren ersten Freund und löst sich bald von ihrem Elternhaus. Immer wieder gibt es Krisen, doch diese gehören zum Prozess der Gesundheit dazu. Anfang 2014 lebt sie seit einem Jahr in einer stabilen Partnerschaft, hat Pläne und Ziele und sieht optimistisch in die Zukunft.

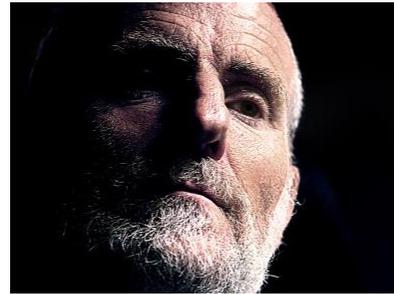
Michaelas erstes Resümee war, dass sie ihr Schicksal meistert, weil sie hofft, dass es irgendwann besser wird. Ihr Weg in den folgenden Jahren ist ein stetiges Auf und Ab mit zahlreichen Klinikaufenthalten und Phasen hochgradiger Suizidalität. Lange Zeit prägen Selbstverletzungen, Essstörungen und Alkoholmissbrauch ihr Leben. Doch sie gibt nicht auf und schafft es Anfang 2014 tatsächlich, ihr Leben allmählich in die Hand zu nehmen. Mit 22 versteht sie, dass sie sich entscheiden muss, ob sie sich weiterhin an ihre Krankheit klammert oder ob sie sich selbst eine Chance zum Gesundwerden gibt.

Der Film ist ein Mosaik, skizziert Prozesse und ist somit keine umfassende Lebenserzählung. Die Perspektive verbleibt konsequent subjektiv, nur die Selbstwahrnehmung, das eigene Erzählen und Zeigen zählt. Die Teilnehmerinnen handeln im filmischen Kontext stets selbstbestimmt und gewähren somit tiefe Einblicke in innere seelische Prozesse. Romina und Michaela zeigen, wie zentral und bedeutsam das Wissen über sich selbst ist. Der Film macht Mut, sich dem eigenen Leben zu stellen und auch unter schwierigsten Bedingungen Wege ins Leben zu suchen und zu finden.

## Das unsichtbare Leid

Ein Film über Behinderung und Depressionen

2015, 70 Min. (plus Bonusmaterial: 55 Min.),  
freigegeben ab 0 Jahren.



Menschen mit Behinderungen haben oft gleichzeitig mit psychischen Problemen zu kämpfen. Es greift jedoch zu kurz, insbesondere Depressionen als unmittelbare Folge der Behinderung zu begreifen. Sehr häufig sind die auslösenden Faktoren viel komplexer. Dieser Film geht der Frage nach, was Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen tatsächlich in seelische Notlagen bringt.

Frank (50) hat eine inkomplette Querschnittslähmung und ist seit seinem 27. Lebensjahr auf umfassende Pflege angewiesen. Der tägliche Kampf im Personennahverkehr, ständige Gerichtsprozesse um die Finanzierung der Pflege und weitere grundlegende Problemstellungen sind die Hauptfaktoren, die zu einer psychischen Abwärtsspirale geführt haben. Trotzdem strahlt Frank viel Lebensmut aus, macht fast täglich Ausflüge und lässt sich auch durch Alltagsdiskriminierung nicht unterkriegen.

Christian (35) hat die Erbkrankheit tuberöse Hirnsklerose, die häufig durch epileptische Anfälle und kognitive Einschränkungen gekennzeichnet ist. Nach erfolgreichem Abschluss von Schule und Ausbildung ist es Christian nicht gelungen, einen Platz in der Gesellschaft zu finden. Sein Alltag ist gekennzeichnet durch Leere und Einsamkeit. Seit vielen Jahren leidet er unter schwersten Depressionen. Durch einen Zufall hat er das Marathonlaufen für sich entdeckt. Regelmäßig nimmt er an anspruchsvollen Wettkämpfen teil und verschafft sich dadurch Glücksgefühle.

Lina (18) hat das fragile X-Syndrom, eine genetische Veränderung auf dem X-Chromosom, die unter anderem zu kognitiver Behinderung führt. In ihrem jetzigen Alltag wirkt sie fröhlich und ausgeglichen. In der Pubertät ist sie in eine schwere psychische Krise geraten. Lina hat das große Glück, als Mädchen mit einer geistigen Behinderung einen Therapeuten gefunden zu haben. Derzeit versucht sie herauszufinden, wie ihr Leben als junge Erwachsene weitergehen könnte. Dies ist wie bei anderen Menschen auch mit vielen Fragen und Ängsten verbunden.

Lothar (47) hat das Tourette-Syndrom, eine Störung der Entwicklung des Nervensystems. Er hat unkontrollierbare motorische Tics, also unwillkürliche heftige Bewegungen, sowie obszön wirkende Verbal-Tics (Koprolalie). Lange Zeit hat er unter den Reaktionen der Umwelt gelitten und depressive Phasen erlebt. Mit Anfang 20 hat er aufgedeckt, dass er als Kind vom eigenen Vater missbraucht wurde. Lothar bezeichnet sich heute als zufriedenen Menschen. Im Laufe vieler Jahre hat er gelernt, mit seinem Tourette-Syndrom souverän umzugehen. Auch seine Missbrauchsgeschichte hat er therapeutisch aufgearbeitet.

### Bonusfilme:

- Interview mit Beate (Multiple Sklerose)
- Interview mit Carsten (Schädel-Hirn-Trauma)

## Angst DVD

Eine Dokumentation über Angststörungen

2014, 70 Min. (plus Bonus: 120 Min.).



Angst ist eine lebensnotwendige Reaktion auf bedrohliche Situationen und damit ein wichtiger Bestandteil des Gefühlslebens. Aber was passiert, wenn aus der angemessenen eine krankhafte Angst wird, wenn Panikattacken zum quälenden Bestandteil des Lebens werden?

In diesem Film berichten drei von Angststörungen Betroffene von ihren starken Gefühlen. So individuell wie die Ursachen sind auch die Ausprägungen der Ängste. Laura (15) leidet seit vielen Jahren unter einer extrem starken Schulphobie, die den Besuch einer regulären Schule phasenweise unmöglich macht. Ausgelöst durch starke Ängste um ihre herzkrankte Mutter ist das intelligente und hochsensible Mädchen dem schulischen Leistungsdruck nicht gewachsen. Ihre Ängste lähmen sie und lassen sie zusammenbrechen. Doch anstelle von Wahrnehmung und Unterstützung erfährt sie Druck, Ablehnung und Bestrafung. Inzwischen geht sie, unterstützt von einer Schulbegleiterin, auf eine Hauptschule und fasst allmählich wieder Mut und Selbstvertrauen.

Nathan (18) wird selbst dann von Panikattacken überfallen, wenn kein spezifischer Auslöser erkennbar ist. Er leidet an einer »Generalisierten Angststörung«, erlebt also anhaltende Ängste, die nicht auf konkrete Umgebungsbedingungen beschränkt sind. Lange Zeit entwickelt sein Körper psychosomatische Beschwerden. Die wirklichen Auslöser der Beschwerden sind jedoch negative Gedankenketten, übersteigerte Sorgen und Grübeleien. Erst allmählich beginnt Nathan zu verstehen, welche Konflikte für seine Probleme ursächlich sind.

Lotte (20) leidet unter einer Vielzahl von Ängsten. Sie reagiert auf Menschenmassen ebenso wie auf das Alleinsein mit panischer Angst. Auch Krankenhäuser, Aufzüge, Parkhäuser und vieles mehr führen zu kaum aushaltbaren inneren Spannungen. Als schwerkrankes Frühchen hat sie viele Monate ohne ausreichenden Kontakt zur Mutter im Brutkasten verbracht. Seit ihrer Geburt kämpft sie um ihr Leben und entwickelt immer neue Phobien. Ebenso leidet sie darunter, mit ihren Ängsten nicht ernst genommen und dadurch abgewertet zu werden. Dies führt zu parasuizidalen Handlungen. Die Dreharbeiten sind für Lotte eine emotionale Herausforderung, weil sie es nicht gewohnt ist, dass man ihren Beschreibungen der immensen Not zuhört. Es fließen viele Tränen, aber es sind Tränen, die Erleichterung verschaffen.

Der Film verzichtet weitgehend auf Bilder von angstmachenden Situationen. Vielmehr geht es darum, den Betroffenen Raum zu geben, sowohl ihre Not als auch ihre Strategien zur Bearbeitung der Ängste zu beschreiben. Denn nicht zuletzt mit der Teilnahme an diesem Film zeigen sie sehr viel Mut, überwinden ihre Ängste und machen anderen Betroffenen Mut, sich ihren Ängsten und den zugrundeliegenden Konflikten zu stellen.

## Gebrochener Wechsel

Ein Film über junge Menschen mit Migrationshintergrund, die psychische Erkrankungen haben

2012, 45 Min. (plus Bonus 54 Min.), freigegeben ab 12 Jahren.

Die Dokumentation zeigt drei Menschen mit unterschiedlichen psychischen Diagnosen und verschiedenen Aspekten des Migrationshintergrundes (Flucht, verschiedene Migrations-generationen). Die Protagonisten wurden für den Film ausführlich interviewt und in ihrem Alltag filmisch begleitet. Durch die Filmporträts sollen die Krankheiten und der (mögliche) Zusammenhang mit dem Migrationshintergrund erklärt werden. Dabei erzählen die Interviewten von Vorurteilen in der Familie, welche Kontakte sie zur Psychiatrie hatten, wie sie mit Krisen umgehen, auf welche Weise sie sich Hilfe gesucht haben und wie sie im Leben mit ihrer Erkrankung zurechtkommen. Verschiedene Facetten der Krankheit beleuchtend, ermöglicht der Film eine emotionale Auseinandersetzung mit dem Thema transkulturelle Psychiatrie.



### Bonusmaterial:

- **Mitten im Nebel** *Ein Film über einen deutsch-polnischen Mann mit Depression* — Ob heute das Glas halb voll oder halb leer ist, versucht Roman jeden Tag neu zu entscheiden. Er lebt seit über zehn Jahren mit einer Depression. Sein Leben scheint ewig dunkel und schwarz zu sein. Trotzdem versucht er immer Lichtblicke zu finden, die ihn am Leben halten.
- **Manchmal war's zu viel** — Die Deutschtürkin Melissa erzählt über ihre Heimerfahrung und ihren Aufenthalt in der Psychiatrie.
- **Nicht mehr Herr der Sinne** — Avni aus dem Kosovo war wegen einer Psychose in der Psychiatrie. Im Interview berichtet er unter anderem über Gewalterfahrungen im Jugendalter und seinen heftigen Cannabiskonsum.
- **Experteninterview** mit Dr. Ljiljana Joksimovic, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Rheinische Kliniken Düsseldorf.

## Chaos im Kopf

Ein Film über ADHS im Erwachsenenalter

76 Min. (plus 69 Min. Bonus), freigegeben ab 0 Jahren.



Die Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung gehört zu den am besten erforschten psychischen Erkrankungen des Kindes- und Jugendalters. Doch erwachsene Betroffene scheinen lange übersehen worden zu sein. Tatsächlich schwächen sich viele Symptome bei jungen Erwachsenen ab, weil sie Strategien entwickeln, im Leben zurechtzukommen. Sehr viele Erwachsene werden – wenn überhaupt – erst sehr spät diagnostiziert. Die Folgen einer unerkannten ADHS-Erkrankung können für das gesamte Leben gravierend sein.

In diesem Film kommen sowohl junge Erwachsene zu Wort, die bereits als Kind eine ADHS-Diagnose erhalten haben, als auch Erwachsene, die erst sehr spät verstanden haben, was mit ihnen los ist. Betroffene leiden unter ausgeprägten Konzentrationsschwächen, einer ungefilterten Wahrnehmung der Umgebungsreize und großem inneren Stress, der sich in starker Aktivität entlädt. Der Film geht der Frage nach, welche Folgen ADHS für die persönliche Entwicklung hat. Finden Betroffene Berufe, in denen sie ihre spezifischen Stärken einbringen können oder scheitern die Lebensentwürfe? Welche Auswirkungen gibt es auf Beziehungen und Familie? Welche Strategien sind geeignet, das Leben positiv zu gestalten? Welche Rolle spielen dabei Medikamente?

Die Lebenserfahrungen der Protagonisten sind sehr unterschiedlich. So spielen Suchterfahrungen als Folge von Selbsttherapie ebenso eine Rolle wie komplizierte Familienstrukturen und prekäre Arbeitsverhältnisse. Und oft gelingen Lebensentwürfe. »Ich finde es toll, ADHS zu haben!«, sagt einer der Protagonisten. Auch ein liebevoller Blick auf das innere Chaos kann eine Strategie sein, sich selbst und die eigenen Eigenheiten anzunehmen.

Der Film hat nicht den Anspruch, alle Facetten von ADHS zu erklären. Es geht ausschließlich um das Erleben und die Wahrnehmung der Betroffenen. So entsteht ein Mosaik aus Eindrücken, die erahnen lassen, welche Folgen ADHS haben kann.

## Über dem Limit DVD

Einblicke in Lebenswelten von Menschen mit Burnout-Syndrom

2013, 53 Min. (plus 89 Min. Bonus), freigegeben ab 12 Jahren.



Der Begriff »Burnout« findet in den vergangenen Jahren immer häufiger Verwendung. Er beschreibt das Zusammenkommen verschiedener Symptome wie Lustlosigkeit, Traurigkeit, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und somatische Beschwerden wie z.B. Kopf-, Bauch-, Rücken- und Gelenkschmerzen, einhergehend mit dem Gefühl einer permanenten Überforderung. Dieses führt häufig zu einem Zustand totaler emotionaler Erschöpfung und reduzierter Leistungsfähigkeit.

Der Film zeigt betroffene Menschen im Alter zwischen 17 und 46 Jahren in verschiedenen Lebensphasen. Ein Patient einer Rehaklinik wird bei der stationären Therapie und dem Übergang ins »normale« Leben begleitet; zwei Protagonisten befinden sich in der Phase nach Zusammenbrüchen. Eine Schülerin beschreibt ihre Antriebslosigkeit in der Zeit vor dem Abitur und es wird eine junge Mediengestalterin mit der Doppelbelastung Ausbildung und Freiberuflichkeit portraitiert.

Es gibt unterschiedliche Wege zum Burnout. Zum Teil liegen hinter der totalen Erschöpfung traumatische Erlebnisse wie Missbrauch oder Gewalterfahrung, aber auch Menschen ohne extreme biografische Brüche können betroffen sein. Faktoren sind u.a. der steigende gesellschaftliche Stellenwert der Leistung und die beschleunigte Kommunikation durch Internet und Handy. Diese macht es vielen Menschen schwer, sich der ständigen Verfügbarkeit zu entziehen. Das »Ich« bleibt auf der Strecke.

Neben Betroffenen werden auch Expertinnen und Experten interviewt, die sich praktisch und theoretisch mit Burnout beschäftigen: Prof. Dr. Peter Bündler, Fachhochschule Düsseldorf, Sprecher des Forschungs- und Entwicklungsschwerpunktes "Beruf & Burnout-Prävention"; Dr. Iman Farhat, Leiterin der Dr. Becker Klinik Juliana und Chefarztin für Psychosomatik; Dr. Ewald Proll, Arzt für Psychiatrie / Psychotherapie, Bündnis gegen Depression Wuppertal e.V. Als Bonus befinden sich auf der DVD noch weitere Fallschilderungen in Interviewform.

## Diagnose Mensch

Einblicke in das Leben erwachsener Asperger-Autisten

2015, 68 Min. plus 160 Min. Bonus



Das Asperger-Syndrom ist eine tiefgreifende Entwicklungsstörung innerhalb des Autismus-Spektrums. Seit einigen Jahren wird diese Thematik insbesondere bei Kindern und Jugendlichen verstärkt wahrgenommen. Doch aus jedem autistischen Kind wird ein autistischer Erwachsener. Der Film geht der Frage nach, was Asperger-Autismus für Erwachsene bedeutet.

Ina (36) lebt mit ihrer Assistenzhündin Yomi in Freiburg. Als Jugendliche hat sie viele Jahre nicht gesprochen. Erst als sie auf Anraten eines Therapeuten einen Hund bekommt, findet sie die Worte wieder. Die Assistenzhündin wirkt wie ein Puffer zwischen ihr und der schnell überfordernden Außenwelt. Mit Yomi kann Ina auch schwierige Situationen meistern und sogar stundenweise einer Arbeit nachgehen.

Bettina (40) ist Polizeibeamtin und hat drei Kinder aus drei gescheiterten Ehen. Als Jugendliche lernt sie ein gleichaltriges Mädchen kennen und beginnt, sie zu imitieren. Dadurch verliert sie zunehmend den Kontakt zu sich selbst. Erst mit 39 Jahren erfährt sie, dass sie das Asperger-Syndrom hat. Dies verändert ihr Leben und ihre Selbstwahrnehmung grundlegend.

Jörg (51) ist Familienvater und weiß seit vier Jahren, dass er wie sein Sohn Asperger-Autist ist. Um im Alltag zurechtzukommen, helfen ihm klare Absprachen. Beruflich fühlt er sich unterfordert. Seit einigen Jahren leidet er verstärkt unter Depressionen und zieht sich zunehmend zurück.

Jörgs Sohn Christian (20) hat die Diagnose Asperger-Syndrom bereits als Kind erhalten. Er macht eine Ausbildung zum Chemielaboranten. Sein Arbeitgeber ermöglicht ihm ein Arbeitsumfeld mit klaren Vorgaben und flexiblen Arbeitszeiten. Insbesondere Körperkontakt ist für Christian ein großes Problem.

»Diagnose Mensch« gewährt Einblicke in autistische Lebenswelten. Der Film ist ein Mosaik aus subjektiven Selbstbeschreibungen und Beobachtungen und vermittelt einen Eindruck, was Asperger-Autismus im Erwachsenenalter bedeutet.

## Borderline – Leben mit extremen Gefühlen

Eine Videodokumentation

90 Min. (plus Bonus: 60 Min.), freigegeben ab 12 Jahren.



Die Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) ist ein hochkomplexes Störungsbild. Betroffene leiden unter Impulsivität, instabilen zwischenmenschlichen Beziehungen, extremen Stimmungen und einem sehr negativen Selbstbild. Hinzu kommen dissoziative Störungen, Depressionen und zum Teil extreme Formen der Selbstschädigung. Viele der auftretenden Symptome können auch Hinweise auf andere Störungsbilder sein, wodurch die Diagnose oft sehr schwer zu stellen ist.

Der Film geht der Frage nach, was eine BPS aus der Sicht junger Menschen bedeutet. Es kommen zwei junge Frauen und ein junger Mann zu Wort, die seit mehreren Jahren mit der Diagnose Borderline leben. Selbst ihnen fällt es schwer, das Wesen einer BPS exakt zu beschreiben, doch fallen viele Gemeinsamkeiten auf. Die Wurzeln der Störung liegen oft in der Kindheit, die häufig als traumatisierend und gewalttätig empfunden wurde. Verlusterfahrungen spielen dabei eine zentrale Rolle. Da die Betroffenen ihre Gefühle als sehr extrem wahrnehmen und gleichzeitig keine konstruktive Regulation möglich erscheint, ist zum Teil massives selbstverletzendes Verhalten zu beobachten.

Die ProtagonistInnen berichten auch von dissoziativen Störungen: dem Verlust jeglicher Kontrolle über die eigene Wahrnehmung und das eigene Handeln. Beziehungen sind nahezu unmöglich, da das jeweilige Gegenüber entweder idealisiert oder völlig abgelehnt wird. Dieses SchwarzWeißDenken findet sich in vielen Lebensbereichen der Betroffenen wieder. Die BPS hat einen hohen Leidensdruck zur Folge, der oft in selbstverletzenden oder suizidalen Handlungen mündet.

Diese und zahlreiche andere Erfahrungen werden aus der subjektiven Perspektive der Betroffenen erzählt. Der Film hat nicht das Ziel, die BPS umfassend und repräsentativ zu beschreiben. Vielmehr geht es um Erlebnis und Erfahrungsberichte, die tiefe Einblicke in das Gefühlsleben der drei jungen Menschen gewähren.

**Kalp unutmaz. Das Herz vergisst nicht** 

Ein Film über das Leben mit Demenz  
in türkischstämmigen Familien

2011, 56 Min. (plus Bonus: 43 Min.),  
freigegeben ab 12 Jahren. Der Film portraitiert zwei  
türkischstämmige Familien aus dem Ruhrgebiet, in denen  
jeweils eine Frau an Demenz erkrankt ist.



Die beiden Erkrankten sind in unterschiedlichen Demenzstadien und werden zuhause von ihren Töchtern, Schwiegertöchtern und Enkelinnen gepflegt. Der Film porträtiert ausführlich den Lebensalltag der Familien. Im Zentrum des Filmes steht die Bedeutung der Demenz-Erkrankung für alle drei Generationen in den Familien. In Interviews gehen die Familienangehörigen ausführlich auf ihren Umgang mit den Erkrankten und die durch die Erkrankung entstehenden Probleme und Einschränkungen ein.

## Kriegszustand in meinem Körper DVD

Eine Dokumentation über Frauen mit Krebserkrankungen

2015, 63 Min. plus 30 Min. Bonus, freigegeben ab 12 Jahren.



Brustkrebs ist heute die häufigste Krebserkrankung bei Frauen und bezeichnet die unkontrollierte Teilung von Zellen im Körper. Bösartige Tumore haben sich der normalen Wachstumskontrolle des Organismus entzogen. Die »entarteten« Zellen vermehren sich ungebremst.

Fiona (53) bekam die Diagnose vor ca. 12 Jahren, bei Imke (45) liegt sie bei Drehbeginn eine Woche zurück. Bei Fiona sind Krebszellen in die Blutbahnen und ihre Lymphgefäße eingedrungen und haben sich an anderen Stellen angesiedelt, wo sie sich weiter als Metastasen vermehren. »Der Krebs nimmt dir deinen Körper und wenn du nichts dagegen tust, gewinnt er«, so reflektiert Fiona ihren 12 Jahre langen Kampf gegen den Krebs. Bei ihr wurde erst brusterhaltend operiert, später ihre rechte Brust entfernt und wieder aufgebaut. Jede Substanz der Chemotherapie wirkt nur einmal und so steht Fiona vor ihrer letztmöglichen Therapie.

Obwohl Fiona ihre von den Ärzten prognostizierte Lebenszeit um viele Jahre überschritten hat, rückt der Tod während der Dreharbeiten näher. Sie kümmert sich um einen Platz im Hospiz und stirbt dann vor dem Einzug plötzlich. Imke wurde brusterhaltend operiert und erlebt ihre erste Chemotherapie, sie steht vor wichtigen Entscheidungen und setzt sich stark mit ihrer Krankheit und den Auswirkungen ihrer Behandlung auseinander.

Die beiden Frauen reflektieren die negativen und positiven Auswirkungen der Diagnose auf ihr Leben, ihr Umfeld wie die eigenen Kinder und ihr Liebesleben. Während Imke ihr Leben nach der Diagnose komplett umgestellt hat, versucht Fiona ihr Leben von ihrer Krankheit so unbeeinflusst wie möglich weiterzuführen. Imke wird nach der Operation bei der Bestrahlung und der Behandlung mit Medikamenten durch die Chemotherapie bis zur anstehenden Hormontherapie mit der Kamera begleitet.

Die Videotagebücher und Interviews mit ihren Angehörigen lassen ein authentisches und nahes Bild im Umgang mit der Krankheit entstehen.

### Bonusfilme

Im 30-minütigen Bonusmaterial der DVD wird eine an Krebs erkrankte Frau interviewt, die sich bewusst gegen die Chemotherapie entschieden hat und alternative Heilungsmöglichkeiten nutzt. Darüber hinaus gibt die Krebsberatungsstelle Wuppertal in einem Interview Informationen zur Diagnose Krebs.

**Durch die Hölle** DVD

Wenn Stalking das Leben zerstört

Medienprojekt Wuppertal

2020, 62 Min + 81 Min. Bonus

Im Film kommen drei von Stalking Betroffene zu

Wort – zwei Frauen und ein Mann. Der Begriff Stalking beschreibt das andauernde und wiederholte Nachstellen und Verfolgen einer Person durch eine andere. Doch was bedeuten solche permanenten Grenzverletzungen für die Opfer?



Elke hat ihren Stalker bei einem Konzertbesuch kennengelernt. Aus der Zufallsbegegnung entwickelt sich schnell eine Liebesbeziehung. Doch schon bald bemerkt Elke, dass ihr neuer Freund eine große Anhänglichkeit entwickelt und schnell einnehmend und fordernd wird. Es folgt ein steter Wechsel aus Kontrolle und Manipulation. Als Elke die Beziehung beendet, beginnt ein langer Leidensweg.

Kai-Uwe wird von seiner ehemaligen Frau gestalkt. Nach einer langjährigen glücklichen Ehe entwickelt die spätere Täterin eine Persönlichkeitsstörung, ein Zusammenleben wird unmöglich. Nach der Scheidung beginnt das Stalking. Ständig versucht sie, Kontakt zu Kai-Uwe und der gemeinsamen Tochter aufzunehmen. Kai-Uwe wehrt sich, dokumentiert alles, lässt sich beraten, sucht Hilfe. Erst allmählich findet er Wege, mit der Situation besser umzugehen. Vor wenigen Monaten hat Karin ihren Peiniger im Internet kennengelernt. Völlig distanzlos zieht er sofort bei ihr ein und beginnt mit Zukunftsplänen. Als sie ihn rauswirft, beginnt eine permanente Belagerung und Verfolgung. Es gelingt Karin, einige Taten zu dokumentieren. Durch den Umzug in eine sicherere Wohnung versucht sie die Situation zu entschärfen.

Stalking ist ein Verbrechen, das seine Opfer zerstören kann. Polizei und Justiz reagieren trotz verbesserter Gesetzeslage immer noch hilflos. Dennoch haben die Protagonist\*innen dieses Films den Mut, offen über ihre Erfahrungen und ihren Überlebenskampf zu berichten.

## SchmerzHAFT DVD

Leben mit chronischen Schmerzen

2013, 87 Min. (plus 175 Min. Bonus), freigegeben ab 12 Jahren.



In diesem Film beschreiben drei Menschen, die seit vielen Jahren unter starken chronischen Schmerzen leiden, was dies für ihr Leben und ihren Alltag bedeutet. Auch wenn die Grunderkrankungen sehr unterschiedlich sind, wird deutlich, wie gravierend die Folgen für die Betroffenen sind. Dauerhafte Schmerzen sind eine schwere Belastung für die Psyche. Die permanente Einnahme von Schmerzmitteln verursacht zusätzlich Nebenwirkungen und oft wirken sie nach einiger Zeit nicht mehr. Die Betroffenen empfinden ihr Leben dann manchmal als nicht mehr lebenswert. Lebensentwürfe scheitern, das Zusammenleben in den Familien leidet, Frühverrentung und sozialer Abstieg sind häufige Folgen.

Das Gefühl der Ausweglosigkeit hat bei allen Beteiligten psychische Folgen. Verstärkt durch Langeweile und Vereinsamung entstehen Depressionen und Suizidgedanken. Die drei Protagonisten des Films zeigen und erzählen dies mit großer Offenheit. Sie lassen sich durch einen Alltag begleiten, in dem wenig zu passieren scheint. Das morgendliche Brötchenholen oder Verabredungen in einem Café sind Höhepunkte im Tagesablauf. Der Schmerz und seine unterschiedlichen Stärken im Laufe eines Tages bestimmt das Leben.

Doch der Film erzählt auch von dem Wunsch, leben und überleben zu wollen. Zum einen spielt der Umgang mit dem Schmerz eine zentrale Rolle. Mitunter gelingt es, aus dem permanenten Kampf gegen den Schmerz ein Akzeptieren des Schmerzes zu machen. Wenn der ungebetene Dauerbegleiter angenommen werden kann, eröffnet dies Chancen auf neue Lebensqualität. Dabei spielen Kontakte vor allem zu anderen Betroffenen eine wichtige Rolle. Das Gefühl, mit der eigenen körperlichen und seelischen Not nicht allein zu sein, ist für die Protagonisten dieses Films eine zentrale Erfahrung, die ihnen das Weiterleben ermöglicht. Besonders Selbsthilfegruppen sind dabei sehr bedeutsam.

Der Film zeigt diese Thematik subjektiv, unzensuriert und mitunter sogar humorvoll. Bei aller Dramatik und Verzweiflung macht der Film Mut, weil er drei Menschen zeigt, die sich ihrem Schicksal stellen und die bereits schlimmste seelische Krisen mit professioneller Begleitung überwunden haben. Ein Leben mit chronischen Schmerzen ist möglich, so der übereinstimmende Tenor der drei Mitwirkenden.

Im Bonusteil der DVD befindet sich ergänzend ein Gespräch mit einer Schmerztherapeutin sowie Interviews mit Angehörigen von Betroffenen. Auch das Thema der Selbsthilfe wird hier vertieft.

### Ich bin kein Opfer mehr

Ein Film mit Überlebenden sexualisierter Gewalt

2017, 73 Min. (plus 91 Min. Bonus), freigegeben ab 12 Jahren.



In diesem Film erzählen drei Frauen, wie sie trotz langjähriger sexualisierter Gewalterfahrungen ihren Weg ins Leben gefunden haben. Alle drei wurden in ihrer Kindheit und Jugend von Tätern aus dem engsten Familienkreis über viele Jahre hinweg massiv missbraucht.

Trotz ihrer Erfahrungen lebt Sabine seit Jahrzehnten in einer stabilen Ehe. In den letzten Jahren litt sie immer wieder unter schweren Depressionen, die sie vorübergehend arbeitsunfähig machten. Erst seit kurzem weiß sie, dass diese und auch andere Symptome Hinweise auf eine Posttraumatische Belastungsstörung sind und die Ursachen in ihrer Kindheit liegen. Insbesondere den konstant hohen Alkoholkonsum, starke Verlustängste und Störungen im Sexualleben versteht sie nun als langjährige Folgen der massiven sexualisierten Gewalt. Inzwischen ist sie in Therapie und findet Schritt für Schritt in ihr Leben zurück.

Marion hat ihre ersten Lebensjahre in Kinderheimen verbracht. Erst als ihre junge Mutter einen Lebenspartner findet, endet diese Tortur. Doch der neue Partner beginnt sofort mit sexuellen Grenzverletzungen, in der Jugendzeit kommen Vergewaltigungen und Prügel dazu. Die Mutter schaut tatenlos zu. Dissoziationen, hoher Alkoholkonsum und Selbstverletzungen helfen Marion, die umfassende Gewalt zu überleben. Doch auch nach dem Ende des Missbrauchs bleiben die Symptome bestehen. Jahrzehntelang ist Marions Leben geprägt von Alkoholmissbrauch, Selbstverletzung, Dissoziationen und Essstörungen. Inzwischen geht es ihr deutlich besser. Dazu beigetragen hat auch, dass sie nach langen juristischen Auseinandersetzungen finanzielle Leistungen aus dem Opferentschädigungsgesetz bekommt.

Lydia ist über viele Jahre das Opfer ihres Großvaters gewesen. Schon früh versucht sie, sich nach dem Ende der sexualisierten Gewalt helfen zu lassen. Ihr ist es möglich, trotz ihrer Erfahrungen eine lange glückliche Ehe zu führen. Doch auch Lydias Weg zur Bearbeitung des Traumas dauerte Jahrzehnte. Inzwischen hat sie sich aus der Opferrolle befreit und erzählt in beeindruckenden Bildern, wie sie die Kontrolle über ihre Gedanken und Gefühle wiedererlangt hat.

Die drei Frauen gehen diesen Weg in die Öffentlichkeit, weil sie wissen, dass es sehr viele Opfer sexualisierter Gewalt gibt. Sie machen Mut, sich dem Thema zu stellen; nicht nur zu überleben, sondern aktiv das Leben zu gestalten – und nie wieder Opfer zu sein. Ergänzt wird die DVD durch weitere Interviews mit Überlebenden sowie einer fachlichen Einordnung.

## Mit Leid DVD

Ein Film über Angehörige psychisch kranker Menschen

2010, 90 Min. (plus Bonus: 60 Min.), freigegeben ab 0 Jahren.

Immer wieder schrecken Meldungen auf, nach denen die Zahl der an psychischen Erkrankungen leidenden Menschen stark wächst.

Depressionen, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen etc. betreffen alle Bevölkerungs- und Altersgruppen. Psychische Erkrankungen haben massive Auswirkungen auf das soziale Umfeld. Oft sind es die nächsten Angehörigen, die massiv mitleiden und Erfahrungen machen, die zwischen Ohnmacht und Verzweiflung liegen.



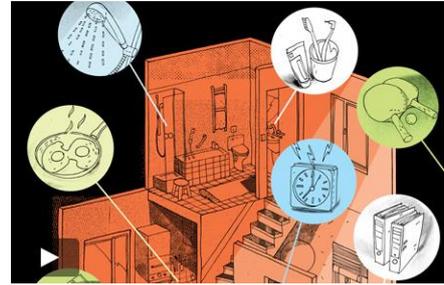
In diesem Film kommen mehrere Menschen zu Wort, die diese Erfahrungen gemacht haben. Es geht um die Erfahrungen einer inzwischen erwachsenen Tochter mit ihrem Vater, die Erfahrungen einer Ehefrau mit ihrem (Ex-)Mann, die Perspektiven einer jungen Frau, deren Lebenspartnerin die Diagnose Borderline gestellt wurde, und die Erfahrungen eines Elternpaares mit ihrer an Depressionen leidenden Tochter. Wie kann es gelingen, mit einem an einer schweren Persönlichkeitsstörung leidenden Vater aufzuwachsen und sich aus der emotionalen Umklammerung zu lösen? Was bedeutet es, wenn in einer auf Familiengründung angelegten Ehe der Mann arbeitsunfähig und unberechenbar wird? Wie kann eine lebendige Partnerschaft mit einem Menschen gelingen, der an einer grundlegenden Persönlichkeits- und Beziehungsstörung leidet? Was erleben Eltern, deren einzige Tochter sich selbst verletzt, eine ausgeprägt Essstörung entwickelt und sich phasenweise völlig abkapselt?

Diesen und vielen weiteren Fragen spürt der Film in Form von Gesprächen mit den Angehörigen nach. So entsteht ein Mosaik aus Eindrücken, das zumindest erahnbar macht, was mitleidende Angehörige erleben. Doch der Film macht auch Mut, denn er berichtet ebenso von dem Gelingen der Biographien, von erfolgreicher Loslösung, von der Fähigkeit, loslassen zu können und von den Chancen, die sich durch ein Zusammenleben mit einem psychisch kranken Angehörigen eröffnen.

## Selbst ist der Mensch DVD

Eine Filmreihe über Selbstbestimmung bei Menschen mit Behinderung

2014, 178 Min., freigegeben ab 0 Jahren.



Alle Menschen haben das Recht auf freie Selbstbestimmung in ihrem Leben. Viele überlegen sich meist schon mit 18 Jahren, wohin sie ziehen wollen und mit wem und wie sie zusammenleben möchten. Dieses gilt auch für junge Menschen mit Behinderung. Für die meisten Menschen mit Behinderung stellt der Auszug aus dem Elternhaus besondere Herausforderungen dar: die Notwendigkeit besonderer Betreuungsformen, das Finden und Finanzieren der jeweiligen Wohnform, die Barrierefreiheit in den Wohnungen, die Loslösung und Verselbstständigung gegenüber dem Elternhaus, die Entwicklung von Liebesbeziehungen und Sexualität.

In den Filmen wird das Alltagsleben von Menschen mit Behinderung in verschiedenen Wohnformen porträtiert, da die verschiedenen Wohn- und Betreuungsformen eine starke Bedeutung für ihr Leben haben: Das Leben im Elternhaus, ambulant betreutes Wohnen, Leben in Wohngemeinschaften, stationär betreutes Wohnen im Wohnheim oder völlig selbstständiges Wohnen ganz alleine. Dabei liegt der Fokus der Filme auf der Selbstständigkeit und Selbstbestimmung. Außerdem werden Unterschiede abhängig von der Behinderungsform (geistige oder körperliche Einschränkungen) und ihrer Stärke und der damit verbundenen Unterstützungsnotwendigkeit wie Schwierigkeiten und Ängste bei der Verselbstständigung thematisiert.

Inhaltlich geht es in den Filmen um die Aspekte: Wie erleben und wie wichtig ist für junge Menschen mit Behinderung Selbstständigkeit und Selbstbestimmung? Wie ist das Alltagsleben in Abhängigkeit zu der jeweiligen Wohnform (Freizeitgestaltung, Schule, Arbeit, Freunde, Liebe/ Sexualität)? Wodurch wird die Selbstständigkeit unterstützt oder eingeschränkt, welche Autonomiekonflikte gibt es hierzu mit betreuenden Eltern, professionellen Betreuern o. ä.? Wie können junge Menschen mit und ohne Behinderung gemeinschaftlich und gleichberechtigt in dieser Gesellschaft glücklich zusammen leben? Was sind die Vorteile von Inklusion für beide Teile und wo findet Ausgrenzung statt?

Die Filme sollen die Möglichkeiten und Probleme für die Selbstbestimmung bei Menschen mit Behinderung in unterschiedlichen Lebens- und Wohnformen reflektieren: für sie selbst, für ihre Eltern, ihre Betreuer und alle, die sich für ein möglichst selbstbestimmtes, glückliches Leben aller einsetzen.

### Wenn die Realität auf einmal anders ist

Ein Film über Menschen mit der Diagnose Schizophrenie.

2009, 75 Min. (plus Bonus: 30 Min.), freigegeben ab 12 Jahren.



Etwa jeder Hundertste in Deutschland lebt mit der Diagnose »Schizophrenie«. Obwohl die Diagnose so häufig ist, führt sie im Umfeld der Betroffenen oft zu Stigmatisierungen, Vorurteilen oder sogar Angst.

In dem Film werden fünf Menschen porträtiert, bei denen Schizophrenie diagnostiziert wurde. Die Betroffenen berichten aus ganz unterschiedlichen Perspektiven über ihre Erfahrungen. Christoph erzählt über seine Krisen, den Umgang mit sich anbahnenden Psychosen und das ganz normale Leben. Luigi, der in einem Wohnheim wohnt, schildert seinen Alltag mit den Stimmen, die er permanent hört. Bernd, der einmal gegen seinen Willen in eine Klinik eingewiesen wurde, kritisiert die Psychiatrie und erzählt über seine Erfahrungen mit Ärzten. Maria und Michael reflektieren ihr Leben mit mehreren psychotischen Schüben aus der Sicht zweier älterer Menschen. In den Portraits werden folgende zentrale Aspekte thematisiert: Was bedeutet es für die Betroffenen, wenn sie die Diagnose »Schizophrenie« erhalten? Wie zeigen sich so genannte psychotische Krisen und wie werden diese erlebt? Wie sieht der Tagesablauf während der Krisen aus, wie wird der Alltag individuell bewältigt? Wie ist die Entwicklung der Krankheit und welchen Einfluss hat sie auf Freundschaften, Familienbeziehungen, Arbeit etc.? Wie sieht die Nachsorge aus in Bezug auf Selbsthilfegruppen und ambulante Therapien? Wie gehen die Betroffenen mit Isolation um? Wie erleben sie gesellschaftliche Ausgrenzung und wie sind die Lebensperspektiven?

Ergänzt werden die Portraits durch Expert/inneninterviews mit Nils Greve (Psychosozialer Trägerverein Solingen), Cornelius Kunst (Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW), Stephan Rolf (Sozialpsychiatrisches Zentrum Wuppertal) und Sigrid Harrer-Lange (Rheinische Kliniken Bonn). Sie thematisieren u.a. die Bedeutung der Diagnosestellung, das Problem der Zwangspsychiatisierung und mögliche Behandlungsalternativen.

## Tödlicher Ernst DVD

Ein Film über Suizidalität bei jungen Männern

90 Min., freigegeben ab 12 Jahren.

Das Gefühl, nicht mehr leben zu wollen, betrifft Menschen aller Altersgruppen. Männer begehen deutlich häufiger Suizid, vorher über ihre Gefühle und Absichten zu reden und sich Hilfe zu suchen fällt ihnen erheblich schwerer als gleichaltrigen Frauen.



Im Film beschreiben zwei junge Männer, welche Erfahrungen sie mit dem Thema Suizid gemacht haben. Beide sind Anfang zwanzig und leiden seit ihrer Kindheit unter psychischen Belastungen und daraus resultierenden schweren Depressionen. Sie berichten, wie sich in der Kindheit beginnend das Gefühl entwickelt hat, nicht dazuzugehören, sich fremd zu fühlen.

Verstärkt werden diese Erfahrungen durch die Schule, in der sie massivem Mobbing ausgesetzt sind. Freundschaften und Beziehungen fallen ihnen sehr schwer und scheitern oft unter als dramatisch empfundenen Umständen. Die Gefühle von Zurückweisung, Kränkung und Einsamkeit werden in der Pubertät zu den zentralen Erfahrungen der jungen Männer. Der Gedanke, das Leben nicht mehr ertragen zu können, führt dann zum immer stärker werdenden Wunsch, sich das Leben zu nehmen. Beide haben mehrmals versucht, aus dem Leben zu gehen, doch bislang sind ihre Suizidversuche gescheitert.

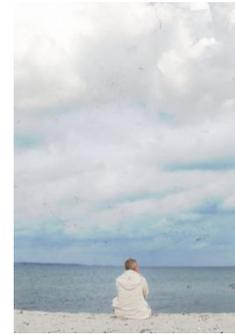
Der zweite Teil des Films erzählt die Geschichte eines jungen Mannes, der sich im Sommer 2011 das Leben genommen hat. Er hinterlässt traumatisierte Eltern, die das Geschehene nicht verarbeiten können. Aus ihren Erzählungen, aus Bildern seines Zimmers und aus hinterlassenen Texten entsteht eine filmische Collage, die die Dramatik eines Lebens vor Augen führt, das letztlich im Suizid endet.

Der Film ist ein Beitrag zur Suizidprävention und eine wichtige Fortführung des Films ›Todtraurig‹, in dem die weibliche Perspektive des Themas Suizidalität beleuchtet wird.

## Was uns zusammenhält

Ein Film über Krebs als Familienkrankheit

2016, 80 Min. (plus 62 Min. Bonus), freigegeben ab 0 Jahren.



Christiane ist Mitte 40, als bei ihr zum ersten Mal Brustkrebs diagnostiziert wird. Nach überstandener Chemotherapie und Rückkehr in Beruf und Leben erkrankt sie zwei Jahre später erneut. Nach einem Krampfanfall im Beisein ihrer ältesten Tochter werden später im Krankenhaus sieben Gehirntumore und drei Tumore in der Lunge festgestellt.

Die anschließende Zeit ist für die beiden Töchter Janina (23) und Catharina (20), für Christianes Freunde und für sie selbst eine hohe Belastung, da sie von nun an auf Hilfe im Alltag angewiesen ist. Nach weiteren Therapien erholt sich Christiane wieder und erlangt ihre Selbstständigkeit zurück. Trotz der Belastungen durch die Behandlungen will sie ihr Leben genießen.

Der Kampf gegen den Krebs ist auch ein Kampf um den Zusammenhalt ihrer Familie. Seit der Trennung vom Ehemann hat sie als alleinerziehende Mutter für ihre zwei Töchter gesorgt, die jüngste zog aufgrund von Spannungen in der Familie schon mit 16 Jahren von zuhause aus. Die Erkrankung der Mutter lässt alle wieder näher zusammenrücken, aber die Konflikte bleiben. Christiane wünscht sich eine Versöhnung innerhalb ihrer kleinen Familie.

Die Kamera begleitet Christiane in ihrem letzten Lebensjahr. In Gesprächen mit ihrer Freundin Dagmar spricht sie offen über den Abschied, die Beerdigung und die schwierige Auseinandersetzung mit dem Tod. In Interviews berichten die Töchter von ihrem Umgang mit der Erkrankung der eigenen Mutter, von der Pflege und Fürsorge und von Christianes daraus entstehendem Rollenwandel von der Versorgerin zur Umsorgten.

Im Hospiz reflektiert Christiane den Umgang ihrer Töchter mit der Erkrankung und hinterfragt ihre eigenen Werte und Wünsche auch in Bezug auf ihre Beerdigung.

Mit der Erzählung von Christianes Geschichte will der Film Verständnis schaffen für unterschiedliche Umgangsweisen mit einer tödlichen Krebserfahrung innerhalb von Familien.

## Phasenwechsel

Ein Film über bipolare Störungen im Jugendalter

90 Min. (plus Bonus: 45 Min.), freigegeben ab 12 Jahren.



Bipolare Störungen sind gekennzeichnet durch sich abwechselnde Zyklen von Manien und Depressionen. Diese Phasenwechsel sind oft sehr abrupt und stellen für die Betroffenen und die Angehörigen eine große Belastung dar. Besonders in der Pubertät führt eine bipolare Störung zu großen Problemen im familiären Zusammenleben.

Im Film beschreiben drei betroffene junge Menschen zwischen 14 und 20 Jahren, was eine bipolare Störung im Jugendalter bedeutet. Bei Jugendlichen gehören Stimmungsschwankungen und Stimmungsfehlsteuerungen zur normalen Entwicklung. Die ProtagonistInnen berichten davon, wie diese Schwankungen immer extremer werden. Depressive Phasen sind besonders stark durch extreme Reizbarkeit und emotionaler Unberechenbarkeit geprägt. In manischen Phasen reagieren sie mit großer innerer Unruhe, Schlaflosigkeit, Kaufsucht oder zwanghafter Umgestaltung des eigenen Zimmers.

Die Gedanken scheinen zu rasen, die Konzentrationsfähigkeit und die schulischen Leistungen lassen deutlich nach. Das familiäre Leben wird auch für Eltern und Geschwister zur Belastungsprobe. Die drei ProtagonistInnen erzählen aber auch, wie sie Auswege gesucht und gefunden haben. Dabei spielen eine frühzeitige Diagnose, eine fundierte Therapie und medikamentöse Hilfe eine entscheidende Rolle. Inzwischen geht es den drei Jugendlichen wieder besser. Sie haben gelernt, sich selbst und die Erkrankung zu verstehen und anzunehmen. Sie können mit den Symptomen umgehen und im Bedarfsfall selbst gegensteuern. Auch die Familien haben gelernt, dass eine bipolare Störung bei aller Herausforderung verstehbar und handhabbar ist.

Der Film wird ergänzt durch ein Interview mit Dr. Khalid Murafi, Chefarzt der Klinik Walstedde, einer Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.

Alle auf einen 

Medienprojekt Wuppertal

2019, 97 & 90 Min.

»Geh sterben«, »Opfer«, »Missgeburt« – ob bei Facebook, Instagram oder WhatsApp: Fast jeder Jugendliche wurde schon mit individuellen Beleidigungen oder Hate Speech, also mit Hass und

Hetze im Netz konfrontiert. Diskriminierung im Internet verbreitet sich immer mehr, besonders in sozialen Netzwerken, Foren und Kommentarspalten. Doch wie ordnen junge Nutzer\*innen den aggressiven Umgangston, Beleidigungen und Diffamierungen in der Netzsprache ein? Was stört sie und was empfinden sie heutzutage als normal?

In der Filmreihe reflektieren junge Menschen kritisch ihre eigene Internetkommunikation: Bin ich zu oft online und gebe ich zu viel Persönliches preis? Wie schütze ich mich vor Datenmissbrauch? Habe ich auch schon mal gemobbt oder tue ich zu wenig dagegen? Im Fokus der Filme stehen die unterschiedlichen Wahrnehmungen und Erfahrungen der Jugendlichen und die daraus resultierenden Gefahren für ihren Lebensalltag.

Zudem werden die Mechanismen hinter gezielten politischen Kampagnen aufgezeigt: Welche digitalen Strategien verfolgen politische Hetzer\*innen? Welche Rolle spielen dabei die sozialen Netzwerke und Suchmaschinen?

Die Omnipräsenz der digitalen Welt ist aus dem Alltag der Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Die Filmreihe bietet eine Diskussionsgrundlage, um auszuloten, wie ein positiver Umgang der Menschen untereinander im Internet gestaltet werden kann.

Expert\*inneninterviews

- mit Anna von Hodenberg von HateAid zur Unterstützung von Betroffenen digitalen Hasses.
- mit Nils Vief, Institut für Politikwissenschaft an der Uni Marburg.
- mit Marvin deVren von LOVE-Storm – Gemeinsam gegen Hass im Netz.
- Heiko Wolf, freier Medienpädagoge.



## Überwindungen

Ein Film über Depressionen im Seniorenalter

2012, 80 Min., freigegeben ab 12 Jahren.



Die Volkskrankheit Depressionen betrifft alle Altersgruppen, aber gerade ältere Menschen leiden unter einer großen Scham, innere Nöte auszusprechen. Der Weg zur professionellen Hilfe erfordert sehr viel Überwindung. In diesem 90-minütigen Dokumentarfilm erzählen drei Betroffene, wie sie diesen Schritt erfolgreich bewältigt haben.

Norbert ist 63 Jahre alt und ist manisch-depressiv. Bis vor acht Jahren hat er sich mit exzessivem Alkoholkonsum betäubt. Obwohl er mit seiner Erkrankung stets offen umgegangen ist, hat er erst sehr spät den Weg zur Therapie gefunden. Inzwischen hat er gelernt, seine manischen und depressiven Phasen wahrzunehmen. Ein Großteil seiner Energie fließt in die Selbsthilfearbeit. In der Beratung und Begleitung depressiver Menschen hat er seinen Lebensinhalt gefunden.

Frauke ist 71 und hat gerade einen Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik beendet. Immer wieder fällt sie in tiefe Depressionen, aus denen sie ohne fachliche Unterstützung nicht herauskommt. Die Ursachen reichen bis in ihre Kindheit zurück. Hinzu kommt eine traumatisierende Trennungsgeschichte. Einerseits ist sie sehr aktiv, schreibt, malt und ist vielfältig engagiert, gleichzeitig leidet sie unter quälender Einsamkeit. Doch seit ihrem letzten Klinikaufenthalt hat sie das Gefühl, dass so etwas wie Heilung doch möglich erscheint.

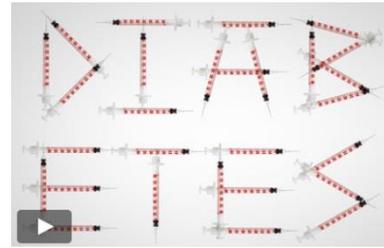
Gisela ist 72 und lebt allein in einer sehr bunten Wohnung. Blumen und fröhliche Farben sind ihr sehr wichtig. Diese Dinge symbolisieren, dass sie es geschafft hat, sich in das Leben zurück zu kämpfen. Ihr Leidensweg begann vor 30 Jahren, als sich ihr Mann das Leben nahm – bis heute hat sie keine Antwort darauf, warum er das getan hat. Erst viele Jahre später traten Anzeichen einer schweren Depression auf. Nach einem längeren Klinikaufenthalt hat sie angefangen, sich in ihrem Viertel zu engagieren, besucht regelmäßig ein Nachbarschaftsheim und beteiligt sich an Kunstprojekten. Oft ist sie noch sehr traurig, aber sie hat sich für das Leben entschieden.

Der Film macht Mut, weil er Menschen zeigt, die trotz schrecklicher Traumatisierungen das Leben anpacken und gestalten. Sie überwinden sich und erzählen von großer seelischer Not. Sie geben nicht auf, die tückische Krankheit Depression überwinden zu wollen.

## Mit Zucker hat das nichts zu tun

Ein Film über das Leben junger Menschen mit Diabetes Typ 1

2014, 50 Min. (plus 48 Min. Bonus)



»Diabetes passt auf mich auf«, sagt die 15-jährige Schülerin Jana. Sie ist eine von 30.000 Menschen unter 20 Jahren in Deutschland, die an Diabetes Typ 1 leiden. Denn von Diabetes sind nicht nur ältere Menschen betroffen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen gibt es einen Zuwachs an Typ-1-Erkrankungen mit bisher ungeklärter Ursache.

Der Film begleitet junge Menschen mit Typ-1-Diabetes in ihrem Alltag und zeigt ihren individuellen Umgang mit der Erkrankung. Es wird dargestellt, was Diabetes Typ 1 besonders macht und vom allgemein bekannten Typ 2 unterscheidet. Gerade bei kleinen Kindern kann das Spritzen von Insulin eine Belastung für die gesamte Familie werden. Messen, wiegen, spritzen oder auch die tägliche Handhabung einer Insulinpumpe und deren regelmäßige Pflege gehören zum Leben der Betroffenen.

Der neunjährige Max ist seit einem Jahr Typ-1-Diabetiker. Er spritzt sich selbst, ist aber beim Ausrechnen der Insulineinheiten auf die Hilfe seiner Mutter angewiesen. Er geht offen und selbstbewusst mit der Erkrankung um. Jana (15) ist seit dem achten Lebensjahr an Diabetes Typ 1 erkrankt. Sie trägt seit einigen Jahren eine Insulinpumpe und will sie am liebsten nicht mehr hergeben. Sie und ihre Familie stört der Begriff »Zuckerkrankheit«, da sie ganz normal alles essen kann, wie jeder andere auch. Tonia (33) ist seit dem 12. Lebensjahr an Typ 1 erkrankt. Trotz gesunder und achtsamer Lebensweise hat sie phasenweise schwankende Blutzuckerwerte. Tonia arbeitet als Statistikerin in einer Forschungsstelle in München, die sich mit Typ-2-Diabetes befasst. Im Interview spricht sie über die beiden Formen der Diabetes und deren Unterschiede.

Viele Menschen wissen nur sehr wenig über die Erkrankung und darüber, wie Betroffene im Alltag damit umgehen. Der Film will daher über Diabetes Typ 1 aufklären, die Sichtweisen der Betroffenen darstellen und gesellschaftlich bedingten Vorurteilen entgegenwirken.

### Bonusfilme:

- *Lasse*

Lasse ist 10 Jahre alt und trägt eine Insulinpumpe. Einerseits erleichtert diese die Insulingabe und entlastet ihn und die Eltern, auf der anderen Seite stört es ihn beim Spielen und Toben. Im Interview thematisiert die Mutter die Schwierigkeiten, die mit der Erkrankung einhergehen und die Auswirkungen auf die Familie.

- *Lilli*

Lilli (10) ist erst seit wenigen Monaten an Diabetes erkrankt. In der Anfangsphase der Erkrankung sucht die Familie einen Umgang mit dem Alltag und den psychischen Herausforderungen. Im Gespräch erläutert ihre Mutter die Probleme und Herausforderungen der ersten Monate.

- *Experteninterview*

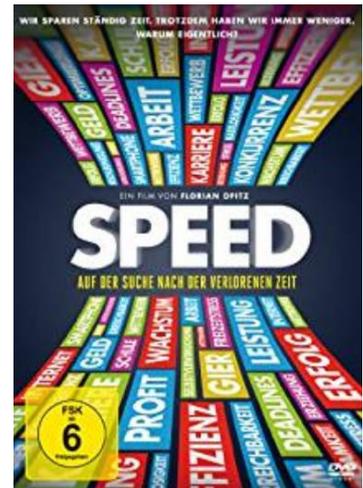
mit Dr. Dörte Hilgard, Leiterin der Kinderdiabetologie des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke über die Probleme von Kindern mit Diabetes Typ 1 und deren Eltern bei der Diagnose und im Verlauf der Erkrankung.

## Thema »Psychische Belastungen«

### SPEED

Auf der Suche nach der verlorenen Zeit

2013, 101 Min., freigegeben ab 6 Jahren.



Wir sparen ständig Zeit. Trotzdem haben wir am Ende immer weniger davon. Warum eigentlich?

Im Takt der elektronischen Kommunikationsmittel hetzen wir von einem Termin zum anderen. Doch für die wirklich wichtigen Dinge, wie Freunde, Familie scheint die Zeit nicht mehr zu reichen. Wer oder was treibt diese Beschleunigung eigentlich an? Ist sie ein gesellschaftliches Phänomen oder liegt alles nur am mangelhaften Zeitmanagement des Einzelnen?

In seinem Kinodokumentarfilm SPEED AUF DER SUCHE NACH DER VERLORENEN ZEIT begibt sich der Filmemacher und Autor Florian Opitz auf die Suche nach der verlorenen Zeit. Wo ist nur die Zeit geblieben, die wir mühsam mit all den neuen Technologien und Effizienzmodellen eingespart haben?

Opitz begegnet Menschen, die die Beschleunigung vorantreiben und solche, die sich trauen, Alternativen zur allgegenwärtigen Rastlosigkeit zu leben. Er befragt Zeitmanagement-Experten, Therapeuten und Wissenschaftler nach Ursachen und Auswirkungen der chronischen Zeitnot. Er trifft Unternehmensberater und Akteure, die im internationalen Finanzmarkt aktiv sind, die an der Zeitschraube drehen. Und er lernt Menschen kennen, die aus ihrem ganz privaten Hamsterrad ausgestiegen sind und solche, die nach gesellschaftlichen Alternativen suchen.

Auf seiner Suche entdeckt er: ein anderes Tempo ist möglich, wir müssen es nur wollen.

## Verdammt schlau

Hochbegabung zwischen Fluch und Chance

2010, 90 Min., freigegeben ab 0 Jahren.



In diesem Film werden mehrere Kinder und Jugendliche mit einer durch standardisierte Verfahren gemessenen, weit überdurchschnittlichen Begabung porträtiert.

Rahel ist 9 Jahre alt und hat bereits die 5. Klasse eines Gymnasiums erfolgreich absolviert. In der Grundschule langweilte sie sich oft. Die Eltern entschieden sich bewusst gegen eine Hochbegabtenförderung und schickten sie nach der dritten Klasse auf ein reguläres Gymnasium. Mit Erfolg, denn Rahel hat Freude am Lernen und ihre Leistungen sind überdurchschnittlich.

Nicolas ist 11 und geht in die 5. Klasse eines Gymnasiums. Die Grundschulzeit war sehr konfliktreich. Seine oft überschießende Energie machte ihn bei Mitschülern und Lehrern schnell unbeliebt. Er reagierte mit massiven Bauchschmerzen und verweigert bis heute jegliche Leistungsbereitschaft.

Michael ist 12 Jahre und besucht eine internationale Schule. Heute ist er absolut glücklich. Das war nicht immer so: Als er eingeschult wird, ist er voller Vorfreude, doch schon bald stellt sich große Enttäuschung und Langeweile ein. Als die Eltern erfassen, was los ist, ermöglichen sie ihm den Wechsel auf eine englische Schule. Hier erfährt er endlich Achtung und Förderung.

Patrick ist 16 und blickt auf eine völlig verkorkste Schullaufbahn zurück. Die Probleme beginnen in der Grundschule. und setzen sich auf dem Gymnasium weiter fort. Er wird schnell zum Mobbingopfer. Auch Lehrer beteiligen sich massiv an den Demütigungen. Schließlich wechselt er immer wieder die Schule. Inzwischen ist er so demotiviert, dass er gerade wieder auf einer Internatsschule die 9. Klasse nicht geschafft hat.

Bei aller Unterschiedlichkeit fallen erschreckende Ähnlichkeiten auf. Der Film versteht sich als unbequemer Beitrag zur Frage, wie unser Schulsystem mit Kindern umgeht, die aus dem Rahmen fallen.

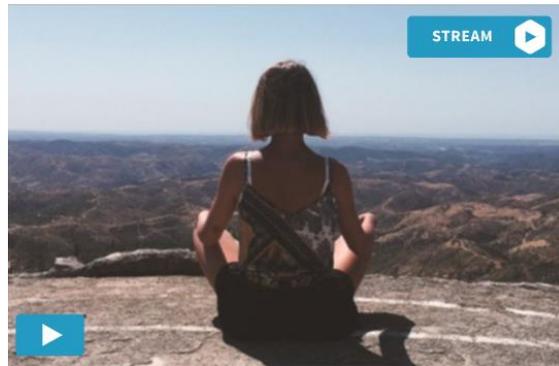
**Silence isn't empty** 

Medienprojekt Wuppertal

2020, 60 Min.

Silence isn't empty ist ein Dokumentarfilm, der sich mit der individuellen Vielfalt und der Bedeutung von Meditation auseinandersetzt.

Warum und wie meditieren Menschen? Was bedeutet die Praxis der Meditation für sie? Welche Auswirkungen hat sie auf ihr persönliches Leben und auf ihr Leben in der Gesellschaft?



Im Sommer 2019 reist die Filmemacherin Sofia Ose auf der Suche nach Antworten nach Portugal in die beiden Retreats Karuna Meditation Center und Vale de Moses. Porträtiert werden internationale Gäste, die ihren Sommer zum spirituell motivierten Rückzug aus dem Alltag an einem Ort der Stille verbringen, sowie Mitarbeitende, die in den Retreats leben und arbeiten. Sie sind sowohl bei Gesprächen in Interviews als auch bei ihren alltäglichen Meditationspraxen zu sehen, was es den Zuschauer\*innen ermöglicht, sich auf vielfältige und individuelle Weise mit auf die Reise in die Stille der Meditation zu begeben.

Im Fokus des Filmes stehen die unterschiedlichen Praxen und Bedeutungen der Meditation sowie persönliche Erfahrungen, Lebensveränderungen und Ansichten, die zum Nachdenken anregen.

**Aus eigener Kraft** DVD

Eine Einführung in die Entwicklungs- und Kommunikationsmethode Marte Meo

2012, 154 Min.

Vortrag und Workshop anlässlich des 8. interdisziplinären Symposiums »Gesundheit und Lebensqualität«, 2009.



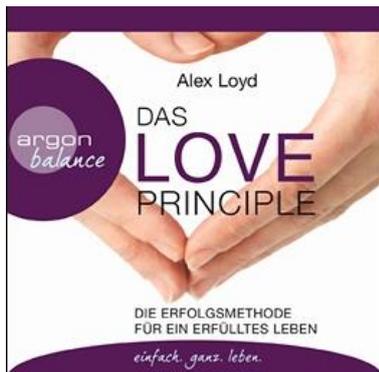
Marte Meo kommt aus dem Lateinischen und heißt sinngemäß: etwas aus eigener Kraft erreichen. Genau das ist das Motto des Konzepts Marte Meo. Die von Maria Aarts entwickelte Methode zur Entwicklungsförderung wird weltweit erfolgreich angewendet. In ihrem Mittelpunkt stehen die bereits bestehenden Ressourcen und Fähigkeiten von Betreuern und Eltern. Sie gilt es zu erkennen und zu stärken. Dazu nutzt die Methode die Arbeit mit der Videokamera.

Anhand von Filmaufnahmen ganz alltäglicher Situationen lässt sich die Wirklichkeit konkret und Schritt für Schritt analysieren. Gemeinsam mit den Eltern bzw. Erziehern wird das Material ausgewertet: Welche kommunikativen Fähigkeiten sind vorhanden bzw. noch nicht entwickelt? Welches Verhalten fördert die Entwicklung? Welche Ziele sollen erreicht werden?

Durch die Marte Meo-Methode erhalten Eltern und Fachkräfte Informationen über die Entwicklungsbedürfnisse von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Sie lernen ganz konkret, wie sie diese gezielt unterstützen können.

In ihrem mitreißenden Vortrag erläutert die charismatische Pädagogin Maria Aarts anschaulich und mit Videobeispielen die Methode. Im Workshop wird ihre praktische Umsetzung erprobt.

Die Marte Meo-Methode richtet sich an Fachkräfte aus sozialen, psychologischen und erzieherischen Bereichen sowie an Eltern und Betreuer.



Alex Loyd

### Das Love Principle

Die Erfolgsmethode für ein erfülltes Leben 

Liebe ist die bessere Medizin! Alex Loyd, Psychologe und Arzt, hat seine Erfahrung aus 25 Jahren klinischer Praxis mit Lebensweisheit, wissenschaftlichen Erkenntnissen und erprobten therapeutischen Techniken kombiniert und daraus eine bahnbrechende Methode entwickelt, mit deren Hilfe die Leser Gesundheit, Wohlstand oder das Glück einer erfüllenden Beziehung erreichen können. Loyd ist überzeugt: Die Liebe ist das stärkste Heilmittel gegen Krankheiten und die einzig wahre Grundlage für eine glückliche Lebensveränderung. Dank des «Love Principle» kann jeder, der diese Anleitung zum Lieben richtig anwendet, herausfinden, wie man Stress dauerhaft vermeidet und was Erfolg und Glück für ihn wirklich bedeuten – und sich in nur 40 Tagen genau dieses persönliche Ziel erarbeiten.

«Dr. Alex Loyd hat die ultimative Heilmethode entwickelt – sie ist revolutionär. Der einfachste Weg, gesund zu werden und es zu bleiben.»  Mark Victor Hansen, Autor von «Hühnersuppe für die Seele»

## Wachkoma DVD

Zwei Dokumentarfilme über Menschen im Wachkoma und ihre Angehörigen

2017, 117 Min., freigegeben ab 0 Jahren.



Die Filme zeigen die Situation von Menschen in verschiedenen Stadien im Koma und Wachkoma, von Menschen nach Wachkoma und von Wiedererwachten. Die Erkrankten stehen wie die Angehörigen als Betroffene im Fokus der Filme. Einige werden zuhause von Angehörigen gepflegt, andere leben in Pflegeheimen oder Wohngemeinschaften. Wie ist das Leben für die Betroffenen und die Angehörigen?

Der 26-jährige Markus hatte mit 17 Jahren einen schweren Sportunfall. Nach acht Monaten im Wachkoma wohnt er halbseitig gelähmt und blind bei seinen Eltern. Er erhält verschiedenste Therapien und geht seit einigen Monaten für seine berufliche und soziale Rehabilitation in eine Werkstatt für behinderte Menschen. Das türkisch-stämmige Paar Ö. besucht täglich seine Tochter, die sich seit über 20 Jahren im Wachkoma befindet, in einer Hohenlimburger Pflegeeinrichtung. Der besondere Familienzusammenhalt und die Religion helfen ihnen beim Überleben. Orientierung und Verständigung im deutschen Gesundheitssystem ist für sie schwierig. Seit über 30 Jahren leben Manfred und Marita mit Unterstützung durch einen Pflegedienst mit ihrer Tochter zusammen. Diese erlitt im Alter von 17 Jahren durch ärztliche Behandlungsfehler nach einem schweren Asthmaanfall einen längeren Sauerstoffmangel des Gehirns und lebt deswegen bis heute im Wachkoma. Im Haus CERES in Mössingen leben acht Menschen im Wachkoma unterstützt durch Pflegedienste in einer Wohngemeinschaft zusammen. Den BewohnerInnen wird so eine unabhängige Lebensführung und die Teilnahme am Gemeinschaftsleben ermöglicht. Diana und Wolfgang besuchen hier seit Jahren täglich ihre Ehepartner und haben sich dabei lieben gelernt. Alexander und Jerome sind Wiedererwachte. Sie hatten Unfälle mit schweren Schädel-Hirn-Traumata und arbeiten nun nach Jahren wieder. Prof. Dr. Zieger und Dr. Ebke beschreiben als Experten die Situation von Menschen im Wachkoma, die Kommunikations- und Behandlungsmöglichkeiten.

**Alles auf Anfang** 

Ein Dokumentarfilm über Schlaganfallbetroffene und ihre Angehörigen

Medienprojekt Wuppertal

2020, 46 Min + 92 Min. Bonus



Der Film begleitet drei Schlaganfallbetroffene und ihre Angehörigen in ihrem neuen Alltag nach dem Schlaganfall. Im Zentrum stehen ihre Erfahrungsgeschichten: Wie haben sie den Schlaganfall erlebt und überlebt? Wie verliefen die Akutbehandlung und die Reha? Welche Folgen hatte der Schlaganfall für Familie, Arbeit und Beziehungsleben? Wie ist danach der Lebensalltag mit eventuellen Behinderungen?

Desirée (30) hatte mehrere Schlaganfälle während ihrer ersten Schwangerschaft. Sie überlebte mit körperlichen Einschränkungen, doch ihr Kind verstarb. Durch ehrgeizige Ziele und die Unterstützung ihrer Familie konnte sie sich zurück ins Leben kämpfen. Desirées Mutter erlebte den gesamten Weg von der Akutversorgung über die Reha bis zum heutigen Alltag. Insgesamt vier Schlaganfälle hat Albert (66) seit 1999 überlebt. Da er heute im Rollstuhl sitzt, ist er im Alltag auf die Pflege seiner Ehefrau Karin angewiesen. Die beiden engagieren sich in Selbsthilfegruppen, um andere Betroffene zu beraten und über individuelle Sorgen zu sprechen. Diana (52) lag bereits im Koma, als sie der Schlaganfall traf. Sie hatte zuvor einen Suizidversuch überlebt und einen Schlaganfall im Krankenhaus erlitten. Auch wenn Sprechen für Diana anstrengend wie ein Marathon ist, macht sie stetige Fortschritte.

Im Film werden neben den individuellen Krankheitsgeschichten auch die Reha und die Folgen für die Betroffenen thematisiert. Das neue Leben mit neuen Rollen, Einschränkungen und Abhängigkeiten wird ebenso beleuchtet wie neue Lebensziele, positive Erkenntnisse und der Wille zu leben. »Alles auf Anfang« zeigt anderen Betroffenen und ihren Angehörigen Handlungsstrategien auf, regt einen Erfahrungsaustausch an und macht Mut für den eigenen Weg.

### Vom Flügelschlag zum Wirbelsturm

Ein Dokumentarfilm über Hochsensibilität

Medienprojekt Wuppertal

2021, 45 Min



Der Film begleitet hochsensitive Menschen, die eine starke innere Wahrnehmung haben und ihre Umwelt sehr detailreich erfahren. Die Betroffenen erzählen, wie sie sich fühlen und ihre Umwelt wahrnehmen. Sie werden in ihrem Alltag und teilweise bei ihren Gruppentreffen für Hochsensibilität mit der Kamera begleitet. Die einen Protagonist\*innen empfinden ihre Hochsensibilität als Belastung, andere als Bereicherung im Leben. Die Hochsensibilität hat ihre beruflichen Entscheidungen, ihre Beziehungen und das Verhalten im privaten Umfeld beeinflusst.

Im Film wird eine Familie begleitet, in der Frau und Kinder hochsensibel sind und der Mann nicht. Aus diesen Gründen hatte der Sohn der Familie Schwierigkeiten in der Schule. Der Austausch in der Familie hilft jedoch beim Umgang damit. Die Mutter der Familie schätzt ihre Hochsensibilität sehr und weiß sie in ihrem Job einzusetzen. Ein erfolgreicher Geschäftsmann litt jahrelang unter Dauerstress. Obwohl ihm sein Job großen Spaß machte, war er oft sehr ausgelaugt. Mehre Depressionsphasen und Klinikaufenthalte ließen ihn schließlich in der Klinik Heiligenfeld darauf stoßen, dass er hochsensibel ist. Er entschied sein Leben stark umzustellen und seitdem geht es ihm besser und er versteht, was in ihm vor geht. Eine Karrierefrau weiß erst seit kurzer Zeit, dass sie hochsensibel ist. Sie empfindet ihre sensitive Wahrnehmung als starke Belastung. In ihrem anspruchsvollen Job fühlt sie sich sehr wohl, obwohl ihr bewusst ist, dass der hohe Reizlevel Konsequenzen für ihre Freizeit hat. Das erste Mal öffnet sie sich ihrem Partner und reflektiert ihre intensiven Wahrnehmungen und Gefühle offen.

## Endlich so leben, wie ich will DVD

Ein Film zum Thema Diversität im Alter

2017



Der Film porträtiert fünf Menschen, denen gemeinsam ist, dass sie nicht so leben konnten, wie sie wollten, und aus diesem Grund ihre bisherigen sozialen Bezüge oder ihr Herkunftsland verlassen haben – zum Teil auch vor dem Hintergrund einer diskriminierenden Gesellschaft.

Ruth Joachim hatte in ihrer ersten Ehe kein Mitbestimmungsrecht. »So war das früher eben«, erinnert sie sich. Schnell ließ sie sich wieder scheiden, denn so leben wollte sie nicht.

Als Reinhard Schmidt seine Homosexualität entdeckte, hatte er noch keine Begrifflichkeit dafür. Mit ein paar Mitstudenten gründete er an der Ruhr-Universität die erste Schwulengruppe in der Bundesrepublik Deutschland. Sieben Jahre lang lebte Liesel Böhmer in einer Co-Abhängigkeit mit einem Alkoholiker, bis sie sich auf eine Insel rettete.

Als Barbara Nickel sich in eine Frau verliebte, war sie bereits 32 Jahre alt und hatte zwei Kinder mit einem Mann.

Rezzan Durmaz ist in Istanbul aufgewachsen und musste gegen ihren Willen mit ihren Eltern in ein türkisches Dorf ziehen. Zunächst wollte sie zurück nach Istanbul, doch schlussendlich folgte sie ihrem tiefsten Wunsch, nach Deutschland zu gehen.

**Skill League** 

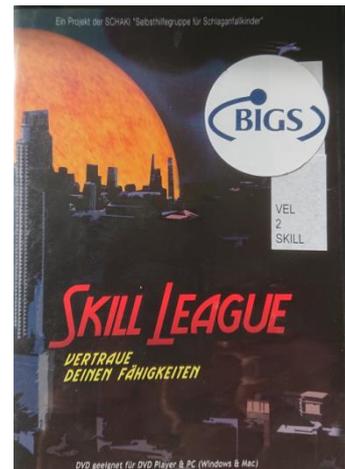
Vertraue deinen Fähigkeiten

2013, 17 Min.

Deutschlands größte Selbsthilfegruppe für Schlaganfallkinder hat mit ihrem selbstgedrehten Film "Skill League - Vertraue deinen Fähigkeiten" den KiKa Zukunftsmacher Preis 2013 gewonnen.

Seit vielen Jahren bereits engagiert sich die Selbsthilfegruppe für Schlaganfallkinder -SCHAKI- für betroffene Kinder und deren Familien. Die Diagnose Schlaganfall ist für viele Betroffene zunächst einmal ein Schock und der gemeinsame Austausch in der Gruppe über alltägliche Schwierigkeiten und Probleme kann sehr hilfreich sein.

Neben regelmäßigen Treffen zum Austausch geht es SCHAKI vor allen Dingen auch darum, besondere Erlebnisse und Aktionen für die Kinder zu ermöglichen. In diesem Zusammenhang entstand auch der Film "Skill League - Vertraue deinen Fähigkeiten", der von den SCHAKI-Kindern selbst geschrieben, geplant und umgesetzt wurde. Der Film behandelt dabei die Themen Integration und Mobbing. Er zeigt, welche Schwierigkeiten Kinder mit Handicaps in der Schule haben können und wie diese zu bewältigen sind, indem man trotz allem auf seine eigenen Fähigkeiten vertraut. Damit möchten alle Beteiligten anderen Kindern bundesweit zeigen, dass viel mehr in einem Menschen steckt, als nur die offensichtlichen Schwächen.



**Sucht oder Spaß?** 

Medienprojekt Wuppertal

2018, 84 Min.

Im Zentrum der mit Jugendlichen produzierten Filmreihe über Mediennutzung und Mediensucht steht der Kurzspielfilm Digital Me«: Um in der Schule an der Schulgemeinschaft via Social-Media-Plattformen teilnehmen zu können, überredet Alina ihre Mutter, ihr ein neues Smartphone zu kaufen. Doch damit kommen neue Probleme ins Haus: Sie verbringt mehr Zeit am Handy, als sie sollte, und vernachlässigt ihre Schulaufgaben. In der Schule lässt sie sich zunehmend ablenken. Aber sie lernt auch ihren neuen Freund Moritz darüber kennen. Allerdings gibt Moritz sein komplettes Leben im Netz preis, was zunehmend auch Alinas Leben betrifft. Diese Verletzung ihrer Privatsphäre lässt Alina zweifeln, ob Moritz der Richtige ist, und sie überdenkt dadurch auch ihr eigenes Social-Media-Leben«.



Neben dem Spielfilm beschreiben Jugendliche in kurzen Dokumentarfilmen ihr Mediennutzungsverhalten auf dem Handy, an der Spielkonsole und am Computer. Hierbei werden besonders die Gefahren einer exzessiven Mediennutzung und eines medialen Suchtverhaltens der Jugendlichen mit den Folgen für ihren Lebensalltag thematisiert. Die Jugendlichen beschreiben aber auch Erfahrungen mit produktiven Umgangsformen mit dieser Suchtgefahr, wie z. B. das »Handyfasten«, bei dem sie zeitweise auf ihre geliebten Geräte verzichten und dabei ihre eigene Mediennutzung reflektieren.

## Der perfekte Pegel

Medienprojekt Wuppertal

2019, 91 Min.

In den Filmen erzählen Jugendliche und junge Erwachsene von ihrem Umgang mit Alkohol. Ihre Erfahrungen und Ansichten zum Thema sind unterschiedlich: Einige trinken viel und regelmäßig, andere nur zu besonderen Anlässen und wieder andere gar nicht, weil sie selbst schlechte Erfahrungen gemacht oder in ihren Familien erlebt haben. Die Gründe für das Trinken sind Spaß, Gruppendruck oder der Wunsch, einfach nur besoffen« zu sein.



Die jungen Protagonist\*innen reflektieren ihren Konsum vom ersten Probieren bis heute und berichten sowohl von guten als auch von schlechten Erfahrungen mit der Volksdroge Alkohol. Das Wissen um die Risiken und Folgen von Alkoholkonsum ist sehr unterschiedlich und genauso unterschiedlich werden auch die Gefahren bewertet. Über die persönlichen Interviews mit jungen Menschen, Straßenbefragungen und Einblicke in den Alltag junger Menschen beim Alkoholkonsum gibt der Film einen Überblick, wie Jugendliche und junge Erwachsene heute mit Alkohol umgehen.

Neben der authentischen Dokumentation wurde mit einer Gruppe von Jugendlichen ein thematischer Kurzspielfilm produziert, in dem die Teilnehmer\*innen ihre Erfahrungen reflektieren. Der Film zeigt, dass bei Alkoholkonsum nicht immer etwas passieren muss, er zeigt aber auch die eindeutig negativen Folgen des Alkoholkonsums.

Die Filme bieten eine sehr gute Grundlage, um mit jungen Menschen zum Thema Alkoholkonsum ins Gespräch zu kommen. Die authentischen Interviews und Aufnahmen spiegeln gut, wie Jugendliche und junge Erwachsene zu dem Thema stehen. So finden sich andere junge Menschen auch darin wieder.

## Zoey

Ein Spielfilm über die Lebenswelt von Kindern aus einer suchtbelasteten Familie



In dem 40-minütigen fiktionalen Spielfilm geht es um die 14-jährige Zoey, die mit dem Rückfall ihres alkoholkranken Vaters zu kämpfen hat. Der Alltag des Teenagers gerät ins Wanken und sie muss Verantwortung für ihren Vater, ihren 8-jährigen Bruder und sich selbst übernehmen, was nicht ohne Folgen bleibt.

Zoey's Eltern leben getrennt. Sie und ihr jüngerer Bruder wohnen abwechselnd bei ihrer Mutter und ihrem Vater. Der Vater ist Alkoholiker und hat gerade einen stationären Klinikaufenthalt hinter sich. Nach einigen Tagen trinkt er wieder sein erstes Bier. Der Konsum steigt und der Vater kommt seinen Pflichten nicht mehr nach. Er hält sich nicht an Versprechen und stört betrunken eine wichtige musikalische Aufführung seiner Tochter. Zoey schärft ihrem Bruder ein, der Mutter nichts über den Alkoholkonsum zu erzählen. Während die Mutter und ihr Partner Urlaub machen, wohnen Zoey und ihr Bruder zwei Wochen lang beim Vater. Nachdem Zoey es eines Nachts nicht schafft, ihren Vater aus der gegenüberliegenden Kneipe zu holen, nimmt sie ihren Bruder und geht mit ihm zur Wohnung der Mutter, die mit ihrem Partner vorzeitig aus dem Urlaub zurückkehrt.

Der Aufklärungsfilm wurde produziert vom Medienprojekt Wuppertal im Auftrag des Blauen Kreuz Deutschland e.V.

Der DVD ist eine Broschüre mit anschaulichem und aussagekräftigem Arbeitsmaterial für die Nutzung des Filmes in der Prävention in Schulen und Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen beigelegt.

## Alles ganz normal

Ein Film über co-abhängige Angehörige von Alkoholsüchtigen

2013, 45 Min. (plus 23 Min. Bonus), freigegeben ab 12 Jahren.



Der Film schildert, wie Angehörige von Suchtkranken zu Co-Abhängigen werden. Anhand der Portraits zweier Familien wird deutlich, wie sich eine Alkoholkrankheit oft langsam und unbemerkt anbahnt. Ist ein Familienmitglied erstmal suchtkrank, folgen meistens Versuche, dies geheim zu halten und der Umwelt den Anschein zu geben, dass alles ganz normal ist. Manchmal wird die Sucht auch vor einem Teil der eigenen Familienmitglieder verheimlicht – z.B. vor den eigenen Kindern. Die Kinder von Suchtkranken dagegen entwickeln ein hohes Maß an Selbstständigkeit, um die Krankheit ihres Elternteils zu verheimlichen. Die Folgen sind oft Isolation und extreme Angstzustände, da sie sich aus Scham niemandem anvertrauen.

Auch die Suchtkranken schildern aus ihrer Sicht, wie sie abhängig wurden und welchen Schaden der Alkohol in ihrer Familie angerichtet hat. Sie erzählen offen über Rückfälle und die Motivation, trocken zu bleiben. Alle Beteiligten berichten über Gefühle, Hoffnungen und Sorgen, die damals wie heute aufgrund der Suchterkrankung in ihrer Familie Teil ihres Lebens sind. Obwohl alle Protagonisten heute trocken sind, funktioniert das Weiterleben nicht ohne die gegenseitige Hilfe in Selbsthilfegruppen: Die Suchtkranken und auch ihre Partner benötigen auch noch nach vielen Jahren der Abstinenz Gespräche mit anderen Betroffenen. Alle Familienmitglieder schildern ihr heutiges Verhältnis zum Alkohol und welche Regeln zu Hause zu diesem Thema gelten. Die Familien haben es geschafft, mit der Krankheit umzugehen und so wieder ein normales Leben zu führen, auch wenn es lange dauert, Vertrauen aufzubauen.

Der Film soll eine Motivation für betroffene Familien sein und Verständnis für ein immer noch tabuisiertes Thema schaffen.

### Bonusfilme:

- Hier geht das ganz schnell

Der Leiter einer Selbsthilfegruppe erzählt über seine Arbeit. Das Hauptprinzip des seit vielen Jahren trockenen Alkoholikers ist, dass man schnell handeln muss.

- Experteninterview

Dr. Monica Rennert arbeitet seit 1977 in verschiedenen Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe und ist seit 1992 Sucht- und Gesundheitsbeauftragte für die Beschäftigten der Stadt Wiesbaden. Sie ist Autorin des Buches »Co-Abhängigkeit – Was Sucht für die Familie bedeutet«.

## Drei Tage wach

Ein Dokumentarfilm über Partykultur und Drogenkonsum

2013, 55 Min. (plus 96 Min. Bonus), freigegeben ab 12 Jahren.



Kokain, Ecstasy, (Meth-)Amphetamin oder LSD: Die als »Partydrogen« bezeichneten, meist illegalen Drogen werden inzwischen nicht nur innerhalb einer bestimmten Szene, sondern schicht-, alters- und geschlechterübergreifend konsumiert. Das Einnahmeausmaß unterscheidet sich individuell. Vom Gelegenheits- über den Alltags- bis hin zum Dauergebrauch sind die Formen des Konsums so vielfältig wie die Gelegenheiten, an denen dieser stattfindet.

In dem Film werden junge Erwachsene bei ihrem Umgang mit Partydrogen begleitet. Dabei werden Gründe, Umstände, Wirkungen und Folgen des Konsums thematisiert: Wann, wie und warum nutzen junge Menschen »Partydrogen«? Welche Komplikationen, Probleme und Folgen gehen mit dem Drogenkonsum einher? Welche Auswirkungen und Konflikte hat die regelmäßige Drogeneinnahme auf Beziehungen zu PartnerInnen, FreundInnen und der Familie? Wie verlaufen Ausstiegsversuche? Welche Möglichkeiten und Hilfen gibt es für Betroffene und Angehörige? Wie werden diese Hilfen erlebt?

Während ein Teil der porträtierten Jugendlichen scheinbar »alles im Griff« hat, machen sich bei anderen negative Auswirkungen des Drogenmissbrauchs bemerkbar: Das Versagen in der Schule, der Verlust des Führerscheins oder auch eine stationäre Therapie sind die Folgen, denen sich die jungen Leute in dem Film stellen müssen.

Den Filmemachern liegt es fern, belehrend oder handlungsanweisend in das Geschehen einzugreifen, ihr Anliegen ist es vielmehr, die Realität so nah und dicht wie möglich abzubilden. Damit werden eine wertfreie Annäherung und ein unverfälschter Einblick in das Leben der ProtagonistInnen und ihren Drogengebrauch ermöglicht.

Im Bonusfilm »Crystal, Tag und Nacht« kommen junge NutzerInnen von Crystal Meth zu Wort und schildern ihren Umgang mit der Droge. In dem Bonusfilm »Was ist drin?« geht es um alternative Präventions- und Aufklärungskonzepte wie »Safer Use« und »Drug-Checking« in der Schweiz mit Hilfe von Drogenaufklärungsorganisationen, unter anderem dem deutschsprachigen Internetforum »eveundrave.net«.

## Mama macht mich krank DVD

Eine Dokumentation über die Kinder von psychisch Kranken

2014, 43 Min. (plus 45 Min. Bonus), freigegeben ab 0 Jahren.



In Deutschland leben ungefähr zwei bis drei Millionen Kinder in Familien, in denen mindestens ein Elternteil eine psychische Erkrankung hat. Der Film porträtiert Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus vier betroffenen Familien und zeigt durch persönliche Gespräche mit den Betroffenen, was es bedeutet, wenn ein Elternteil an einer seelischen Erkrankung leidet. Sie erzählen von Alltagssituationen, in denen es einem Elternteil auf einmal »schlecht« geht und was das dann für das »normale« Leben bedeutet. Auch beschreiben sie ihre Gefühle, wenn zum Beispiel ihre Mutter wieder für längere Zeit in eine Klinik muss.

Zwei junge Erwachsene erzählen von eigenen Therapien und ihren Wegen mit der Situation umzugehen. Hier wird auch klar, welcher seelischer Schaden in der Kindheit oder Jugend angerichtet wird, wenn die Krankheit nicht offen thematisiert wird.

Die Familien gehen sehr offen mit der Thematik um und zeigen, wie man auch schon kleinen Kindern die Erkrankung näher bringen kann, damit später nicht ähnliche Krankheitsbilder auftreten. Sie erzählen auch von Hilfsangeboten von sozialen Trägern, und wie ihr Umfeld und ihre Arbeitgeber auf die Krankheit in der Familie reagieren. Der Film zeigt aber auch, dass die Krankheit nicht immer im Mittelpunkt steht und dass es auch normale und schöne Zeiten mit der Familie gibt.

Durch die offenen Erzählungen aus den Lebenswirklichkeiten der Betroffenen will der Film Verständnis erzeugen für die Situation der Kinder von psychisch kranken Menschen, und andere Betroffene motivieren, offen mit der Krankheit umzugehen, auch wenn das Thema oft noch tabuisiert wird, obwohl es so viele Familien betrifft.

## Lilly DVD

Ein Film über eine junge Frau mit Essstörungen

24 Min., freigegeben ab 12 Jahren.



Lilly, jung, gutaussehend, hat das Leben vor sich. Lilly ist Bulimikerin. Welcher Kraftakt verbirgt sich hinter dem Schönheitsideal, ihrem persönlich angestrebten Schönheitsbild? Das Leben stellt hohe Anforderungen, denen sich Lilly nicht gewachsen fühlt. Dennoch wahrt sie das Gesicht und funktioniert. Sie will unbedingt die Kontrolle behalten, auch wenn sie regelrecht von Frust, Angst und ihrer Sehnsucht überrollt wird.

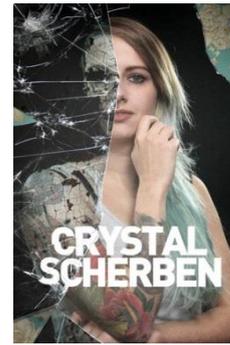
Sie schluckt ihren Ärger immer wieder mit viel Essen herunter und spuckt ihn routiniert wieder aus. Ebenso schluckt sie ihr bitteres Geheimnis und gaukelt ihren Eltern Normalität vor. Sie wirkt wie in sich selbst gefangen, es gibt keinen erkennbaren Hilferuf, weil die Welt um sie herum mit eigenen Problemen und Frust zu kämpfen hat. Ihr persönliches Wohlbefinden hängt nur von der Grammangabe der Waage ab. Und damit ist sie nicht alleine, denn sie ist Teil einer Community, die an diese Art zu leben glaubt und die sich gegenseitig anfeuert.

Der Kurzspielfilm der jungen Filmemacherin Gina Wenzel erhielt von der Deutschen Film- und Medienbewertung (FBW) auf Grund seiner besonderen inhaltlichen und künstlerischen Qualität das Prädikat »besonders wertvoll«. Die Jury befand: »Gina Wenzel hat die Betroffenen und ihr Krankheitsbild gut beobachtet und behutsam gefilmt. Die ungekünstelte Inszenierung, stimmige Dialoge und die Alltäglichkeit der Szenerie, die ohne große Dramatik sanft von der komplexen Problematik erzählt, erzeugt eine ungemeine Authentizität, die gefangen nimmt. Auch ein Plädoyer für das genauere Hinhören und Hinsehen, das Wahrnehmen unter uns.«

## Crystalscherben DVD

Ein Film über den Konsum von Crystal Meth

2016, 61 Min. (plus Bonus: 106 Min.),  
freigegeben ab 12 Jahren.



Leistung, Perfektion, Multi-Tasking: Das Bedürfnis, ein Bilderbuchfamilienleben zu führen, Karriere zu machen und gleichzeitig dauerhaft gut gelaunt zu sein, ist groß. Wer das nicht schafft, hat das Gefühl, unfähig zu sein. Die scheinbare Lösung für ein perfektes Funktionieren: Crystal Meth.

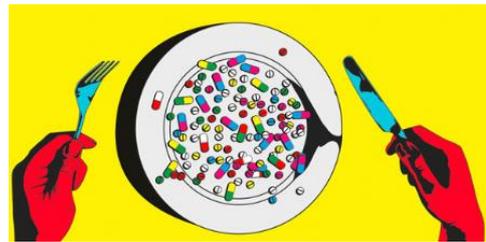
In der Dokumentation »Crystalscherben« werden von Methamphetamin abhängige Menschen in ihrem Umgang mit den Folgen des Drogenkonsums porträtiert. Crystal scheint ihr Leben »einfacher« und das eigene Ich »besser« zu machen. Es wirkt euphorisierend, hemmt das Schlafbedürfnis und das Hungergefühl, steigert den Tatendrang und führt dazu, dass alltägliche und mühsame Aufgaben mit Freude und Elan erledigt werden. Vom gestressten Workaholic über die überforderte Alleinerziehende bis hin zum rauschaffinen Partygänger zeigt der Film Menschen, die dachten, alles im Griff zu haben. Doch bereits nach kurzer Zeit befinden sie sich in einer Suchtspirale: Ohne die Droge fühlen sie sich unkonzentriert, müde, abgeschlagen und depressiv. Nur der erneute Konsum schafft schnelle Abhilfe. Der regelmäßige Missbrauch hat jedoch schwerwiegende Folgen: Die jungen Erwachsenen berichten von massiven psychischen Beeinträchtigungen wie Verfolgungswahn und Psychosen, dem Verlust des Führerscheins, dem Sorgerechtsentzug für die Kinder und dem Abrutschen in die (Beschaffungs-)Kriminalität. So unterschiedlich die Folgen für die Porträtierten sind, hegen sie doch alle den gleichen Wunsch: Das Lossagen von Crystal Meth.

Der Film begleitet Betroffene während und nach der stationären Therapie – denn ohne professionelle Hilfe ist ein Wegkommen von der Droge kaum zu schaffen. Inwiefern das gelingt, zeigt sich jedoch erst, wenn sie den geschützten Rahmen der Klinik verlassen und ihren Alltag selbstständig meistern müssen. Schnell lernen die ProtagonistInnen: Die Voraussetzung für ein Leben ohne Crystal ist die Einsicht, dass es ein perfektes Leben nicht gibt.

## Pillenlos DVD

Wege aus der Medikamentenabhängigkeit

2013, 88 Min. (plus 190 Min. Bonus), freigegeben ab 12 Jahren.



Medikamente sind für viele Menschen eine große Hilfe. Doch für rund zwei Millionen Menschen in Deutschland sind Tabletten ein Suchtmittel. Besonders bei Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln ist der Weg von der sinnvollen Einnahme zur Sucht nicht weit.

In diesem Film berichten drei Betroffene, wie sie in die Medikamentenabhängigkeit geraten sind. Es fällt auf, dass die Protagonisten im Rahmen ihres Erwachsenwerdens wenig Selbstwertgefühl entwickeln konnten und dadurch schon früh in seelische Not geraten sind. Auf der Suche nach emotionalem Halt reicht dann eine Verknüpfung ungünstiger Faktoren, die schließlich über den Medikamentengebrauch zum Medikamentenmissbrauch führt. Mal ist es der gut gefüllte Medikamentenschrank der Eltern, der zur Selbstbedienung einlädt, mal sind es Ärzte, die großzügig und über lange Zeiträume abhängig machende Medikamente verordnen. Besonders Schlaf- und Beruhigungsmittel werden sehr oft in unverantwortlichen Mengen verschrieben und konsumiert.

Der Konsum gerät außer Kontrolle, wenn eine Beendigung der Tabletteneinnahme nicht mehr vorstellbar erscheint. Stattdessen dreht sich ein großer Teil des Lebens um das Suchtmittel, allerdings in großer Heimlichkeit. Betroffene lassen sich oft Präparate von verschiedenen Ärzten verschreiben oder besorgen sich das Suchtmittel auf illegalem Weg. Trotzdem gelingt es den Abhängigen für lange Zeit, ein unauffälliges und sozial integriertes Leben zu führen.

Der Film zeigt auch auf, wie der Weg aus der Sucht gelingen kann. Ausgehend von dem Eingeständnis, an einer gefährlichen Suchterkrankung zu leiden, führt der Weg in professionelle Fachkliniken. Hier geht es zum einen darum, vom Suchtmittel loszukommen. Doch ebenso wichtig ist es, die Sucht zu verstehen. Im Rahmen einer umfassenden und oft schmerzhaften Psychotherapie werden lebensgeschichtliche Zusammenhänge erarbeitet. Schließlich geht es darum, die Lücke, die das Suchtmittel hinterlässt, mit neuen und konstruktiven Inhalten zu füllen. Dieser Lernprozess ist sehr langwierig und erfordert viel Geduld.

Die Protagonisten dieses Films haben ihre Sucht überwunden und wollen ihre Geschichten erzählen. So machen sie anderen Betroffenen Mut, Auswege aus der Medikamentensucht zu suchen und zu finden. Eine zufriedene Abstinenz ist möglich.

## Andere Welten DVD

Zwei Filme über die exzessive Computer und Internetnutzung durch Jugendliche

2013, 73 Min. (plus 37 Min. Bonus), freigegeben ab 6 Jahren.



Exzessiver Internetgebrauch und Onlinesucht bei Jugendlichen wird im gesellschaftlichen Erziehungsdiskurs als Problem gesehen. Die starke Computernutzung der Jugendlichen löst Konflikte in Familien aus, weil schulische Verpflichtungen, soziale Kontakte und andere Freizeitbeschäftigungen vernachlässigt werden oder dies von den Eltern angenommen wird. SEP

Die Filme zeigen unterschiedliche Arten der Onlinenutzung von Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren. Dabei spielen vor allem Computerspiele und Soziale Netzwerke eine Rolle. Die Jugendlichen gehen in Interviews auf die eigene Computernutzung, deren Folgen und den erlebten Erwartungsdruck der Eltern und Lehrer ein. Sie reflektieren ihren Umgang mit dem Internet und anderen Arten der Computernutzung. Zusätzlich zu den persönlichen Erfahrungsberichten kommen medienpädagogische Experten zu Wort. Damit sind die Filme zugleich Aufklärungsmedien für Jugendliche zur Reflexion der eigenen Mediennutzung sowie für professionell oder privat Erziehende zur Einschätzung eines vermeintlichen oder wirklichen Problems aus Sicht der betroffenen Jugendlichen, jeweils ergänzt durch die Beiträge der Medienpädagogen.

Inhaltlich geht es in den Filmen um die folgenden Aspekte: Wie wird das Internet von Jugendlichen genutzt? In welchem Umfang, mit welchen Motivationen und mit welchen Wirkungen nutzen junge Menschen das Internet? Was sind die Folgen der exzessiven Internet- und Computernutzung? Wie sind die Unterschiede und Ähnlichkeiten bei Betroffenen abhängig von Alter, kulturellem und sozialem Background, Bildung und Geschlecht? Wie und wobei entstehen Gefährdungspotenziale? Wie gehen Betroffene mit eventuellen Folgen um, z.B. Konflikten in der Familie, Vernachlässigung von schulischen Verpflichtungen, sozialen Kontakten, Körperhygiene und Freizeitbeschäftigungen? Wie verliefen die Versuche der Betroffenen einer Änderung des Nutzungsverhaltens? Wo gibt es Hilfe, welche ambulanten und stationären Therapiemöglichkeiten gibt es und wie haben die Betroffenen diese erlebt?

## Im Rausch des Zufalls

Ein Film über Glücksspiele und Glücksspielsucht

60 Min., (plus Bonus: 30 Min.)  
freigegeben ab 12 Jahren.



Ob Lotto, Geldspielautomat, Poker oder Sportwetten – immer geht es um den Reiz zu gewinnen. Für viele ist Glücksspiel Unterhaltung, Nervenkitzel und Hoffnung auf den großen Gewinn. Doch was ist, wenn das Spiel zum Problem wird, wenn das Verlangen so groß wird, dass nur noch der Gang in die Spielhalle Abhilfe schafft? Wenn Tausende Euro bei Sportwetten, in Spielhallen oder beim Pokern verloren gehen? Glücksspiele haben ein hohes Suchtpotential, besonders wenn sie den Menschen viel und oft zur Verfügung stehen.

Der Film zeigt junge Menschen in ihrem Umgang mit unterschiedlichen Formen des Glücksspiels: Glücksspielautomaten, OnlinePoker, Lotto und Sportwetten. Es kommen Gelegenheitsspieler, Gewohnheitsspieler, Spielsüchtige und auch deren Angehörige zu Wort. Außerdem begleitet die Kamera die ProtagonistInnen an (ehemalige) Wirkungsstätten und in Spielhallen bzw. Sportwettbüros. Im Fokus des Filmes stehen die folgenden Fragen: Was macht den Reiz an Glücksspiel aus? Wie entsteht aus »normalem« Glücksspiel die Sucht danach? Kann Glücksspiel auch einfach nur Unterhaltung sein? Wie beeinflusst Glücksspiel das Verhältnis zu Freunden und Familie und was sind die Folgen der Spielsucht? Kann der Mensch das Spiel beherrschen oder beherrscht das Spiel immer den Menschen? Der Film will eine Auseinandersetzung der Betroffenen mit den Risiken und Folgen des Glücksspiels erreichen. Die unterschiedlichen Gründe der Glücksspielsucht und der Umgang mit dieser sollen reflektiert und die Folgen der Glücksspielsucht für das Umfeld der Betroffenen wahrgenommen werden. Der Film dient auch als Anregung für die ZuschauerInnen, den eigenen Umgang mit Glücksspielen und die eigenen Suchtpotentiale zu reflektieren.

Die DVD enthält zusätzlich Interviews mit Experten für Glücksspielsucht.

**Tiere tun gut** 

Eine Filmreihe über tiergestützte Intervention und Pädagogik

Medienprojekt Wuppertal

2020, 111 Min.



Tiergestützte Interventionen zählen hierzulande immer noch zu den alternativen Behandlungsmethoden, und obwohl kaum eine Krankenkasse die Kosten trägt, findet sich ein großer Zuwachs an Nutzern und Anbietern, denn: Tiere tun Menschen gut«.

Die Filme zeigen verschiedene Formen von tiergestützter Intervention (tiergestützte Therapie, tiergestützte Pädagogik, Begleittiere) mit unterschiedlichen Tieren in verschiedenen Settings.

Gezeigt werden Hunde auf einer Palliativstation, bei der Arbeit mit Demenzkranken oder Menschen mit Behinderung, als Schulbegleit- oder Assistenzhund und beim Lesehundprojekt, bei dem das Tier zuhört und Kinder angstfrei vorlesen lässt. Pferde werden in einer Suchtklinik als Eisbrecher genutzt, um besseren Zugang zu Patient\*innen zu bekommen, oder in der Hippotherapie eingesetzt, die zwei Frauen mit Multipler Sklerose dabei hilft, sich besser bewegen zu können. Lamas- und Alpakas helfen einem Autisten, spontaner agieren zu können, und ein junger Mann mit Down-Syndrom versucht, sich mit der Hilfe von Hühnern und Eseln besser an Regeln zu halten. Der Rücken einer Kuh wird zur Praxis für Physiotherapie und erzielt denselben Effekt, nur schneller und vor allem schöner. Der pädagogische Nutzen wird auch auf einer Jugendfarm deutlich, auf der Kinder und Jugendliche praxisnah den richtigen Umgang mit Tieren erlernen. Die Filmreihe zeigt bei einer Auswahl an Therapiemöglichkeiten mit Tieren, wie die Bereitschaft, Dinge zu tun oder sich in Gesprächen zu öffnen, enorm steigt, wenn ein Tier dabei ist.

Alle Filme beinhalten Interviews mit Anbieter\*innen, die über Konzepte, Möglichkeiten und Vorteile der tiergestützten Intervention berichten, und wenn möglich auch mit Nutzer\*innen, die erzählen, wie die Therapien wirken und wo der Unterschied zu konventionellen Methoden liegt. Die Anbieter\*innen äußern sich auch dazu, wie sie den Tierschutz gewährleisten, eine Instrumentalisierung der Tiere vermeiden, und darüber, wie wichtig eine fundierte Ausbildung ist, bevor man Mensch und Tier zusammenbringt, um das nie völlig auszuschließende Restrisiko zu minimieren.

Die Filmreihe gibt einen Einblick in verschiedene Angebote der tiergestützten Intervention und Pädagogik und zeigt so die positiven Effekte für den Körper und das emotionale Wohlbefinden auf.

Türöffner 

Begegnungen mit Heiler\*innen und ihren Partner\*innen

Medienprojekt Wuppertal

2019, 80 Min + 100 Min Bonus

Leiden Menschen an einer ernsthaften Erkrankung und erfahren durch die Schulmedizin keine Besserung, wenden sie sich auf der Suche nach Heilung häufig an Heiler\*innen. Für diese liegt die Ursache der Krankheit meist nicht auf physischer Ebene, sondern in der seelisch-geistigen Dimension, und erst wenn diese berührt wird, kann Heilung geschehen.



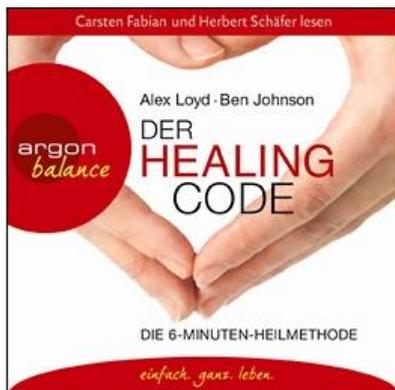
Der Dokumentarfilm porträtiert sowohl Heiler\*innen als auch ihre Patient\*innen. Im Fokus des Filmes stehen die verschiedenen Behandlungsmethoden, die persönliche Entwicklung der Heiler\*innen sowie ihr Weltbild und ihr Verständnis von Krankheit, Gesundheit und Heilung.

Der Film möchte auf das geistige Heilen aufmerksam machen. Er beleuchtet die Themen Krankheit und Heilung sowie Tod und Leben aus einer ungewöhnlichen, in der Öffentlichkeit selten aufgegriffenen Perspektive, die zum Nachdenken anregt und dazu führen kann, das eigene Weltbild zu hinterfragen.

In Bonusfilmen werden fünf weitere Heiler\*innen und ihre Methoden vorgestellt, außerdem eine Patientin, die erzählt, wie sie ihren Krebs besiegt hat. Die verschiedenen Ansätze geben Einblick in die Vielfältigkeit der Methoden des geistigen und energetischen Heilens.

Steffen Lohrer, Begründer der Steffen Lohrer-Stiftung, die für eine breitere Öffentlichkeit und gesellschaftliche Akzeptanz des geistigen Heilens wirbt, beantwortet in einem Experteninterview Fragen zu diesem Thema: Was ist geistiges Heilen, wie findet man eine Heilerin oder einen Heiler und worauf sollte man als Patient\*in achten?

# Hörbücher auf CD



*Alex Loyd, Dr. Ben Johnson*

## **Der Healing Code**

Die 6-Minuten-Heilmethode

In nur sechs Minuten – was unmöglich erscheint, haben die beiden Ärzte Alex Loyd und Ben Johnson geschafft. Der Healing Code half Alex Loyds Frau, ihre jahrelange Depression zu überwinden. Ben Johnson befreite sich von ALS, einer Krankheit, die als unheilbar gilt. Die Autoren schildern weitere sensationelle Heilungsergebnisse, doch wirklich frappierend ist die Einfachheit dieser Methode: Zweimal am Tag führt man eine Folge von vier Handpositionen aus, was gerade mal sechs Minuten dauert – das schafft jeder. Und die Ergebnisse sind überwältigend.



*Christina Berndt*

## **Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft**

Was uns stark macht gegen Stress, Depression und Burn-out

Warum stehen die einen Menschen Krisen und Schicksalsschläge durch, während andere daran zerbrechen? Warum können die einen 60 Stunden pro Woche durcharbeiten, während andere dabei ausbrennen? Psychologen sprechen von unterschiedlich ausgeprägter ›Resilienz‹, einer psychischen Widerstandskraft, deren Grundlagen in der Kindheit liegen. Die gute Nachricht: Diese Hornhaut auf der Seele lässt sich trainieren! Mit vielen praktischen Tipps und Strategien zeigt das Hörbuch, wie wir die geheimnisvolle Kraft der Resilienz für ein ausgeglichenes, zufriedenes und glückliches Leben nutzen können. Lesung mit Ulrike Hübschmann 4 CDs | Laufzeit ca. 320 min

*Doris Wolf, Rolf Merkle*



## **Gefühle verstehen, Probleme bewältigen**

Eine Gebrauchsanleitung für Gefühle

Viele Menschen fühlen sich den Beeinflussungen durch ihre Umwelt hilflos ausgeliefert und haben Schwierigkeiten, negative Gedanken abzustellen. Wie es uns gelingen kann, uns schädlichen Einflüssen zu entziehen, unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen und positive Impulse im Alltag umzusetzen, zeigen uns die Psychologen Doris Wolf und Rolf Merkle. Dieses Hörbuch hilft uns dabei, unsere Gefühle aktiv zu beeinflussen, uns gute Gefühle zu bereiten und schmerzhaftes Gefühle zu überwinden.

### **Inhaltsverzeichnis**

Sie fühlen, wie Sie denken

Zwei Regeln für gesundes Denken

Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft

Wie Sie sich motivieren

Machen Sie Schluss mit Ihren Minderwertigkeitsgefühlen

Ängste und wie man sie überwindet

Verbannen Sie Ihre Schuldgefühle aus Ihrem Leben

Was Sie bei Depressionen tun können

Selbstbewusstsein kann man lernen

Liebe und Partnerschaft

Eifersucht und was dahinter steckt

Probleme beim Sex und was man dagegen tun kann

Mensch ärgere dich nicht

Doris Wolf und Rolf Merkle arbeiten als Psychotherapeuten in eigener Praxis. In ihren Büchern geben sie die Hilfestellungen weiter, die sich Tag für Tag in ihrer Praxis bewähren.



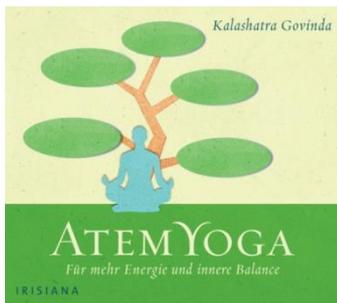
*minddrops*

## Achtsamkeit – Vollkommen im Hier und Jetzt sein

Achtsamkeit ist die Kunst, vollkommen im Hier und Jetzt zu sein. Ihr Geist erfährt so einen Augenblick tiefster Ruhe. So verschaffen Sie Ihrem permanent arbeitenden Gehirn, dem nie pausierenden Gedanken-Karussell eine Pause im Moment des Augenblicks. Achtsamkeit wirkt schon mit nur geringstem Aufwand, der Effekt ist geradezu sensationell! Schon wenige Minuten bewusster Achtsamkeit zentrieren Körper und Seele, erfüllen mit Lebensfreude, sogar chronische Schmerzen können Sie spürbar lindern.

Mit dieser Produktion erhalten Sie alles, was Sie zum Erleben der Achtsamkeit benötigen. Sie können sofort loslegen und ein Leben lang davon profitieren! Als Anleitung dienen Ihnen aufeinander aufbauende Lektionen mit 3, 6, 12 und 24 Minuten geleiteter Achtsamkeit. Außerdem finden Sie in diesem Hörbuch auch viele kleine, spielerische Übungen, die Suggestionen und Elemente aus dem Autogenen Training mit Achtsamkeit kombinieren. Außerdem erhalten Sie umfangreiche Bonus-Titel wie z.B. Übungen zur stillen Meditation und viele weitere kleine, spielerische Übungen.

Minddrops steht für ein interdisziplinäres Team qualifizierter Fachleute aus den Bereichen Entspannungspädagogik, Lern- und Verhaltenstherapie, Stressmanagement und Multimedia. Irina Scholz vergoldet mit ihrer wunderbaren, liebevollen und sympathischen Stimme diese Produktion. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen.



*Kalashatra Govinda*

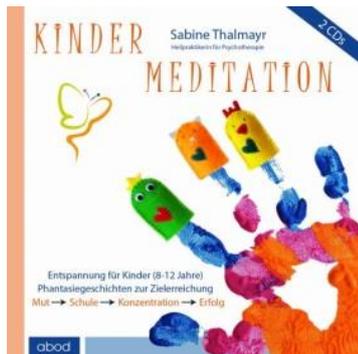
### **Das alte Wissen des Atem-Yoga leicht anwendbar für den heutigen Hörer aufbereitet**

Die sieben Atem-Yoga-Programme sind mit extra dafür komponierter meditativer Musik unterlegt, die den natürlichen Rhythmus des Atmens begleitet. Alle Übungen sind für Anfänger geeignet. Die Programme helfen dabei, Stress zu lösen, Ängste und Verspannungen abzubauen und die Kraft des Hier und Jetzt zu erfahren. Neben der Yoga-Tiefenatmung lernt der Hörer auch einfache Techniken wie Wechselatmung und Atembeobachtung kennen. Für alle, die beim Yoga den traditionell indischen, spirituellen Pfad verfolgen, ist diese CD eine praktische Unterstützung für mehr innere Harmonie und Lebensfreude.

#### **Autor, Sprecher**

Ausgebildet in der altindischen Yogaphilosophie hat sich Kalashatra Govinda besonders durch seine erfolgreichen Publikationen zu den Themen Chakras und Tantra einen Namen gemacht.

Spielzeit ca. 69 Minuten



*Sabine Thalmayer*

### **Kindermeditation**

Kindermeditation (6-10 Jahre)

Phantasiegeschichten zur Zielerreichung

Mut -> Schule -> Konzentration -> Erfolg

Gesprochen v. d. Autorin

Kinder handeln und denken noch sehr spielerisch und verfügen über eine natürliche Ressource Logik und Kreativität in Ihrer Wahrnehmung zu verbinden. Später verliert sich diese Fähigkeit oft leider zusehens, da das logische Denken, in unserem Schulsystem vorherrscht. Die Kinder erleben wie es sich anfühlt mutig und stark zu sein. Das gesamte Nervensystem kann dadurch zur Ruhe gebracht werden.



**MINDDROPS**

### **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden**

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) eignet sich besonders gut zum Einstieg in Entspannungsverfahren. Sie ist angenehm aktiv, sehr leicht zu erlernen und entfaltet ihre positive Wirkung quasi sofort. Sie ist ideal, um innere Spannungszustände, Schlafstörungen, Stress sowie schmerzhaft Verspannungen zu besiegen. Sie aktiviert das Immunsystem und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Ihre Wirkung ist tausendfach untersucht und bewiesen.

Mit diesem Hörbuch erhalten Sie in allerhöchster Qualität alles, was Sie brauchen, um direkt in die PMR einzutauchen. Sie werden durch die klassischen Basisübungen der PMR in zwei Kurzvariationen mit 7 oder 4 Muskelgruppen oder der tief entspannenden Langversion mit 16 Muskelgruppen geführt. Einleitend zu jeder Übung gibt es noch eine wunderschöne, auf das Autogene Training basierende Körperwahrnehmungs-Übung. Außerdem erhalten Sie noch 3 spezielle Variationen extra zum Einschlafen, kombiniert mit Elementen aus dem Autogenen Training, sanft auslaufend und ohne Rücknahme. Und natürlich gibt es noch den Nackenexpress, eine schnelle, aber hochwirksame Variante der PMR speziell gegen einen verspannten Nacken!

#### **Über die Autoren:**

MINDDROPS steht für ein interdisziplinäres Team hochqualifizierter Fachleute aus den Bereichen Entspannungspädagogik, Lern- und Verhaltenstherapie, Stressmanagement und Multimedia. Über die Sprecherin: Irina Scholz vergoldet mit ihrer wunderbaren, liebevollen und sympathischen Stimme dieses Album. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen.



*Jon Kabat-Zinn*

## **Die MBSR-Yogaübungen: Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

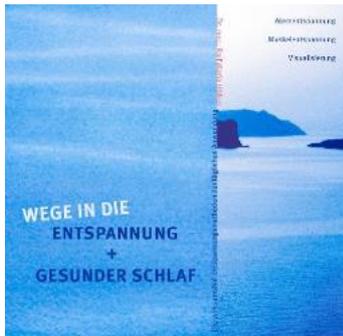
Tausende von Praktizierenden haben uns in den letzten Jahren nach den Yogaübungen zur MBSR-Praxis gefragt. Nun sind sie da! Die MBSR-Yogaübungen sind ein unverzichtbarer Bestandteil der Stressbewältigungspraxis nach Jon Kabat-Zinn. Wir freuen uns sehr, nun die Originalübungen erstmals in deutscher Sprache zu veröffentlichen. Die MBSR-Yogaübungen, da sind wir uns sicher, werden sehr bald zu den Top Ten unseres Verlages gehören. Gesprochen von Heike Born.

*Alexandra Reinwarth*

## Am Arsch vorbei geht auch ein Weg



Es gibt Momente im Leben, in denen einem klar wird, dass man etwas ändern muss. Der Moment, als Alexandra Reinwarth ihre nervige Freundin Kathrin mit einem herzlichen „Fick Dich“ zum Teufel schickte, war so einer. Das Leben war schöner ohne sie – und wie viel schöner könnte es erst sein, wenn man generell damit aufhörte, Dinge zu tun, die man nicht will, mit Leuten die man nicht mag, um zu bekommen, was man nicht braucht! Wer noch der Meinung ist, das Leben könnte etwas mehr Freiheit, Muße, Eigenbestimmung und Schokolade vertragen und dafür weniger Kathrins und WhatsApp-Gruppen, der ist bei diesem Hörbuch goldrichtig.



*Ralf Maria Hölker*

### **Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf:**

**Die wirksamsten Entspannungsmethoden zur täglichen Anwendung.**

Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung

Die Audio-CD "Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf" ist zur wohltuenden Entspannung im Alltag und als vielfach bewährte, zuverlässige Einschlafhilfe gleichermaßen wirksam. Atementspannung, Muskelentspannung und angenehme Phantasiereisen zu Orten des Wohlfühlens (weißer Strand, tropischer Garten, Boot, Pinienwald) lassen Sie Stress und grübelnde Gedanken bald vergessen und führen in wenigen Minuten zu spürbarem Wohlbefinden und wertvoller Regeneration.

Beim Anhören vor dem Schlafen ist die CD eine wirksame Einschlafhilfe: Das entstehende Wohlgefühl geht innerhalb kurzer Zeit zuverlässig in einen gesunden, erholsamen Schlaf über. Die entspannte Atmung und Muskulatur, sowie positive innere Bilder werden in den Schlaf übernommen und führen auch hier zu größerer Erholung und Regeneration. Genießen Sie die entspannenden Stücke, die mit großer Ruhe, Klarheit und Sensitivität von dem beliebten TV-Sprecher Klaus Nierhoff gesprochen werden.

Dr. med. Ralf Maria Hölker vom Kölner Institut für Stressverminderung gestaltete die CD auf fundierter wissenschaftlicher Grundlage unter dem ständigen Feedback von Seminarteilnehmern. Die Wirksamkeit der CD als zuverlässige Einschlafhilfe und zur Regeneration bei Stress- und Erschöpfungszuständen wurde in einer bundesweiten Praxisstudie 2010 von 445 Hausärzten bestätigt. Audio-CD mit vierseitigem Booklet.



Heike Höfler

## Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern

Programme zum Loslassen und Wohlfühlen

Verspannungen lösen nur durchs Zuhören? Heike Höfler macht es möglich. In rund 70 Minuten lernen Sie von der Expertin alles Wichtige, um Kiefer, Nacken und Schultern gezielt zu entspannen. Wissenschaftlich fundiert, spannend aufbereitet, sofort umsetzbar: Selbsthilfe zum Hören und Nachmachen.

- |   |       |
|---|-------|
| 1. Entspanntes Gesicht -<br>entspannter Mensch Einführung | 03:54 |
| 2. Das Lot im Körper finden                               | 11:16 |
| 3. Schwerpunkt Kiefergelenke                              | 13:44 |
| 4. Schwerpunkt Nacken                                     | 12:55 |
| 5. Schwerpunkt Kopf                                       | 15:49 |
| 6. Übungsbonbon für die Westentasche                      | 08:38 |

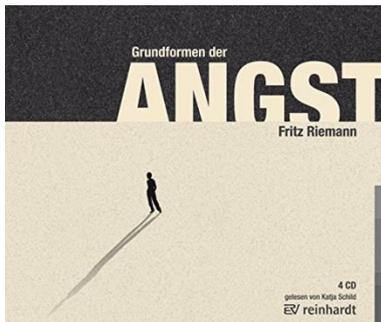
Gesamtlaufzeit: 66:09

Nach dem Motto "In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist" hält Heike Höfler seit 2002 als selbstständige Sport- und Gymnastiklehrerin ganzheitliche Kurse rund um Themen wie Rücken, Atem, Gesicht oder Entspannung - besonders wichtig wurden ihr die Probleme von Menschen infolge von Stress oder PC-Arbeit wie etwa Nackenschmerzen.

### Portrait

Heike Höfler ist Sport- und Gymnastiklehrerin und gibt freiberuflich Gymnastik-, Entspannungs- und Atemkurse.

*Fritz Riemann*



## Grundformen der Angst

Wer kennt nicht die Angst vor zu enger Bindung und die Angst vor dem Verlassenwerden? Wer hat nicht die Angst vor dem Ungewissen, aber auch die Angst vor dem Endgültigen durchlebt? Riemann nennt sie die vier Grundformen der Angst und entwickelt daraus eine Charakterkunde mit vier Persönlichkeitstypen. Zu jeder Persönlichkeitsstruktur werden das Verhältnis zur Liebe und zur Aggression, der lebensgeschichtliche Hintergrund und typische Beispiele aufgezeigt. Dieser Klassiker einer verständlichen Psychologie erreichte bislang eine Gesamtauflage von über 950.000 Exemplaren und wurde in zahlreiche Sprachen übersetzt.

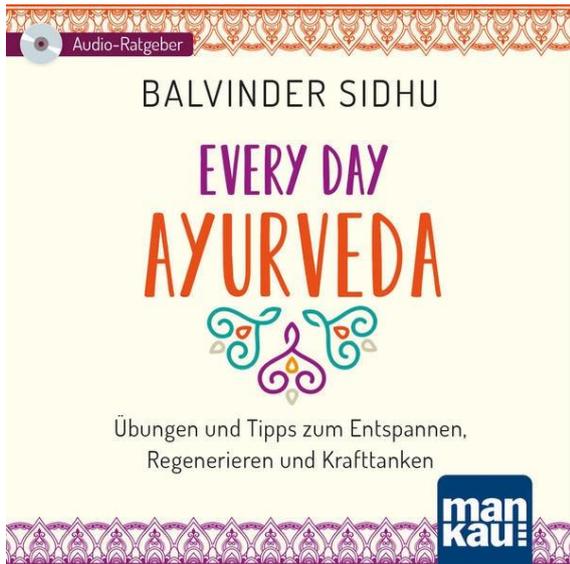
### Portrait

Fritz Riemann, 1979 im Alter von 77 Jahren verstorben, war nach einem Studium der Psychologie und der Ausbildung zum Psychoanalytiker in Leipzig und Berlin Mitbegründer des Instituts für psychologische Forschung und Psychotherapie in München. Dort wirkte er als Dozent und Lehranalytiker und führte eine eigene psychotherapeutische Praxis. Seine Verdienste um die Psychoanalyse brachten ihm die Ehrenmitgliedschaft der "American Academy of Psychoanalysis" in New York.

Bereich »Anleitungen / therapeutische Methoden«

*Balvinder Sidhu*

**Übungen und Tipps zum Entspannen,  
Regenerieren und Krafttanken. Every Day  
Ayurveda**



Selbstoptimierungsratgeber, der neben praktischen Tipps und Übungen aus dem Ayurveda und dem Yoga auch typische Elemente aus dem Work-life-Balance-Repertoire und seinen Methoden enthält.



*Ursula Frede / Cathrin Otto*

## **Mit chronischen Schmerzen leben**

### **Neue Wege in der Begleitung von Schmerzpatienten**

Für Fachpersonal, Betroffene und Angehörige Zertifiziert von der  
Stiftung Gesundheit

2015. 2 Audio-CDs, Laufzeit 150 Minuten

### **Für ein neues Verständnis chronischer Schmerzen**

Dieses einzigartige Hörbuch eröffnet einen neuen Blick auf den chronischen Schmerz: Sie erfahren, wie wichtig es ist, chronischen Schmerz nicht mehr länger als „Feind“ zu sehen, der bekämpft werden muss, sondern vielmehr als unabdingbares Merkmal des Daseins, mit dem es zu leben gilt. Mit dieser Grundhaltung werden die Betroffenen vom Druck entlastet, „im Kampf gegen den Schmerz“ versagt zu haben. Neue Optionen im Umgang mit dem Schmerz eröffnen sich.

Im Mittelpunkt stehen weder Rezepte noch Techniken. Die erfahrenen Autorinnen vermitteln vielmehr individuelle Einstellungen und Verhaltensweisen, die das seelische Befinden verbessern und das Leben mit anhaltenden Schmerzen erleichtern können.

Fallbeispiele und Gesprächsausschnitte aus der Praxis veranschaulichen, wie diese Grundhaltungen und Interventionen umgesetzt werden können. Eine wertvolle Hilfe für Ärzte, Psychologen und andere Betreuer von chronischen Schmerzpatienten, aber auch für Angehörige und Betroffene im täglichen Umgang mit chronischem Schmerz.

#### **Keywords:**

Schmerz, Schmerzpatient, chronischer Schmerz, Schmerzerfahrung, Schmerzwahrnehmung, Schmerzempfinden, Schmerzverständnis, Schmerzakzeptanz, Schmerzbewältigung, Achtsamkeit, Kommunikation, psychologische Schmerztherapie, Gesprächspsychotherapie, Schmerzkonzept, Bewältigungsverhalten

#### **Zielgruppe:**

Psychologische Psychotherapeuten, Ärztliche Psychotherapeuten, Neurologen, Ärzte, Schmerztherapeuten, Seelsorger, Hospizhelfer, Pflegepersonal, Physiotherapeuten, Schmerzpatienten, Angehörige von Schmerzpatienten



*Mark Wolynn*

### **Dieser Schmerz ist nicht meiner**

Der psychotherapeutische Experte für transgenerative Traumata, der an einer US-Universität lehrt und seit 20 Jahren in eigener Praxis mit Menschen arbeitet, die an Depression, Angst, posttraumatischen Belastungsstörungen, usw. leiden, erkrankte mit 34 Jahren an einer Augenmigräne, durch die er fast erblindete. Nachdem er, angestoßen von einem Heiler, begann, sich mit seinen Eltern zu versöhnen, konnte er die als unheilbar geltende Krankheit überwinden. Auf der Basis von Forschungen der Zellbiologie, Neurowissenschaft, Epigenetik und Entwicklungspsychologie sowie einer Fortführung des Ansatzes von Bert Hellinger zeigt er, dass sich Traumata als familiäre Muster über mindestens 3 Generationen vererben können. Ferner wie man sie durch Sprache, Visualisierung, Rituale, Übungen, usw. heilen und sich ein neues inneres Bild von sich selbst erschaffen kann. Dazu leitet er an, die Sprache des jeweiligen Traumas zu entschlüsseln. Lebendige Analyse und Anleitung mit überzeugenden Fallbeispielen.



*Angelika Kaddik*

## **Wie aus Schmerzen Perlen werden**

Mein Trosthörbuch: Unterstützung für Trauernde

Die Trauerperle – ein hilfreicher Begleiter zur Trauerbewältigung

Perlen gelten als Symbol für Trauer und Tränen. Und wie die Muschel mit ihrem Schmerz leben muss und dabei Schicht für Schicht ihr Perlmutter um die Verletzung legt, können auch wir unsere Trauer annehmen und Schritt für Schritt unseren ganz persönlichen Weg durch die Trauer gehen. Angelika Kaddik begleitet uns mit ihrem Buch durch den Prozess des Trauerns, unterstützt mit tröstenden Texten, hilfreichen Ritualen und Körperübungen und entfaltet die Botschaft: Aus unserem Schmerz kann etwas Kostbares entstehen.

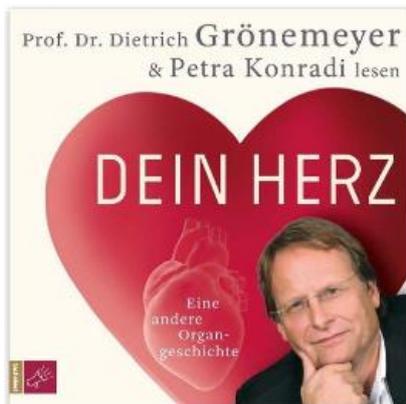
Die Perle als Symbol für Schmerz und Tränen

Ein Geschenkbuch für Trauernde mit unterstützenden Texten, Bildern, hilfreichen Ritualen und Körperübungen

### **Portrait**

Angelika Kaddik, geb. 1956, ist verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne. Die gebürtige Hamburgerin arbeitet in Potsdam in ihrer Praxis für heilkundliche Psychotherapie, Paarberatung und Coaching und begleitet viele Menschen durch Krisen und Trauer. Im Dezember 2010 befand sie sich plötzlich selber in einer Situation, in der sie bemerkte, dass Tod und Trauer nur bedingt gesellschaftsfähig sind. Um Trauer nach Außen zeigen zu können, kreierte sie ein neues Symbol der Trauer: die TRAUERPERLE°

Neben ihrer Praxisarbeit bietet Angelika Kaddik Seminare und Workshops zu unterschiedlichen Themen an und begleitet Selbsthilfegruppen. Seit Juni 2013 arbeitet sie zusätzlich in ihrer Zweitpraxis für lösungsorientierte Paarberatung in Hamburg.



*Dietrich Grönemeyer (Autor, Sprecher)*

*Petra Konradi (Sprecher)*

**Dein Herz (Hörbestseller):  
Eine andere Organgeschichte**

Eine andere Organgeschichte Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer nimmt sich des Volksleidens Nummer 1, der Herz- und Kreislauf-Krankheiten, an. Für Grönemeyer ist das Herz mehr als ein zuckender Muskel, mehr als ein bloßes Organ. Sein Ansatz als Arzt wie als Autor ist ganzheitlich. Dietrich Grönemeyer erzählt anschaulich und fundiert von der Funktionsweise des gesunden Herzens über Herzkrankheiten wie Bluthochdruck, Infarkt und Arteriosklerose und gibt Tipps und Informationen zu Diagnostik, Therapie und vor allem Prävention.

Grönemeyer schlägt Brücken zu Geistesgeschichte, Literatur, Poesie, Symbolik, Religion und dem uralten Wissen der Medizin anderer Kulturen und erzählt aus eigener Erfahrung als Patient.

**Aus dem Inhalt:**

In der Mitte das Herz:

Die Funktionsweise des gesunden Herzens

Die gelösten und ungelösten Rätsel der Herzsteuerung

Die Gefäße und der Blutdruck

Angina Pectoris, Herzinfarkt und Schlaganfall

Herzentzündungen und Herzinsuffizienz

Du bist mein einzig Herz:

Von Göttern, Menschen und Ärzten:

Jahrtausende der Herzerfahrung

Was man nicht vergessen sollte:

Kann auch gut tun: Stress

Schlaf in himmlischer Ruh

Liebe und Sexualität wirken heilend

Keine Angst vor Sport

Herzhafte Ernährung

Sowie:

- Transparenz der Laborwerte
- Untersuchungen, Technik und Operationen
- Beipackzettel - einmal anders
- Nützliche Adressen



*Giulia Enders*

## **Darm mit Charme**

**Alles über ein unterschätztes Organ**

Unser Darm ist ein fabelhaftes Wesen voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft. Wenn man ihn gut behandelt, bedankt er sich dafür. Das tut jedem gut: Der Darm trainiert zwei Drittel unseres Immunsystems. Aus Brötchen oder Tofu-Wurst beschafft er unserem Körper die Energie zum Leben. Und er hat das größte Nervensystem nach dem Gehirn. Allergien, unser Gewicht und eben auch unsere Gefühlswelt sind eng mit unserm Bauch verknüpft. In diesem Buch erklärt die junge Wissenschaftlerin Giulia Enders, was die medizinische Forschung Neues bietet und wie wir mit diesem Wissen unseren Alltag besser machen können. Die dazu gehörigen Illustrationen stammen aus der Feder ihrer Schwester Jill. Die aktualisierte Neuauflage wird um ein Kapitel ergänzt: Die Schwestern Enders geben hier ein Update zu neuen Forschungsergebnissen und der Welt der Mikroben.



*Gerald Hüther*

### **Raus aus der Demenzfalle!**

Die aktuelle Demenz-Forschung ist der Überzeugung, dass Demenz durch altersbedingte Abbauprozesse und Ablagerungen im Gehirn verursacht wird. Leicht verständlich und mit überzeugenden Argumenten macht Gerald Hüther, einer der führenden Hirnforscher, deutlich, dass diese im letzten Jahrhundert entwickelte Vorstellung nicht nur unzutreffend ist.

Sie hat auch den Blick für das Phänomen verstellt, das tatsächlich für die Herausbildung von Demenz verantwortlich ist: die Unterdrückung der normalerweise bis ins hohe Alter vorhandenen Regenerations- und Kompensationsfähigkeit des Gehirns. Dieses neuroplastische Potential verlieren wir aber fast alle zwangsläufig in einer Welt, in der uns die Freude am eigenen Entdecken und am gemeinsamen Gestalten beim Älterwerden zunehmend abhandenkommt.



*Bettina Tietjen*

**Unter Tränen gelacht  
Mein Vater, die Demenz und ich**

In diesem sehr persönlichen Hörbuch erzählt Bettina Tietjen von der Demenzerkrankung ihres Vaters, vom ersten "Tüdeln" bis zur totalen Orientierungslosigkeit. Offen und liebevoll beschreibt sie die Achterbahn ihrer Gefühle, einen geliebten Menschen zu verlieren, aber auch ganz neu kennenzulernen, und die vielen komischen Momente, in denen sie dennoch herzlich zusammen lachen konnten.

Trotz der Herausforderungen ist Bettina Tietjen überzeugt: Demenz ist nicht nur zum Heulen, sondern kann auch Denkanstoß und Kraftquell sein.



*Dr. med. Yael Adler*

**Haut nah**

**Alles über unser größtes Organ**

Die Haut beschäftigt uns täglich: Pflege, Sensibilität, Allergien, Anti-Aging, Sonne... Sie ist knapp zwei Quadratmeter groß und umhüllt alles, was wir in uns tragen; sie sorgt dafür, dass wir die Hand wegziehen, wenn wir aus Versehen in ein Messer greifen, schützt uns davor zu überhitzen oder zu erfrieren und schirmt uns vor gefährlichen Eindringlingen ab. Keine Erregung, kein Sex ohne - unsere Haut.

Aufschlussreich und unterhaltsam rückt die fernsehbekannte Dermatologin Yael Adler unserer Haut zu Leibe und erklärt alles, was man über sie wissen will. Sie scheut dabei auch nicht vor Pusteln, Falten, Fußkäse und anderen Tabus zurück. Mit großer Begeisterung erzählt sie, warum Sex schön macht, Männer keine Cellulite bekommen und warum in unserer Haut ganz schön viel Hirn steckt.



*Stefanie Stahl*

**Jeder ist beziehungs-fähig  
Der goldene Weg zwischen Freiheit und Nähe**

Als „Generation beziehungsunfähig“ sind sie gerade in aller Munde – Menschen, deren Beziehungen immer wieder an der Angst vor Nähe und Intimität scheitern.

Jeder ist beziehungs-fähig, sagt dagegen Stefanie Stahl, Deutschlands führende Expertin für Bindungsangst. Die Allermeisten von uns haben das Potenzial, mit einem Partner glücklich zu werden. Denn eine erfüllte Liebesbeziehung ist kein Zufall, sondern eine Frage der inneren Einstellung. Zentral dabei ist es, den Selbstwert zu stärken sowie die Balance zwischen Anpassung und Selbstbehauptung zu finden. Wenn wir diese Mechanismen verstehen, müssen wir nicht mehr darauf warten, dass sich der Partner verändert oder Mr oder Mrs Right anklopft, sondern können unsere Partnerschaften aktiv gestalten.



*Gerald Hüther*

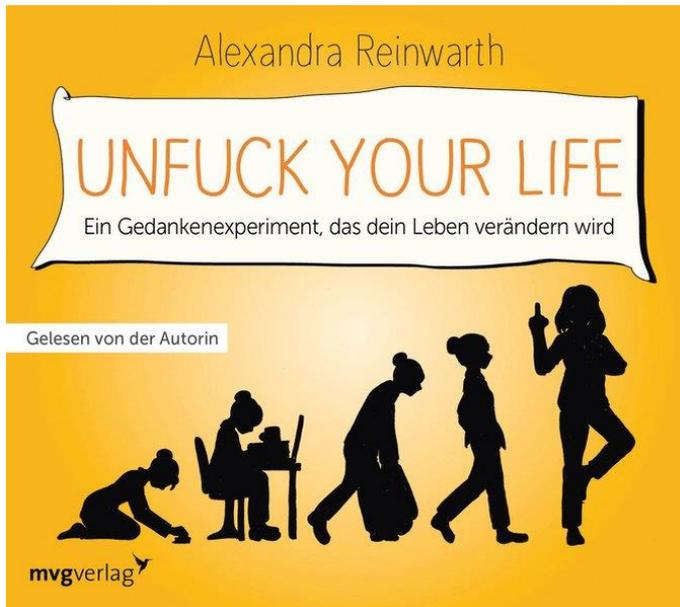
## Wissen fürs Ohr

*Etwas mehr Hirn, bitte* (gelesen von Gerald Hüther). Die Freude am eigenen Denken und die Lust am gemeinsamen Gestalten sind die großen Themen dieses Buches. Gerald Hüther macht deutlich: Jedes lebende System kann das in ihm angelegte Potential am besten in einem koevolutiven Prozess mit anderen Lebensformen zur Entfaltung bringen. Oder einfacher: Gemeinsam kommen wir weiter als allein. Doch alte, gebahnte Denkmuster verhindern, was für das Entstehen von Potentialentfaltungsgemeinschaften erforderlich ist: Vertrauen, Austausch, Begegnung. Wenn wir erkennen, dass unser Gehirn sein Potential in Netzwerken mit anderen entfalten kann, dass wir in all unserer Verschiedenheit zusammengehören, voneinander abhängig und miteinander verbunden sind, dann öffnet sich auch der Weg in eine hoffnungsvolle Zukunft, denn: Gemeinsam verfügen wir über deutlich mehr Hirn als allein!

*Die Macht der inneren Bilder* (gesprochen von Jan Reinartz). Innere Bilder das sind all die Vorstellungen, die wir in uns tragen und die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Es sind Ideen und Visionen von dem, was wir sind, was wir erstrebenswert finden und was wir vielleicht einmal erreichen wollen. Es sind abgespeicherte Muster, die wir benutzen, um uns in der Welt zurechtzufinden. Wir brauchen diese Bilder, um Handlungen zu planen, Herausforderungen anzunehmen und auf Bedrohungen zu reagieren. Eingängig und mit gewohnter Leichtigkeit in der Sprache eröffnet uns Gerald Hüther eine faszinierende Welt: die der inneren Bilder und ihrer Kraft in unserem Leben.

*Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn* (gesprochen von Jan Reinartz). Die Art und Weise, wie wir unser Gehirn nutzen, hat einen entscheidenden Einfluss darauf, welche neuronalen Verschaltungen angelegt und stabilisiert werden oder auch nicht. Die innere Struktur und Organisation unseres Gehirns passt sich also an seine konkrete Benutzung an. So stellt sich also die Frage, wie wir eigentlich mit unserem Gehirn umgehen müssten, damit es zur vollen Entfaltung der in ihm angelegten Möglichkeiten kommen kann. Gerald Hüther übersetzt die faszinierenden Erkenntnisse der Neurobiologie in eine verständliche Sprache und macht deutlich wie wir für unser eigenes Leben profitieren können: Indem wir selbst Verantwortung übernehmen und sie nicht an Instanzen delegieren.

*Männer Das schwache Geschlecht und sein Gehirn* (gesprochen von Gerald Hüther). Wie wird ein Mann ein Mann? Warum hat für viele Jungen und Männer oft gerade das so große Bedeutung, was Mädchen und Frauen ziemlich schnuppe ist? Männer sind von anderen Motiven geleitet und benutzen deshalb ihr Gehirn auf andere Weise und damit bekommen sie zwangsläufig auch ein anderes Gehirn. Wenn es Männern gelänge, sich nicht an Wettbewerb und Konkurrenz auszurichten, sondern die in ihnen angelegten Potenziale zu entfalten, fände eine Transformation auf dem Weg zur Mannwerdung statt. Dann gäbe es kein schwaches Geschlecht mehr.



*Alexandra Reinwarth*

**Das Leben ist zu kurz für später**

Was wäre, wenn wir wüssten, dass wir in genau einem Jahr sterben werden? Was würden wir tun, und vor allem, was würden wir lassen? Bestseller-Autorin Alexandra Reinwarth lässt sich genau auf diese Frage ein und setzt sich ein fiktives Sterbedatum, auf das sie fortan ihr gesamtes Leben auslegt. In ihrer unnachahmlich humorvollen Art nähert sich Alexandra Reinwarth DEM Datum und erkennt dabei, dass am Ende all der Stress, die Anspannung und Aufregungen unseres Alltags zur Nebensächlichkeit verkommen.



*Dr. Eckart von Hirschhausen*

## **Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist?**

**Lachen über Niveau**

„Wohin geht die Liebe ...“ versammelt das Spannendste und Kurioseste aus Medizin und Psychologie, immer nah am Leben: Geldscheine zählen hilft gegen Schmerzen. Botox macht nicht nur die Stirnfalten, sondern auch das Gefühlsleben platt! Und die „Nippel-Konfusion“ der Säuglinge kann bei Männern ein Leben lang anhalten. Der Arzt verknüpft in seiner einmaligen Art die Wissenschaft mit dem Alltag und das Alltägliche mit der Wissenschaft.

Sein Humor braucht keine Opfer. Bei Hirschhausen lachen Männer UND Frauen über Frauen UND Männer! Und umgekehrt! Schmunzeln mit Mehrwert. Wohin geht die Liebe? Das finden Sie am besten selber heraus. Nur eins ist sicher: die Wegbeschreibung allein ist schon höchst vergnüglich.

Hinweis des Verlags: Entgegen einiger im Internet kursierenden Aussagen gibt es zwischen den Hörbüchern „Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist?“ und "Liebesbeweise" nur geringe inhaltliche Überschneidungen. Mehr als 85% der Texte in „Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist?“ sind neu. Die bestehenden Überschneidungen sind gewollt und sinnvoll, um für Hörer, die die anderen Hörbücher noch nicht kennen, den thematischen Zusammenhang herzustellen.

### **Biografie**

Eigentlich ist Dr. Eckart von Hirschhausen Mediziner und Wissenschaftsjournalist, bekannt wurde er jedoch vor allem als Kabarettist. Seit vielen Jahren ist er mit unterschiedlichen Programmen unterwegs auf Deutschlands Bühnen - und das mit enormem Erfolg. Sein Programm "Glücksbringer" etwa wollten mehr als 500.000 Menschen live erleben. Inzwischen ist Eckart von Hirschhausen regelmäßig auf den Fernsehschirmen zu sehen, u. a. moderiert er Talk- und Quizshows - ohne dabei jemals den Humor aus den Augen zu verlieren. Das gilt natürlich auch für seine Bücher. In ihnen geht es zwar oft um medizinische Themen, dies aber nie im trockenen Ratgeberduktus. Was immer von Hirschhausen macht, er richtet sich stets nach dem Motto: Lachen ist gesund, und Humor hilft heilen.



*Dr. Eckart von Hirschhausen*

## **Wunderheiler**

Wie sich das UNERKLÄRLICHE erklärt

Eckart von Hirschhausen kehrt zurück an seine Wurzeln: Medizin und Magie. Denn die Faszination der Täuschungskunst und der Heilkunst liegen dicht beieinander. Hirschhausen entkrampft endlich den Streit zwischen Schul- und Alternativmedizin und erzählt von seiner eigenen Reise durch Arztpraxen, Krankenhäuser und die Wunderwelt der alternativen Medizin von China bis Mecklenburg-Vorpommern.

Der Live-Mitschnitt des Bühnenprogramms "Wunderheiler".

1 CD, Laufzeit: ca. 1h 10

*Dr. Eckart von Hirschhausen*



## Die Leber wächst mit ihren Aufgaben

Das Hörbuch zum Nr.1-Bestseller. Live-Lesung aus dem Theater »Die Wühlmäuse« in Berlin.  
3 Bonustracks (neue Texte).

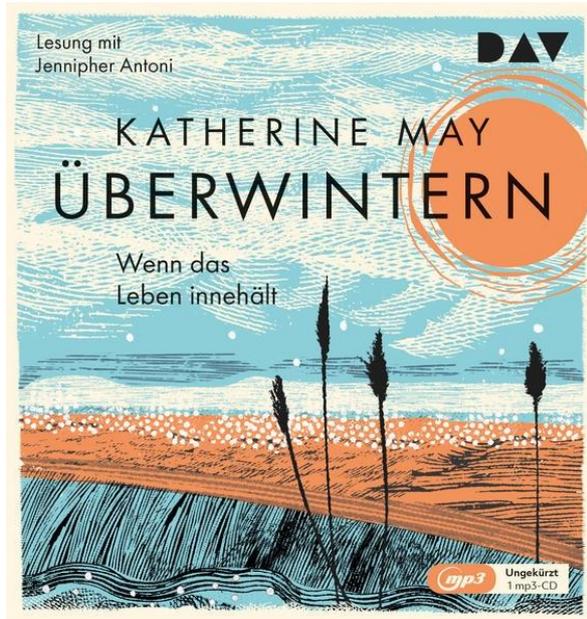
Der Bestsellerautor untersucht und kommentiert die neuesten Entdeckungen, Auswüchse und Irrtümer der Medizin. Er fällt mit Glaubersalz vom Glauben ab, rettet die Welt durch neue Schlaftechniken, und lernt Gelassenheit nicht mit Hilfe indischen Ayurvedas, sondern durch das Verkehrsaufkommen in der indischen Hauptstadt. Er verschreibt keine Placebos, sondern liefert handfeste Lebenshilfe in einer Welt, für die wir nie geschaffen wurden. Sein Markenzeichen: intelligenter Witz mit nachhaltigen Botschaften.

Weitere Produktinformationen zu „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben, Audio-CD“

Kurioses aus der Medizin: Leben Verheiratete länger oder kommt es ihnen nur so vor? Sind Callcenter der direkte Weg in den Wahnsinn? Und warum sieht man auf alten Fotos immer jünger aus? Arzt und Kabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen kennt sich aus im Leben, ihm ist nichts Menschliches fremd. Mit diagnostischem Blick entdeckt er das Komische in Medizin und Alltag und komme zu erstaunlichen Ergebnissen: Kindern muss man Gemüse verbieten, Glückstee regt einen tierisch auf und die Bahn ist eine buddhistische Sekte. Ihm ist nichts Menschliches fremd und niemand ist vor ihm sicher: ob Tomatensafttrinker, Saunagänger oder Orthopäden. Keine Angst, es ist nur ein kleiner Pieks. Rechtzeitig zur Fußball-EM warnt der Arzt vor zu ausgiebigem Kopfballspiel. Denn das Köpfen nicht gut ist fürs Hirn, wissen wir spätestens seit der Französischen Revolution. Hirschhausen entdeckt den nächtlichen Volkssport "Gaumensegeln", das Gassigehen mit dem inneren Schweinhund, oder das Ungeheuer von Well-Ness. Er kennt die echten Dickmacher - die Löcher im Käse und bekennt sich als Butter-Bretzel-Fetischist. Mit Liebe zum Detail und den Menschen lernt er Gelassenheit nicht mit Ayurveda, sondern im indischen Straßenverkehr. Endlich erklärt jemand, warum Verheirate nicht länger leben, es ihnen aber so vorkommt, und was wirklich zählt, um gesund zu bleiben.

*Katherine May*

## Überwintern



Es gibt Zeiten, da liegt unser Leben auf Eis und wir fühlen uns wie aus der Welt gefallen. Durch eine Krankheit oder den Verlust eines geliebten Menschen, durch Arbeitslosigkeit - oder durch ein Virus, das die ganze Welt innehalten lässt. Katherine May nennt diese Zeiten des Rückzugs Winter«. Und wie auch im Winter alles ruht, um Kraft für den Frühling zu sammeln, so gibt May sich dem Überwintern« hin. Sie reist nach Tromsø zu den Polarlichtern, schwimmt im eisigen Meer, schwitzt in der Sauna und feiert das Winterfest Santa Lucia. Sie besinnt sich auf das Wesentliche und gibt sich der inneren Einkehr hin - bis sie sich bereit fühlt für den Frühling.



*Matt Haig*

**Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben**

Haig liefert ein beeindruckendes Dokument seiner persönlichen Auseinandersetzung mit der Depression: von der dramatischen Diagnose über die steinigen Wege des Überlebenskampfes bis zur Heilung und der Erkenntnis: "Die Existenz dieses Buchs ist der Beweis, dass die Depression lügt."



*Manfred Spitzer*

### **Depressionen und Burn-Out (Die Neurobibliothek)**

Gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit. Jeder Fünfte kämpft im Laufe seines Lebens gegen Depressionen. Die Zahl der von Burn-Out betroffenen Menschen steigt dramatisch an. Was kann man dagegen tun?

Prof. Manfred Spitzer, Direktor der Universitätsklinik für Psychiatrie in Ulm, erzählt auf diesem Hörbuch eine Stunde lang, was man wirklich über diese Volkskrankheiten wissen muss.



*Dr. Doris Wolf*

**Ängste verstehen und überwinden**  
**Wie Sie sich von Angst, Panik und Phobien befreien**

Angst ist ein Gefühl, das jeder von uns kennt. Es wird von körperlichen Symptomen begleitet und kann die unterschiedlichsten Formen annehmen, etwa als Prüfungsangst, Platzangst, Existenzangst, Angst vor Ablehnung oder als Panikattacke.

Doris Wolf zeigt in ihrem Hörbuch, dass wir Ängsten nicht hilflos ausgeliefert sind. Schritt für Schritt erklärt sie, wie sie entstehen und wie wir sie wieder loswerden. Denn Angst beginnt im Kopf - und kann dort auch besonders wirkungsvoll überwunden werden.



*Elisabeth Kübler-Ross*

## Über den Tod und das Leben danach

Dies ist das erste Hörbuch eines Werkes der bekannten Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross. Gleichzeitig ist es eine Einladung, sich auf die tröstenden und einfühlsam gesprochenen Worte einzulassen, die sowohl Einblick in die wissenschaftliche Forschungsarbeit und deren Ergebnisse geben als auch viele Denkanstöße bereit halten. Überzeugend und einfühlsam beweist die Autorin, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Liebevoll zeigt sie Möglichkeiten auf, mit Sterbenden und dem Tod ohne Angst sowie bewusst umzugehen. 'Der Tod ist nur ein Umzug in ein schöneres Haus.'



*Tobi Katze*

**Morgen ist leider auch noch ein Tag: Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet**

Der 1971 geborene Kabarettist und Autor diverser Kurzgeschichten, Essays, Gedichte und Drehbücher schreibt über sein Leben mit der Diagnose Depression. Amüsant, direkt und unverkrampft erzählt er von seiner Krankheit.



*Susanne Hühn*

## **Süchte verstehen und loslassen**

Drogen, Essen, Sex, Beziehungen, Sport, Arbeit – es gibt vieles, wonach wir süchtig sein können. Unser Inneres Kind ist maßgeblich an jeder dieser Abhängigkeiten beteiligt. Es sehnt sich nach Anerkennung, Bestätigung und Liebe – nach einer innigen Verbindung mit dem Erwachsenen, der wir heute sind. Wenn es diese nicht erfährt, versucht es, die innere Leere mit Dingen, Handlungen oder Beziehungen zu füllen. Susanne Hühn befasst sich seit vielen Jahren mit den Themen Sucht und Inneres Kind und gibt uns Übungen und Meditationen an die Hand, die uns darin unterstützen, unser Inneres Kind liebevoll zu behandeln, es zu befrieden und bestmöglich zu nähren – denn meistens ist es erst dann möglich, eine Sucht aufzugeben. Die dazugehörige Meditations-CD bietet hierbei eine wertvolle Unterstützung.



*Franziska Rubin*

## **7 Minuten am Tag: Endlich gesünder leben**

Die bekannte Ärztin Dr. Franziska Rubin ist überzeugt: Mit nur 7 Minuten Zeitaufwand am Tag kann es jedem gelingen, deutlich gesünder und besser zu leben. In diesem wegweisenden Praxisbuch zeigt sie, wie. Zum einen geht dies dadurch, Verhaltensweisen zu erkennen, die uns davon abhalten, gesund zu leben oder zu werden. Zum anderen gibt die Ärztin Hilfestellungen, wie wir erwünschte Änderungen möglichst zügig und unaufwendig umsetzen und gesunde Gewohnheiten verankern können. Ihre Tipps können nach einem ausgeklügelten Baukastensystem chronologisch gelesen oder aber nach Belieben rausgepickt werden. Wichtig ist, dass man jeden Tag diese 7 Minuten investiert und die Änderungen, die Wirkung zeigen, kennzeichnet und dann nächste Woche oder nächsten Monat wieder einbaut. Solange, bis viele davon ins tägliche Leben eingeflossen sind. Die Tipps kommen aus den Bereichen: Prävention, Mind-Body-Medizin, soziales Miteinander, Self-Care, Ernährung, Bewegung und Entspannung und Stressmanagement. Mit vielen schnellen Rezepten, Anleitungen, Übungen und Anregungen für eine gesündere Lebensweise. 7 Minuten am Tag hat jeder.

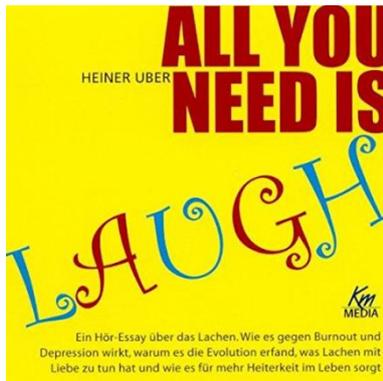


*Marshall B. Rosenberg*

**Gewaltfreie Kommunikation  
Eine Sprache des Lebens**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft uns bei der Umgestaltung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art zuzuhören. Aus gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen werden bewusste Antworten. In diesem Hörbuch lernen Sie, wie man Gedankenmuster auflöst, die zu Ärger, Depression und Gewalt führen; potentielle Konflikte in friedliche Gespräche umwandelt; offen seine Meinung sagt, ohne Abwehr oder Feindseligkeit zu erwecken; mehr Tiefe und Achtsamkeit in Beziehungen entwickelt, und über Empathie motiviert statt über Angst, Schuldgefühle oder Scham.

Dr. Marshall B. Rosenberg ist international bekannt als Konfliktmediator und Gründer des gemeinnützigen Center for Nonviolent Communication in den USA. In den letzten dreißig Jahren hat Dr. Rosenberg die Gewaltfreie Kommunikation in mehr als zwei Dutzend Ländern an Ausbilder, Schüler, Studenten, Eltern, Manager, medizinisches und psychologisches Fachpersonal, Militärs, Friedensaktivisten, Anwälte, Gefangene, Polizisten und Geistliche weitergegeben.



*Heiner Uber*

**All you need ist laugh**

Ein Hör-Essay über das Lachen. Wie es gegen Burnout und Depression wirkt, warum es die Evolution erfand, was Lachen mit Liebe zu tun hat und wie es für mehr Heiterkeit im Leben sorgt. All you need is laugh alles was Du brauchst ist ein Lachen. Denn Lachen entspannt, es ist gesund und macht heiter. Lachen hilft gegen Depressionen und Burnout, es stärkt das Immunsystem, es ist der Kitt jeder Liebe und Partnerschaft. Auf einer ersten CD erfahren wir, warum Menschen lachen und die Evolution das Lachen erfunden hat. Wir hören dazu lachende Hunde und Ratten, belauschen einen Embryo wie er das Lachen der Mutter erlebt und lassen uns von Menschen während eines Lachanfalls anstecken. Auf einer zweiten CD lernen wir buddhistische Lachmeditationen, die Lachtechniken der indischen Hasya-Yogis, die Happy-Mind-Methode und die Gesänge der Inuit zur Erlangung der Heiterkeit kennen.



*Stefanie Stahl*

### **Das Kind in dir muss Heimat finden**

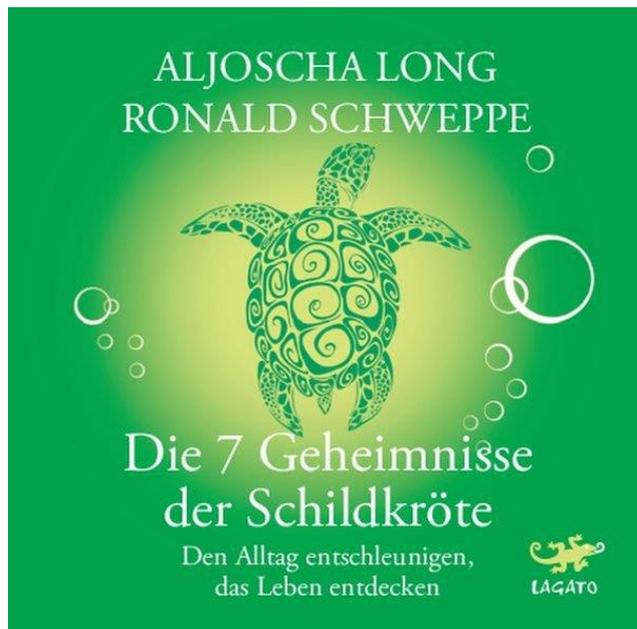
Die Psychotherapeutin S. Stahl hat einen neuen Ansatz zur Arbeit mit dem "inneren Kind" gefunden, mit dem hinderliche Prägungen aus der Kindheit gelöst werden können. So kann auch noch der erwachsene Mensch bisher nicht vorhandenes Urvertrauen entwickeln und seine Bindungsangst überwinden.

*Prof. Dr. Andreas Michalsen*



## Heilen mit der Kraft der Natur

Andreas Michalsen, Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité, hat traditionelle Verfahren wie Blutegel, Aderlass, Yoga oder Fasten wissenschaftlich erforscht und setzt sie klinisch seit Jahren mit großem Erfolg ein. Mit diesen wirksamen Methoden behandelt er nicht nur die häufigsten Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Arthrose oder Diabetes. Er zeigt in diesem Hörbuch auch, wie man den Herausforderungen des modernen Alltags durch Stressabbau und gesunden Lebensstil begegnen kann. In "Heilen mit der Kraft der Natur" erklärt er, warum traditionelle Heilverfahren heute zeitgemäßer sind denn je.



*Aljoscha Long*

### **Die 7 Geheimnisse der Schildkröte**

Ruhe und Gelassenheit, Weisheit und Stärke – dies sind die Geheimnisse der Schildkröte. In unserer schnelllebigen Welt können auch wir Menschen davon sehr profitieren! Ein charmanter Lebensratgeber voller Witz und Weisheit, um Ruhe und Harmonie zu finden und mit klarem Geist alle Anforderungen des Alltags zu meistern. Mit spannenden Geschichten und wirksamen Übungen.



*Prof. Dietrich Grönemeyer*

### **Der kleine Medicus – das Hörspiel**

Der kleine Medicus geht auch ins Ohr... spannend umgesetzt, können Kinder und Eltern jetzt auch im Hörspiel verfolgen, wie die mikrotisierten Bodynauten Nano und Lilly im menschlichen Körper auf Entdeckungsreise gehen und dabei gegen fiese Roboter und den üblen Professor von Schlotter kämpfen. Mit verteilten Rollen, Musik und atmosphärisch gelungener Geräuschkulisse großartig vertont.

2 CDs, ca. 150 min, 2014, ab 8 Jahren



*Prof. Dietrich Grönemeyer*

### **Die neuen Abenteuer des kleinen Medicus**

Alle mal herhören: Nanos neue Abenteuer auf CD.

Spannung bis in die Nervenenden: Die Bodynauten Nano & Co. sind wieder auf abenteuerlicher Körper-Reise unterwegs. Dieses Mal entdecken sie die tiefen Windungen des Gehirns, Gelenke und Zellen, Nase, Ohren und das eigene Herz – denn Nano ist verliebt! Große wie kleine Medicus-Fans lauschen der gelungenen Hörspielfassung mit atmosphärischen Geräuschen, Musik sowie den Stimmen von Cathlen Gawlich, Stefan Kaminski (Stimme von »Kermit« und »Marvi Hämmer«) u. v. m.

Eine Mischung aus Spaß, Abenteuer und Gesundheitswissen für die ganze Familie – jetzt zum Mithören: Der zweite Teil des Buchbestsellers als Hörspiel mit den Stimm-Multitalenten Cathlen Gawlich und Stefan Kaminski, Musik und atmosphärischer Geräuschkulisse.

2 CDs, ca. 131 min, 2015, ab 8 Jahren



*Thomas Rogall*

## **Gesunde Füße Schritt für Schritt: Die besten Übungen gegen Fußprobleme**

Die Füße sind ein Wunderwerk der Natur. Wenn sie schmerzen oder Fehlstellungen entstehen, liegt es in vielen Fällen an der Art und Weise, wie wir gehen. Thomas Rogall zeigt, wie wir unsere Art der Bewegung wahrnehmen und durch gezielte Übungen verändern können. Sein ganzheitlicher Ansatz basiert auf der jahrelangen Erfahrung als Therapeut und verbindet Spiraldynamik® mit Traditioneller Chinesischer Medizin. Die detaillierten Anleitungen helfen, Beschwerden wie Hallux Valgus zu vermeiden oder spürbar zu vermindern und führen Schritt für Schritt zum gesunden Gehen und zu einem neuen Körperbewusstsein werden.



*Vanessa Blumhagen*

**Jeden Tag wurde ich dicker und müder**

Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, in deren Verlauf der Körper die eigene Schilddrüse angreift und letzten Endes zerstört. Über zehn Millionen Menschen in Deutschland, v. a. Frauen, leiden daran – nur wissen es viele nicht. Denn die Symptome sind unspezifisch und bei jedem Betroffenen sieht das Krankheitsbild anders aus.



*Hartwig Lahrmann*

**Gesunde Augen – Übungen für den Erhalt und die Verbesserung der Sehfähigkeit**



*Isabel García*

**Lipödem**

Trotz Lipödem, einer chronisch-schmerzhaften Fettverteilungsstörung an Beinen und Armen, kann das Leben der betroffenen Frauen leicht sein. Die Selbsthilfestrategien der Autorin, selbst erkrankt, zeigen den Weg zu gutem Essverhalten, sinnvollem Sport und mentaler Gesundheit.



*Dr. Ulrich Strunz*

## 77 Tipps für ein gesundes Gehirn

Oft sind Fehlernährung, Bewegungsmangel und andere negative Begleiterscheinungen unserer Lebensweise die wahre Ursache für Altersdemenz« und andere geistig-neuronale Erkrankungen wie Depression, Burnout und Fatigue-Syndrom, ADHS, Angststörungen oder Panikattacken. Anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse belegt Dr. Strunz, wie die häufigsten Gehirn-Erkrankungen entstehen - und wie wir vorbeugen und heilend einwirken können: mit der richtigen Ernährung, regelmäßiger Bewegung, gezielter Entspannung und positiven Denkmustern. So lassen sich die Selbstheilungskräfte wirksam aktivieren.

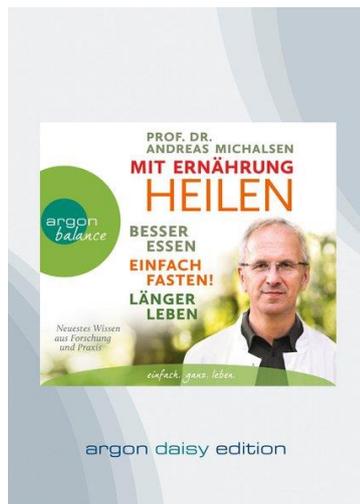


*Anne Fleck*

### **Ran an das Fett: Heilen mit dem Gesundmacher Fett**

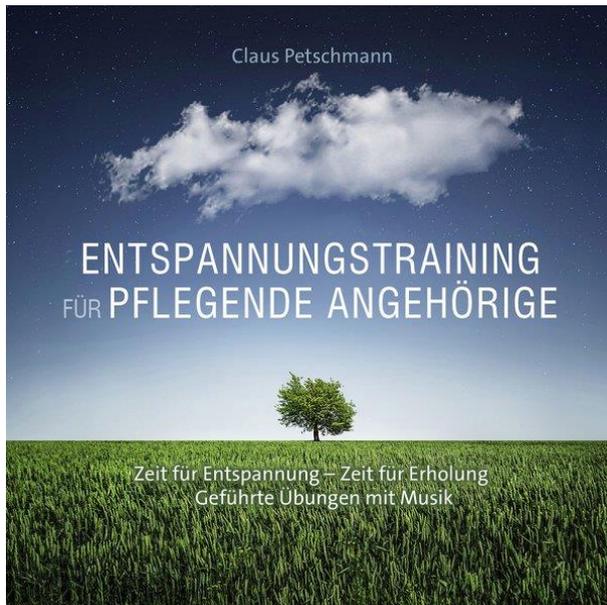
Gesund durch Fett! Ein weit verbreiteter Irrtum lautet: Wer gesund und schlank sein will, sollte sich fettiges Essen verkneifen. Unter dem Fettarm-Dogma hat sich die größte Übergewichtsepidemie aller Zeiten entwickelt und die weltweite Explosion chronischer Krankheiten verursacht. Dr. Anne Fleck, Deutschlands renommierte Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, Pionierin auf dem Gebiet der Ganzheitsmedizin, läuft Sturm gegen veraltetes Wissen und liefert eine leidenschaftliche, wissenschaftlich fundierte Lösung, mit der Sie Ihre Gesundheit revolutionieren können. Denn Fett, clever eingesetzt, besitzt das geheime Potenzial, chronischen Krankheiten - u.a. Herz-Kreislauf-Krankheit, Übergewicht, Depression, Alzheimer und Krebs - vorzubeugen, sie zu lindern und sogar zu heilen. Dr. Anne Fleck erklärt, wie der Fettschwindel in unsere Köpfe kam und wie wir selbst ganz einfach mit gesundem Fett unseren Körper stärken und heilen können.

*Prof. Dr. Andreas Michalsen*



## Mit Ernährung Heilen

Der Internist und Fastenarzt vermittelt hier seine Erfahrungen mit einer mehr pflanzlich orientierten Ernährung und im Alltag leicht durchführbaren Fastenprogrammen, die den Körper bei der Selbstheilung einer Vielzahl von Erkrankungen unterstützen können.



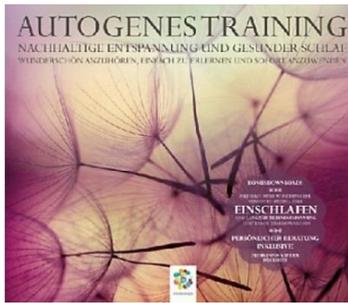
*Klaus Petschmann*

## **Entspannungstraining für pflegende Angehörige**

Pflegende Kräfte und Angehörige verrichten eine Arbeit, die oft sehr anspruchsvoll und sehr anstrengend ist. Zur Erholung, zur Entspannung und zum Kraftwiederaufbau präsentiert der Autor Claus Petschmann mehrere praxiserprobte Übungen und Trainings mit einer wunderbar entspannenden Musik, die allein durch mehrmaliges Anhören dieser CD sehr leicht erlernt werden können. Claus Petschmann ist Diplom-Psychologe mit über 30 Jahren Erfahrung mit Patienten in der Reha-Klinik und mit pflegenden Angehörigen bei etwa 100 Entspannungswochenenden einer Pflegekasse. Er verbindet wissenschaftliche Grundlagen mit klientenzentrierter Empathie und kreativen Methoden. Eine echte Hilfestellung für alle Helfenden und Pflegenden.



Für emotionale EsserInnen ist der Kontakt zum Körper oft schwierig. Neben all dem, was wir an Spannungen in unserem Körper wahrnehmen, gibt es jedoch immer einen Ort in uns, an dem wir Geborgenheit und Halt finden können. Den Körper als stabile Ressource zu erfahren ist eine wichtige Voraussetzung für den Essensheilungsweg. Diese CD bietet eine wertvolle Unterstützung dabei.



MINDDROPS

## **AUTOGENES TRAINING**

Nachhaltige Entspannung und gesunder Schlaf

Audio-CD – Audiobook, 2013

CDs rund um das Thema Autogenes Training gibt es wie Sand am Meer. Was unterscheidet diese CD von den allermeisten anderen:

- Hochwertige Produktion im Tonstudio
- Eine professionelle und sorgfältig ausgewählte Sprecherin
- MINDDROPS steht für ein interdisziplinäres Team aus hochqualifizierten Fachleuten mit langjähriger Erfahrung
- Das autogene Training dieser CD entspricht inhaltlich u.a. dem von Krankenkassen zertifiziertem Präventionskurs gem. 20 SGB V

### **DIE AUTOREN:**

MINDDROPS steht für ein interdisziplinäres Team hochqualifizierter Fachleute aus den Bereichen Entspannungspädagogik, Lern- und Verhaltenstherapie, Stressmanagement und Multimedia.

### **DIE SPRECHERIN:**

Irina Scholz vergoldet mit ihrer sanften und sympathischen Stimme diese CD. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin u.a. auch für viele renommierte Fernsehsender und Hörbuchproduktionen.

Das Autogene Training wurde 1926 von Johannes Heinrich Schultz entwickelt und ist bis heute eine der wirksamsten Entspannungstechniken überhaupt. Es ist einfach zu erlernen und sofort anzuwenden. Alles was Sie brauchen, ist Ihre eigene Vorstellungskraft, ein klein wenig Zeit und natürlich den Wunsch nach mehr Lebensqualität.

Tauchen Sie nur für wenige Minuten in ein angenehmes, regenerierendes "Dösen" ein, gönnen Sie sich eine halbe Stunde Auszeit in hypnoseartiger Tiefenentspannung oder lassen Sie sich in einen gesunden, erholsamen, tiefen Schlaf begleiten.

Autogenes Training bedeutet HEILUNG DURCH ENTSPANNUNG.

Das Autogene Training ist eine wunderbare Hilfe, um allen Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen und zu widerstehen. Aber auch bei vielen manifestierten Krankheitsbildern bietet das Autogene Training eine sanfte, aber hocheffiziente heilende Unterstützung: Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Angststörungen, Stress bedingte Symptome, chronische Schmerzen, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Störungen der Verdauungsorgane, Hauterkrankungen, begleitend bei psychischen Erkrankungen, u.v.m.

Auf dieser CD werden Sie nach einer Körperwahrnehmungsübung durch die klassischen Einzelübungen des Autogenen Trainings, der Schwere, der Wärme, der Herz- Atem-, Bauch- und Kopf-Übung geführt. Jede dieser Übungen werden Sie hier einzeln kennenlernen und jede wird für sich schon binnen Minuten eine wohltuende, wunderbar entspannende Erfahrung sein. Darüber hinaus bereiten Sie all diese Einzelübungen auf das eigentliche, 20 minütige Autogene Training vor.



*Maria Sanchez*

## Den Körper wahrnehmen

Ohne unseren Körper zu erspüren, haben wir keine Möglichkeit, an die tieferliegenden Gründe für unser emotionales Essverhalten zu gelangen. Nur auf der körperlichen Ebene können wir Gefühle und Emotionen, die uns zum emotionalen Essen veranlassen, wahrnehmen und bearbeiten. Diese CDs enthalten Anleitungen, um wieder einen Zugang zu unserer Körperwahrnehmung zu bekommen oder diese Schritt für Schritt zu verfeinern, um unseren Körper wieder liebevoll innerlich zu erspüren und nicht nur äußerlich kritisch zu betrachten.



*Dr. Patrizia Collard*

### **Das kleine Hörbuch vom achtsamen Leben**

Wie schön wäre es, einfach ganz entspannt im Hier und Jetzt zu leben. Das endlose Gedankenkarussell für einen Moment anzuhalten und der Hektik des Alltags zu entkommen. Dafür müssen Sie nicht stundenlang auf dem Meditationskissen sitzen: Die einfachen Achtsamkeitsübungen auf diesem Hörbuch führen Sie in Minutenschnelle zu innerer Klarheit, Gelassenheit und Ruhe. Probieren Sie es aus - gönnen Sie sich kleine Auszeiten, die den Tag entschleunigen und den Kopf freimachen.



*Ranja Weis*

**Yin Yoga**

Ranja Weis unterrichtet Yin Yoga, eine besonders sanfte, beruhigende Yoga-Praxis, bei der man sich etwas länger in eine Haltung hineinfallen lässt, um das Bindegewebe zu erreichen. Die Übungen sind mit Musik unterlegt und werden im Booklet erklärt und durch Abbildungen veranschaulicht.



*Doris Stöhr-Mäschl, Stephan Reiser*

## **Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschul Kinder Angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen**

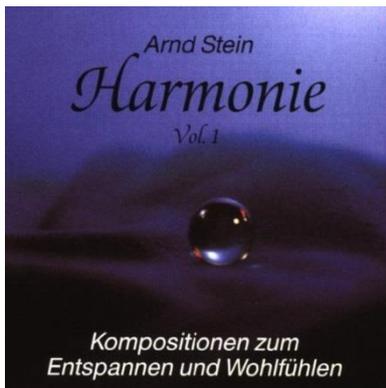
Altersstufe (von – bis):	5 – 10 Jahre(-n)
Ausstattung:	CD + Begleitheft
Schulformen:	außerschulische Kinder- und Jugendarbeit, Ganztagschule, Grundschule, zu Hause
Schulfächer:	Musik, Spiel und Sport

Wenn aus Philipp ein Zappelphilipp wird und durch Unruhe oder Müdigkeit an produktiven Unterricht gar nicht zu denken ist, können schon kurze Entspannungs- oder Aktivierungsphasen wahre Wunder wirken: Gönnen Sie sich und den Kindern eine kleine Auszeit, um danach wieder voll durchzustarten! Auf dieser CD finden Sie Entspannungsübungen, die Konzentrationskiller gezielt abbauen und Ruhe und Gelassenheit schaffen, Aktivierungsübungen, die müde Kinder wieder fit machen, sowie kleine Fantasiereisen, die für mentale Entspannung und Ausgeglichenheit sorgen. Im Booklet erhalten Sie neben didaktischen Hinweisen auch alle nötigen Anleitungstexte. Die angeleiteten Übungen mit stimmungsvoller Hintergrundmusik dauern zwischen 7 und 10 Minuten und können spontan und ohne Vorbereitung in den Unterricht integriert werden. Die Methoden stammen aus der Progressiven Muskelrelaxation (PMR), dem Autogenen Training und der Meditation. Ob als kleine Verschnauf- und Regenerationspause im Unterricht oder für zu Hause, zum Stressabbau, zur Körperwahrnehmung, im Freizeit- oder Sportbereich: Mit diesen kleinen Ritualen muss niemand mehr zappeln - und es kann mit voller Konzentration weitergehen!

5 Entspannungsübungen

2 Aktivierungsübungen

3 Fantasieübungen



*Arnd Stein*

**Harmonie Vol. 1 -  
Kompositionen zum Entspannen und Wohlfühlen**



*Arnd Stein*

**Traumhafte Stunden am Meer**

GEMA-freie Kompositionen zum Entspannen und Wohlfühlen von Dr. Arnd Stein – eine musikalische Besonderheit! Das etwa halbstündige, durchgängige Arrangement, die harmonische Abstimmung von Melodie, Klang und Naturgeräuschen sowie der natürliche Rhythmus von 60 Taktschlägen pro Minute wirken sich äußerst wohltuend auf Ihr gesamtes körperlich-seelisches Befinden aus.

Jeder Titel spricht Sie durch seinen unverwechselbaren Charakter auf eine andere Weise an. Reizvolle, moderne Arrangements mit rhythmischen Elementen, neu interpretierte klassische Themen sowie vielstimmige eigene Kompositionen laden Sie zu entspannenden musikalischen Fantasiereisen ein.

Gesamtspieldauer: 60 Minuten.



*Doris Kirch*

### **Anti-Stress-Box (5 Audio-CDs)**

Viele Wege führen zur Gelassenheit – doch nicht jeder ist für jeden und jederzeit gleichermaßen geeignet. Je nach Stimmung und Situation bietet Ihnen diese Box verschiedene Möglichkeiten, um Ihre tägliche Entspannung und Regeneration zu unterstützen.

Ein praxisnaher Mix aus bewährten Entspannungsmethoden und sinnlichen Wohlfühlelementen, entwickelt und angeleitet von der Stress-Spezialistin Doris Kirch („Handbuch Stressbewältigung“). Wichtige Einsatzmöglichkeiten und wertvolle Hintergründe zu den einzelnen Methoden vermittelt das Begleitbuch (ausführliches Booklet).

#### **CD 1:**

Autogenes Training: Eine sanfte, aber sehr effektive Methode für Menschen, die Ruhe und Stille bevorzugen.

#### **CD 2:**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Eine dynamische Methode für aktive Menschen, die nicht innerhalb von zwei Sekunden von 100 auf Null herschalten können.

#### **CD 3:**

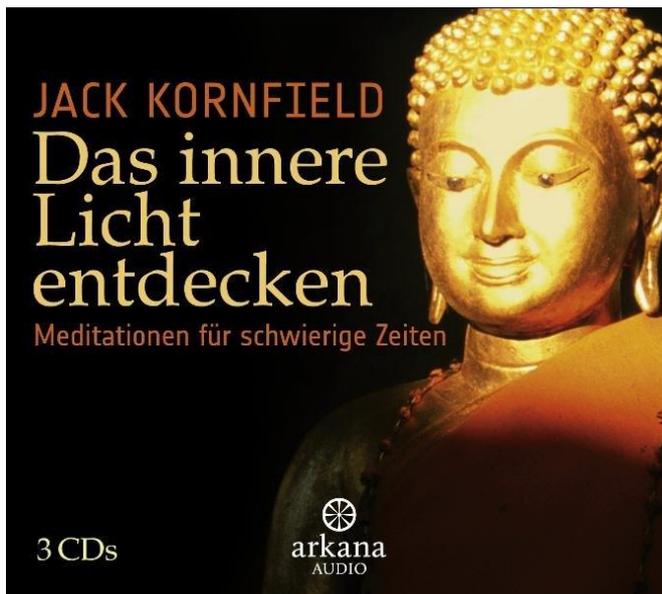
Geführte Meditationen: „Ängste überwinden“ – In der Vielschichtigkeit unserer Psyche gibt es eine Instanz, die sehr viel weiser ist als unser Tagesbewusstsein. Lernen Sie in einer geführten Meditation, mit Hilfe dieser Instanz Ihre Ängste zu überwinden. „Kraft schöpfen“ – Lassen Sie sich zu einem Abend am Strand entführen und tanken Sie in der untergehenden Sonne Kraft für die vor Ihnen liegenden Aufgaben.

#### **CD 4:**

Begleitung auf dem Arbeitsweg: „Motivation für den Arbeitstag“ – Gedanken und Übungen für den Weg zur Arbeit, die Sie auf die Anforderungen des Arbeitstags einstimmen.  
„Entspannt nach Hause kommen“ – Beruhigen Sie Ihre Gedanken und verarbeiten Sie Ihren Tag.

#### **CD 5:**

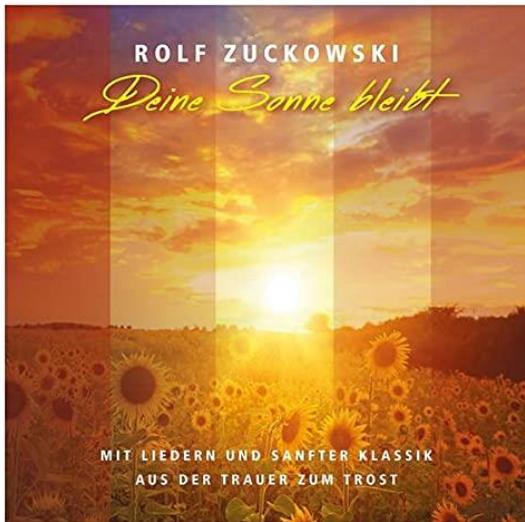
Musikalische Tiefenentspannung: Tauchen Sie mit der Musik in die kraftvolle Tiefe des Meeres ein, um dort mit der Stille Ihrer eigenen Mitte in Berührung zu kommen.



*Jack Kornfield*

**Das innere Licht entdecken**

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens schwierige Zeiten. Wie können wir sie bewältigen und dabei ein mitfühlendes Herz und einen klaren Geist bewahren? Jack Kornfields geführte Meditationen bringen uns in Verbindung mit der tiefen Weisheit in unserem eigenen Inneren. Wenn wir diesen Kontakt wiederherstellen, können wir auch angesichts von Schmerz und Leid Anmut, Zärtlichkeit, und Mitgefühl erfahren.



*Rolf Zuckowski*

**Deine Sonne bleibt**

Mit Liedern und sanfter Klassik aus der Trauer zum Trost.



*Karin Burk*

## **Hormon Meditationen**

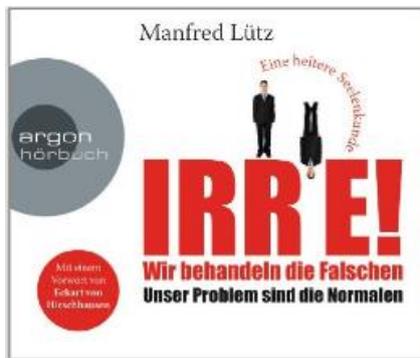
Die studierte Medizinerin Karin Burk hat sich auf natürliche Hormontherapien spezialisiert und stellt hier Meditationen für Hypophyse, Schilddrüse, Thymusdrüse, Bauchspeicheldrüse, Nebennieren, Eierstöcke und Prostata vor. Ein ausführliches Booklet liegt bei.



*Alexander Kugelstadt*

## Dann ist das wohl psychosomatisch

Viele Menschen leiden unter Schmerzen und Krankheiten, für die kein Arzt eine Ursache finden kann. Nach einer Reihe von Untersuchungen fällt oft das hoffnungsraubende Urteil: **»Dann ist das wohl psychosomatisch!«** Die Folge dieser Diagnose sind frustrierte Patienten, die sich jetzt mit ihrem Problem alleine fühlen. So wurde der Begriff Psychosomatik« für viele Menschen zum Inbegriff von Ausweglosigkeit. Ganz im Gegensatz dazu steht der ganzheitliche Ansatz der modernen Psychosomatik-Forschung. Sie reduziert den Menschen nicht nur auf sein körperliches Leid, sondern führt Psyche und Körper in der Diagnostik zusammen, um den wirklichen Ursprung des Problems zu finden. Der renommierte Arzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. med. Alexander Kugelstadt ist dem Seelenleben auf der Spur. Er erklärt, wie alles in uns zusammenhängt und warum psychosomatische Erkrankungen keine ausweglose Situation sein müssen.



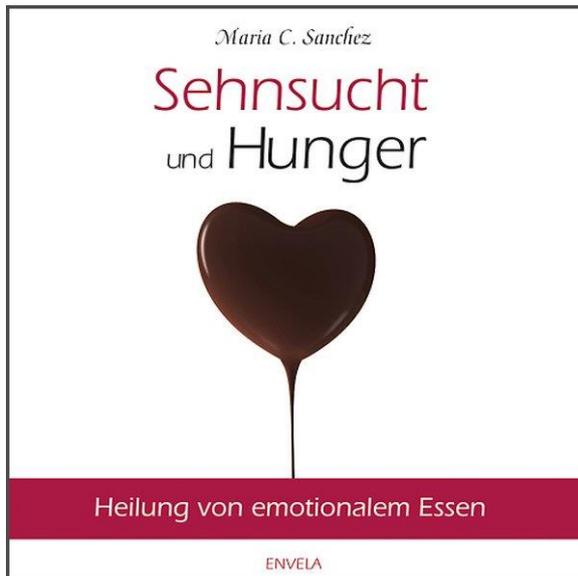
*Manfred Lütz*

**Irre! - Wir behandeln die Falschen**

**Unser Problem sind die Normalen -  
Eine heitere Seelenkunde**

Dieses Hörbuch ist eine scharfzüngige Gesellschaftsanalyse und zugleich eine heitere Einführung in die Seelenkunde. Was ist Depression, Angststörung, Panik, Schizophrenie, Sucht, Demenz und all das, und was kann man dagegen tun?

Der Bestsellerautor Manfred Lütz, einer der bekanntesten deutschen Psychiater und zudem noch Kabarettist, verspricht: Alle Diagnosen, alle Therapien und das noch unterhaltsam: Irre!



*Maria Sanchez*

**Sehnsucht und Hunger**

Wie kann ich genussvoll alles essen und dabei abnehmen? Wie kann ich mein persönliches Wohlfühlgewicht entspannt halten? Wie kann ich mein Verlangen, ohne Hunger zu essen, wirklich auflösen? Wenn wir mehr essen, als unser Körper braucht, essen wir emotional unsere Seele hungert.

*Maria Sanchez*

 **mariasanchez**  
sehnsucht und hunger

Vor und nach  
einem Essanfall



ESSENSÜBUNG

**Vor und nach einem Essanfall**

Jeder Mensch, der emotional isst, kennt das Gefühl, einem Essanfall machtlos ausgeliefert zu sein. Diese CD bietet praktische Hilfe für diese schwierigen Momente.



*Maria Sanchez*

## Innere Präsenz beim Essen

In der heutigen Zeit ist es leider eher die Regel als die Ausnahme, dem Essen nicht die Aufmerksamkeit zu schenken, die es verdient. Der Grund dafür ist eine Kopplung von Essen und Emotionen. Deshalb essen wir oft zu schnell oder mit Ablenkungen, ohne innezuhalten und zu schmecken, was wir überhaupt zu uns nehmen. Erst wenn wir uns unserer Gefühle bewusst werden, die während des Essens auftauchen, haben wir die Möglichkeit, unser Essen wirklich zu genießen und zu spüren, wann wir satt sind. Diese geführten Essensübungen unterstützen Sie dabei, den Zusammenhang zwischen Essen und Emotionen aufzudecken.



*Volker Faust*

## **Burnout: erschöpft, verbittert, ausgebrannt**

Das Phänomen Burnout ist so alt wie die Menschheit, allerdings war die Zahl der Betroffenen nie so hoch wie heute. Die Konsequenzen sind dabei oft verhängnisvoll, nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für deren Umfeld: Partnerschaft, Familie, Freundeskreis und nicht zuletzt die Gesundheit leiden mit. Doch wie kann den Betroffenen in dieser Situation geholfen werden? Und noch wichtiger: Wie lässt sich die Entwicklung eines Burnouts schon im Vorfeld verhindern?

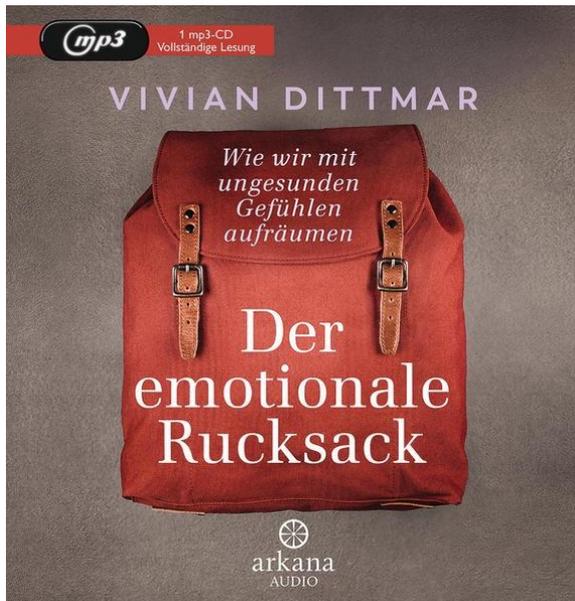
Viele der empfohlenen Behandlungsmethoden sind zwar wissenschaftlich belegt, im Alltag aber kaum umsetzbar. Umgekehrt gibt es aber eine Reihe einfacher und realitätsnaher Empfehlungen, die durch ihre Schlichtheit leider wenig beeindruckend und daher häufig unterschätzt werden - zu Lasten der Betroffenen. Aber sie sind wirkungsvoll, vor allem wenn der Faktor "Eigeninitiative" hinzukommt. Genau an diesem Punkt setzt der renommierte Psychiater, Neurologe und Psychotherapeut Prof. Dr. Volker Faust an. In seinem Hörbuch vermittelt er gemeinverständlich wie ein Burnout entsteht und gibt konkrete Ratschläge, die gerade deshalb so effektiv sind, weil sie sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. Auf anschauliche und nachvollziehbare Weise erfahren Angehörige und Betroffene, wie sie dem Teufelskreis von Resignation, Frustration und Minderwertigkeitsgefühlen enttrinnen und was sie tun können, um ihr Leben wieder effektiv, aber auch "dosiert" selbst in die Hand zu nehmen!

Inhalt:

- Prolog Burnout - neuer Begriff für eine uralte Störung?
- Burnout - ein hässliches Entlein, das es gar nicht gibt?
- Verschiedene Typen des Burnouts;
- Wer ist betroffen?
- Woher kommt Burnout?
- Wie äußert sich ein Burnout-Syndrom?
- Von den Frühwarn-Symptomen zu den Burnout-Phasen;
- Wie kann man Burnout vermeiden?
- Mit gesunder Lebensführung gegen das Burnout;
- Psychosoziale Hilfen effektiv nutzen;
- Von früheren Generationen lernen.

*Vivian Dittmar*

## Der emotionale Rucksack



Jeder Mensch trägt einen "emotionalen Rucksack" mit sich herum, der mit Altlasten aus der Vergangenheit gefüllt ist. Diese können durch eine Kleinigkeit plötzlich aktiviert werden. Dieser Ratgeber will dabei helfen, den Inhalt des Rucksacks Schritt für Schritt leichter zu machen.



Sylvia Harke

„Hochsensibel – was tun?“

Die Psychologin hat das Phänomen der Hochsensibilität sehr einfühlsam und tiefgründig erforscht und gibt umfassende praktische Tipps für den Umgang mit dieser Form der niedrigschwelligen Reizüberflutung in sämtlichen Lebensbereichen.



*Ralph Caspers*

**Wenn Papa jetzt tot ist, muss er dann sterben?**

Der "Sendung-mit-der-Maus"-Moderator kann schwierige Sachverhalte unkompliziert erklären. Persönliche Erfahrungen und sein Engagement im Trauerbegleitungsverein "TrauBe Köln e.V." sind in dieses Hörbuch über das Trauern eingeflossen, das sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene eignet.