

Mein Weg
kann auch
deiner sein.

— Livia Lugano —



Dieser Comic dient als Anstoss zur Lösungsfindung. Er soll die kognitive Verhaltenstherapie DBT gestalterisch näherbringen. Denn die Dialektisch-Behaviorale Therapie veränderte mein Leben. Doch der Comic kann keine ärztliche Behandlung ersetzen.

Hol dir Hilfe und wende dich an eine geeignete Stelle. Der erste Schritt ist bereits getan.

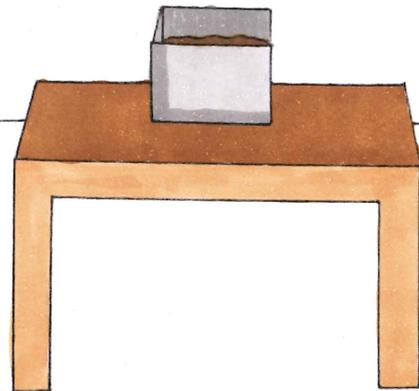
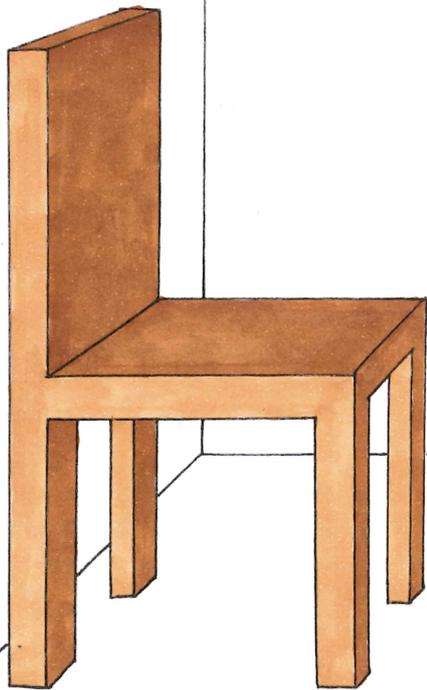


Illustrationen,
Gestaltung, Texte:
Livia Lugano
Alte Kantonschule Aarau

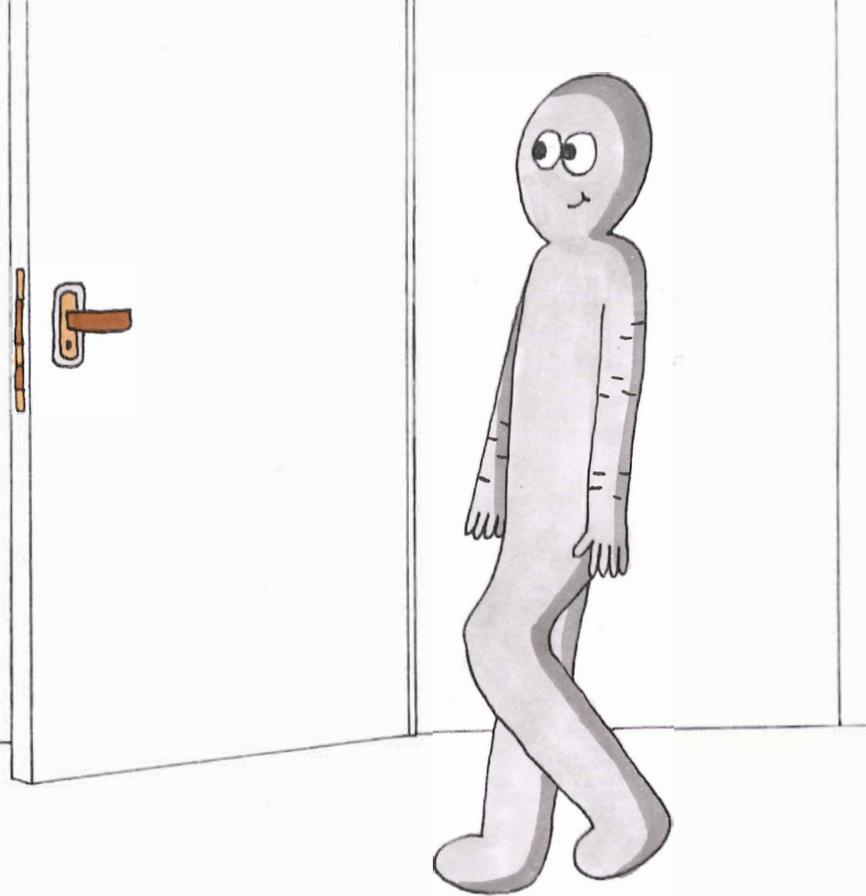
Ein spezieller
Dank geht an
clienia Littenheid



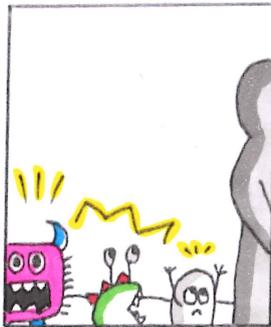
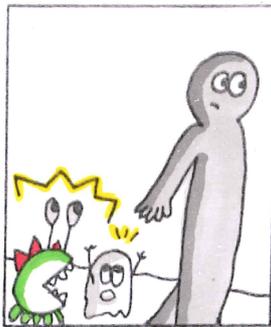
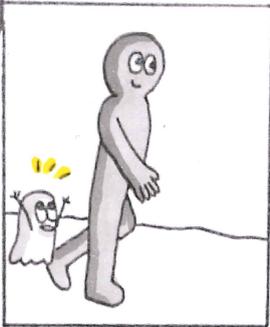
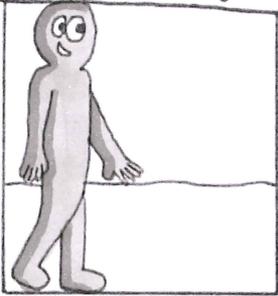
Heilen braucht Zeit...



und die nehme ich
mir jetzt.



Wie alles begann:



Gib auf.
Du verlierst.
Du bist schuldig.

Keiner mag dich.
Stopp.
Du wirst nur wieder verletzt.

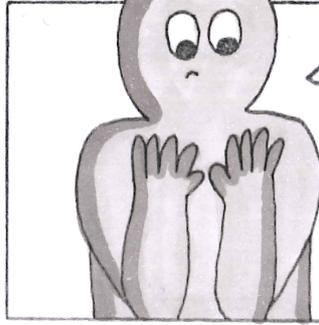
Tu es.
Du bist widerlich.

Vertrau niemandem.

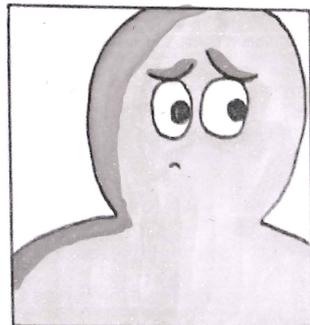
Alles ist sinnlos.
Niemand sieht dich.

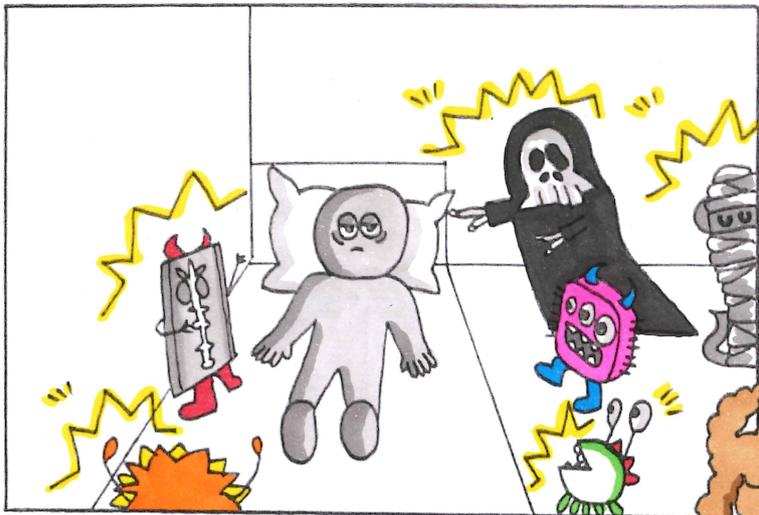
Grundannahmen

Sie hängen sich an uns dran, wie eine aufdringliche Fliege, kleben wie ein lästiger Kaugummi, schwer wie ein Anker. Ihre Schreie werden lauter, markanter, ich verspannter.



Der Sturm um mich herum, der Sturm in mir drin. Es macht doch alles keinen Sinn.





Ich fühle etwas, was ihr nicht seht. Ihr versteht mich nicht. Ihr spürt nicht, was ich empfinde, oder vielleicht liegt es daran, dass ich nie die Worte dafür finde.

Ich versuche dagegen-zuhalten, doch mein Kopf lässt sich nicht ausschalten.



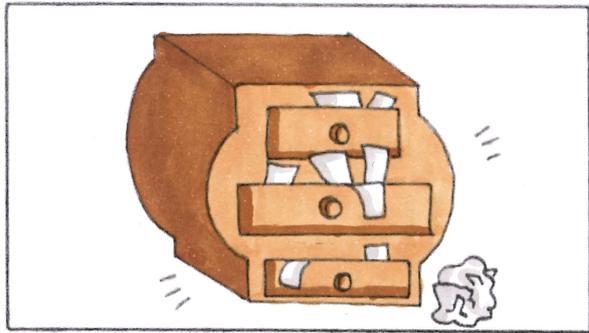
Die Angst war zu gross, sie lähmte mich.

Ich wusste nicht, wo ich ruhen konnte...

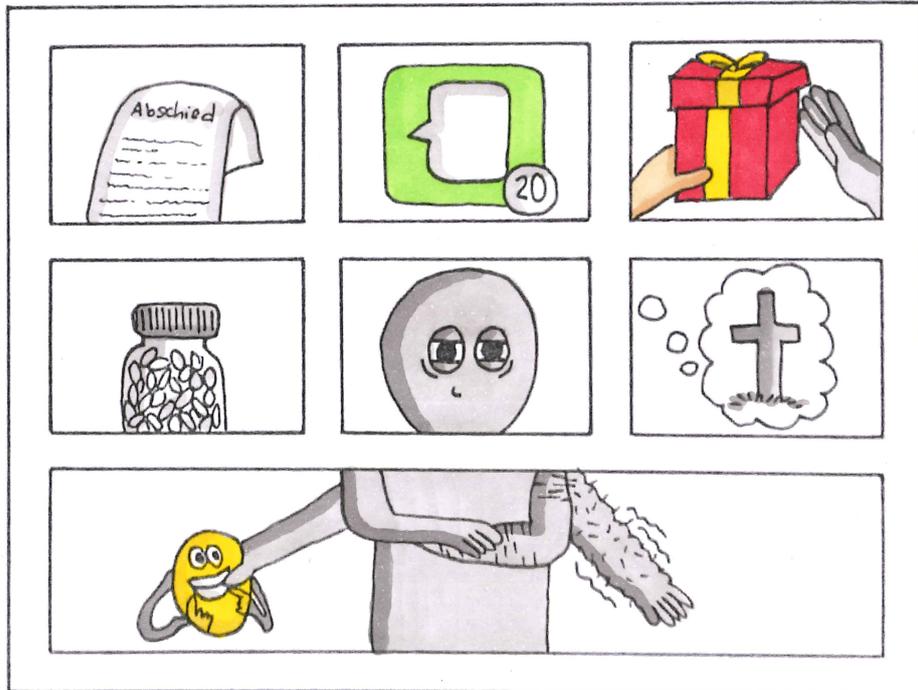
und mir wurde schwindlig...

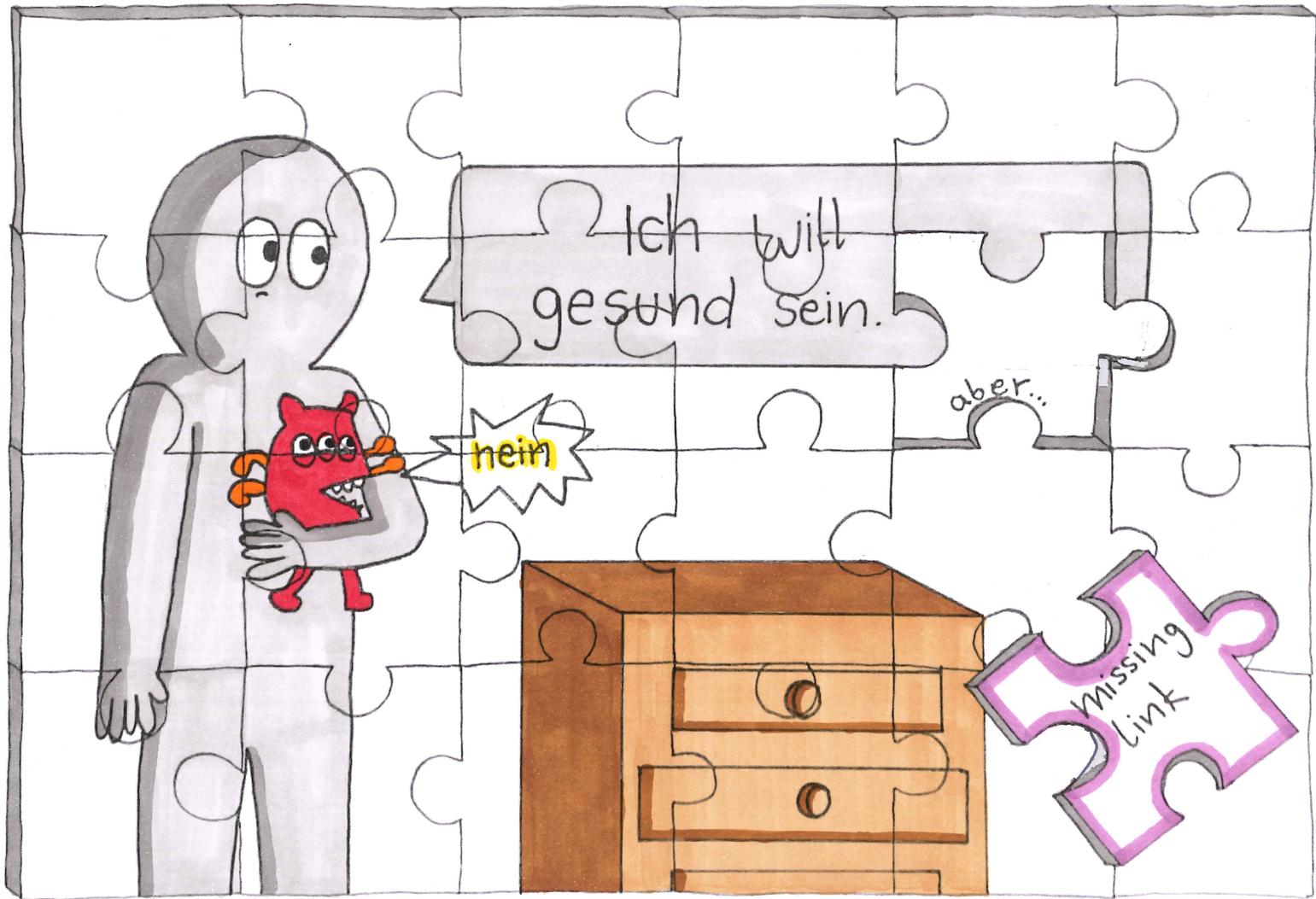
Angst, Wut und Trauer.

Ich baute um mich herum eine Schutzmauer.



Wahrnehmen, hinnehmen.
Das Gefühl kenne ich schon, es ist nicht fremd.
Gibt es etwas, dass es hemmt?
Erinnern, hören was läuft im Innern.
Vergleichen, erreichen.
Was tue ich bevor etwas passiert?
Am Anfang, wenn alles die Kontrolle verliert.



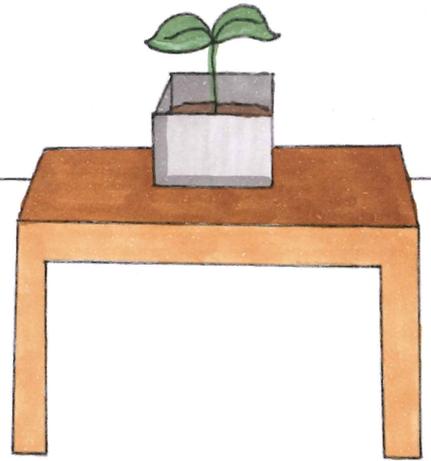
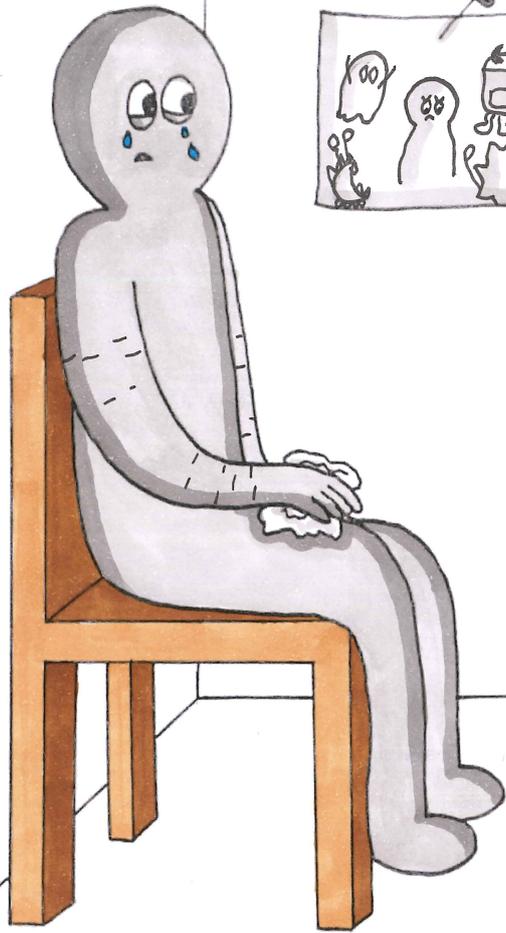


Ich will
gesund sein.

nein

aber...

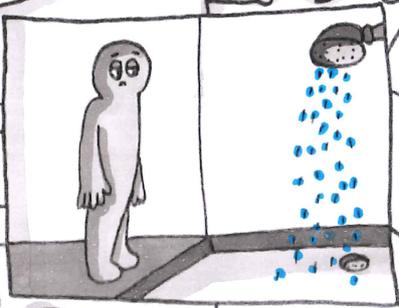
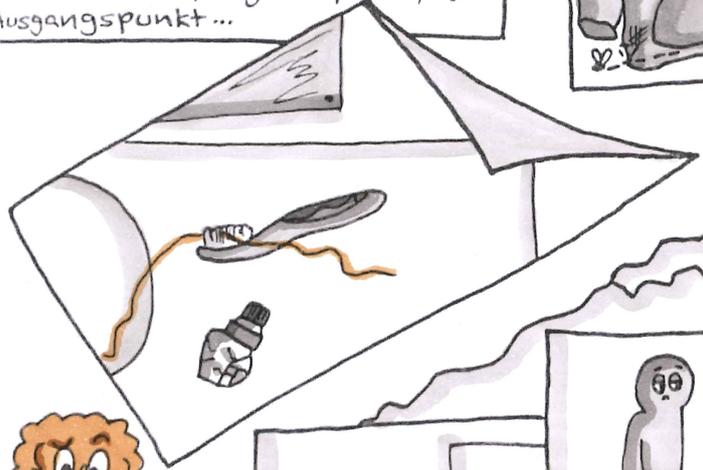
Missing
Link



Nullpunkt. Ein komisches Wort. Null und Punkt. Punkt als Kreis oder als Ereignis? Null als Zahl oder Ursprung? Nullpunkt, der Ausgangspunkt...



Die Tage vergehen wie im Flug, ziehen an mir vorbei wie ein Schnellzug.



... ein Begriff, der mich hüll weiterbringt. Punkt.



Mittelweg



Zuviel ertragen...



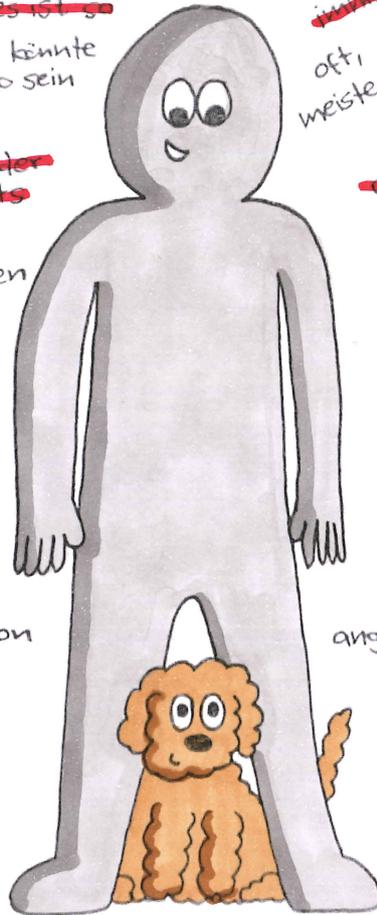
~~es ist~~
es könnte
so sein

~~alles oder
nichts~~

etwas
dazwischen

~~viel/
wenig~~

Teile
davon

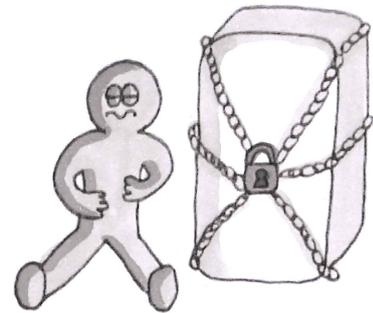


~~oft,~~
meistens

~~oder~~
auch

~~laut/
leise~~

angepasst



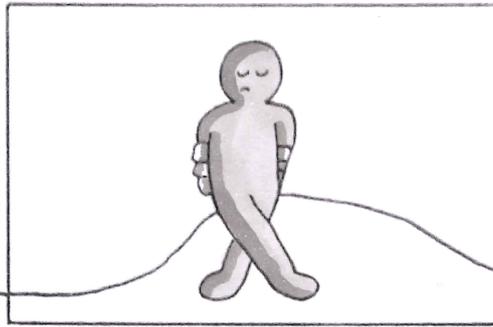
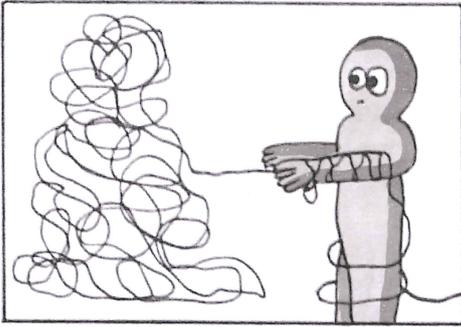
...zu wenig wagen.



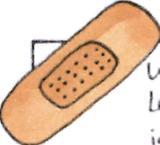
Den alten Weg,
den kannte ich,
er war bekannt
und überraschte mich
nicht. Auf dem alten
Weg konnte ich immer
zurück. Dennoch entfernte
ich mich davon Stück
für Stück...



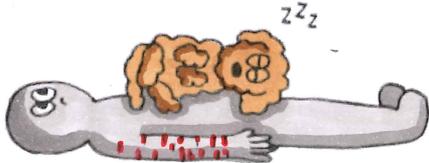
... irgendwann würde der
neue Weg abgelaufen
sein. Ich würde mich
erinnern an jeden Stein.
Bald würde ich das
Neue nicht mehr umgehen.
Ich würde den Sinn
im Leben sehen.



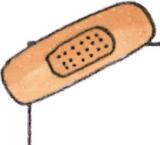
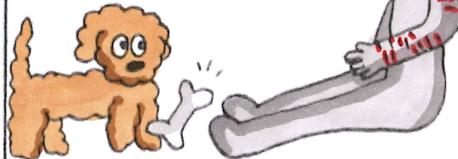
Skills



Warum musste ich
leiden, warum musste
ich kämpfen...



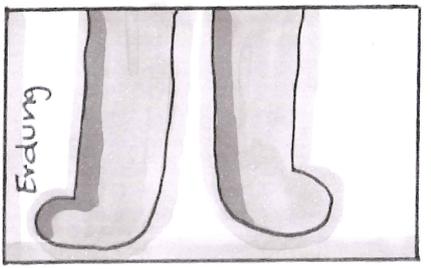
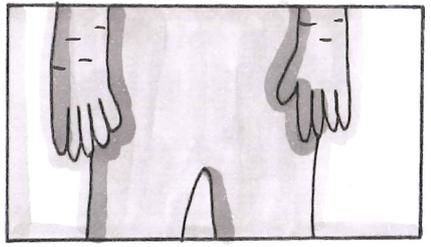
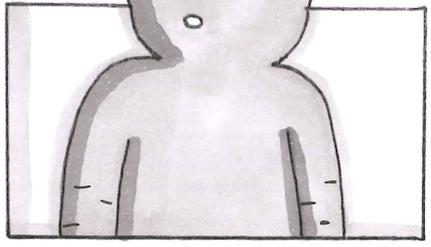
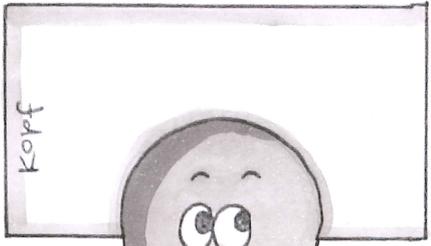
... Wieso fand ich
nichts, um meinen
Schmerz zu dämpfen.



Sie hofften,
dass ich den
Absprung
fände...

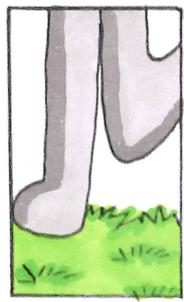
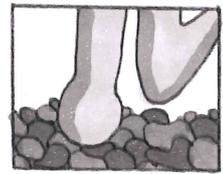
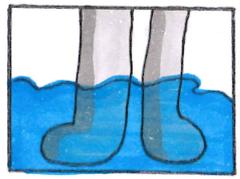
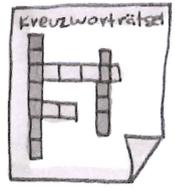
für
die
Wende.

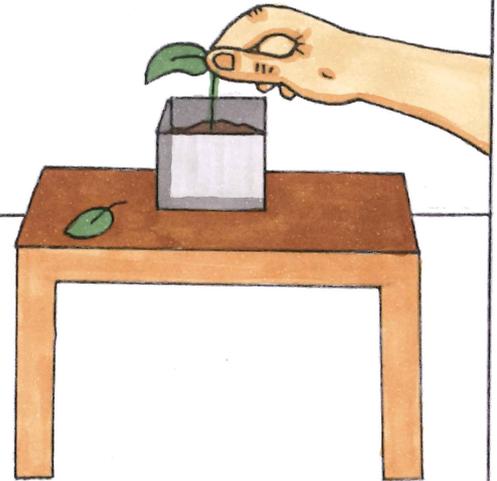
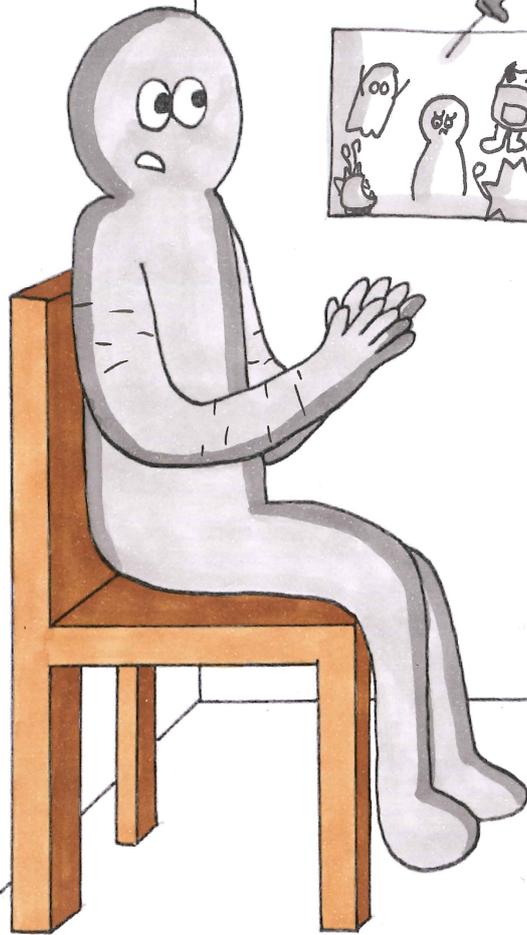
Skillsbox

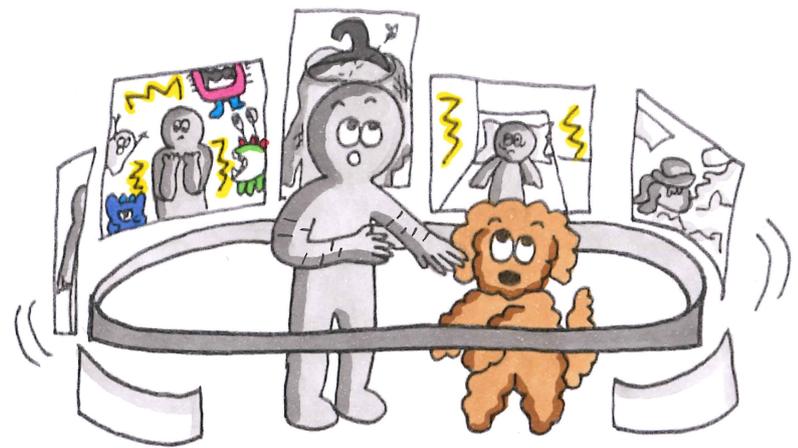


Stadt	Land	Fluss

mit gegengleicher Hand zeichnen

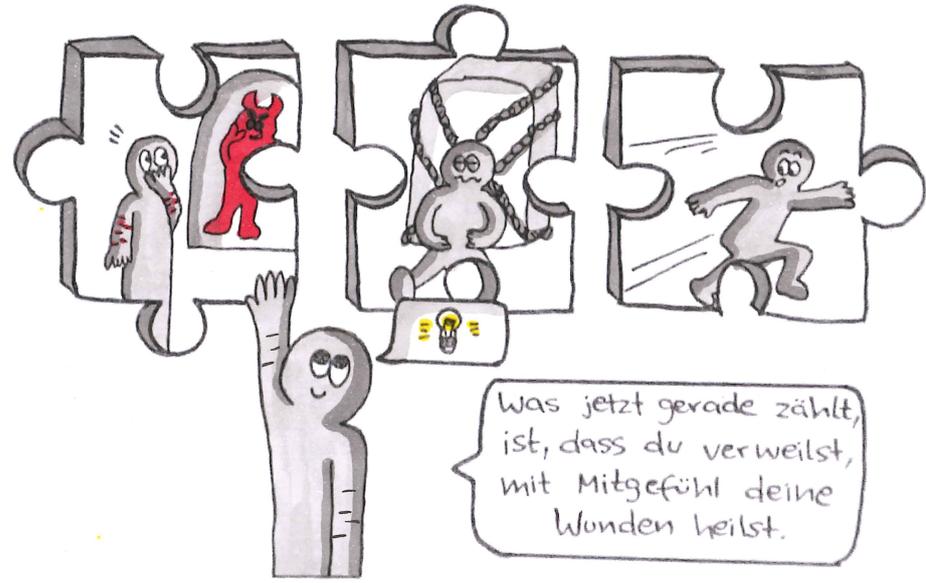






VA'S

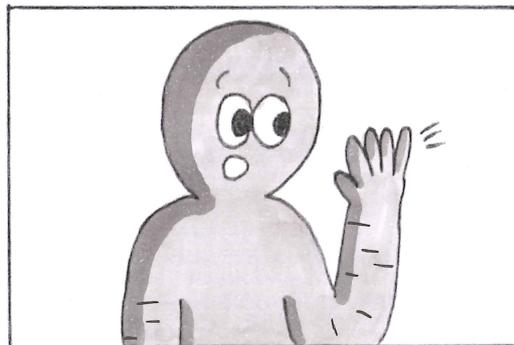
Verhaltensanalysen



Was jetzt gerade zählt,
ist, dass du verweilst,
mit Mitgefühl deine
Wunden heilst.

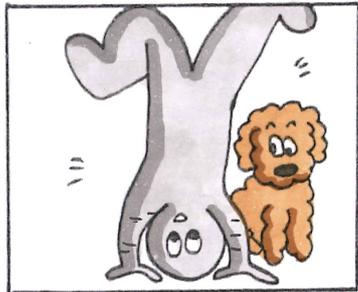


„ fairer Blick

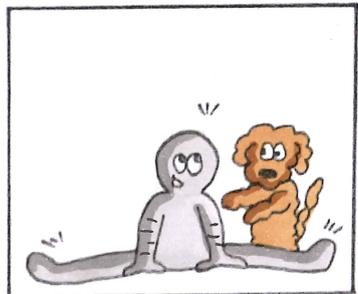




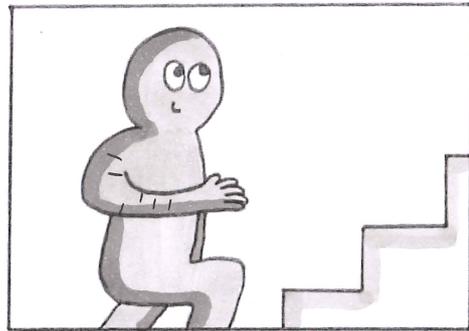
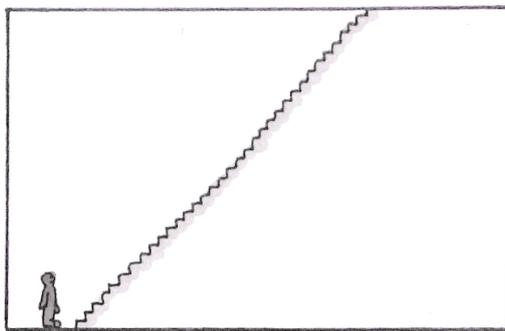
Schluss mit ich gegen mich.



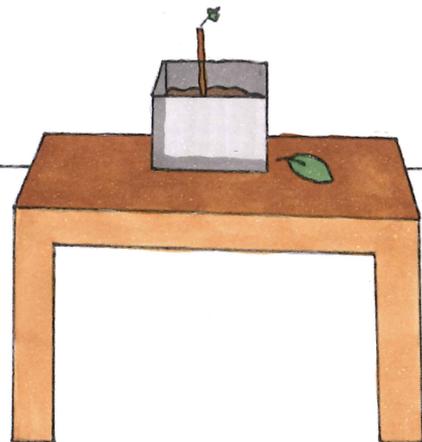
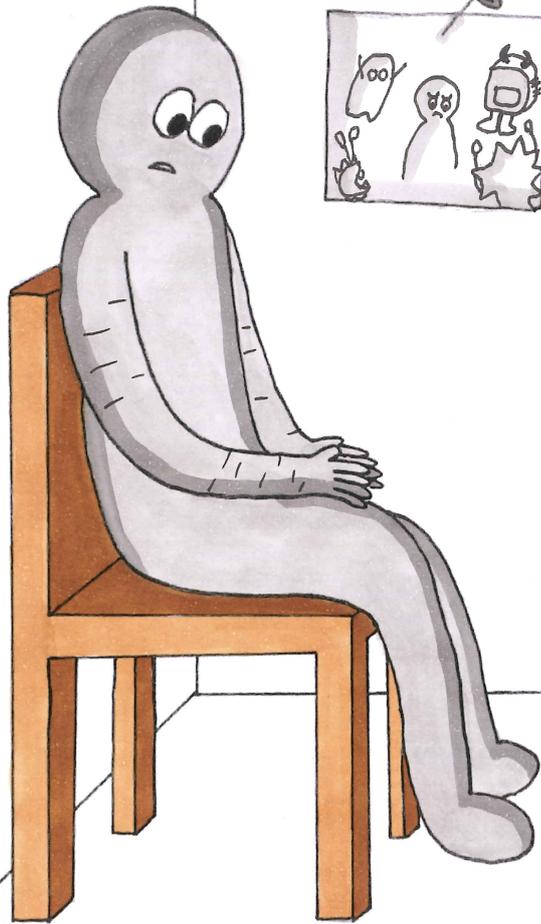
Heute heisst es leben...



... und zwar für mich.



Lass dir Zeit, aber beeil dich dabei.

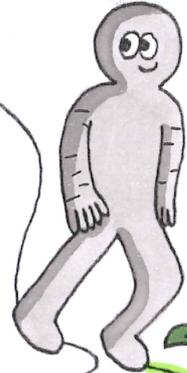
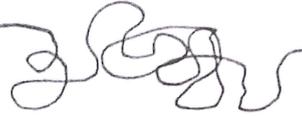


Ich liess alles
Geheime los...

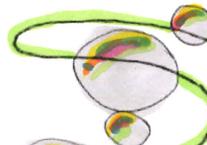
und machte
damit ...

meine Lebens-
chance ganz gross.

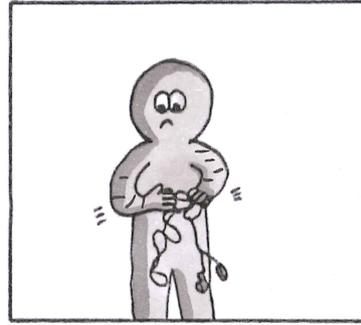
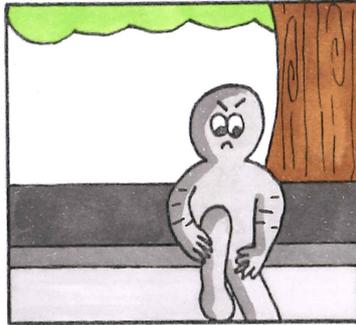
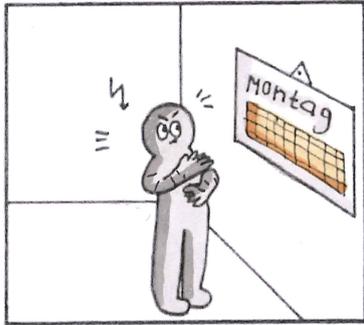
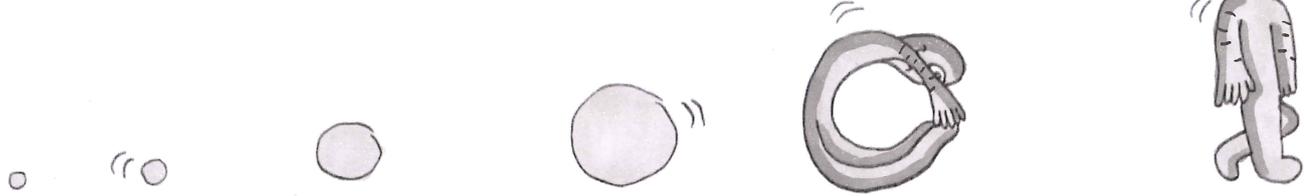
Auch wenn ich nach
keine Antwort fand...



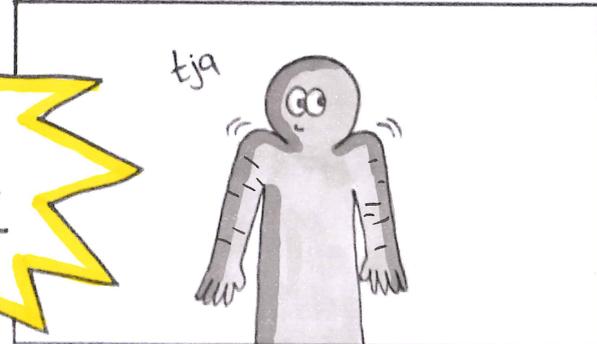
... ging ich mit dem Leben
Hand in Hand.



Es formte mich zwar, aber definieren tut es mich nicht.
Ich bin jene, die den Kreis durchbricht.



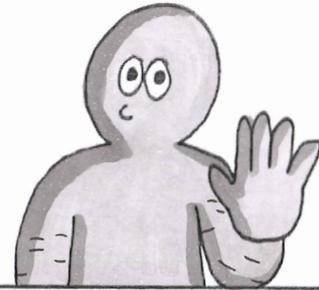
radikale
Akzeptanz



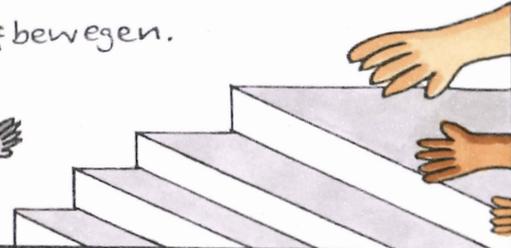
Irgendwann schaue ich
zurück und sage stolz,
kämpfen war richtig...



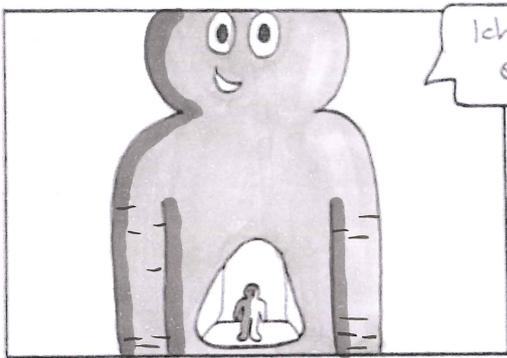
und das, was auch Du sollst.



Viele helfende Hände kamen mir entgegen,
jetzt musste ich mich nur noch
hinaufbewegen.



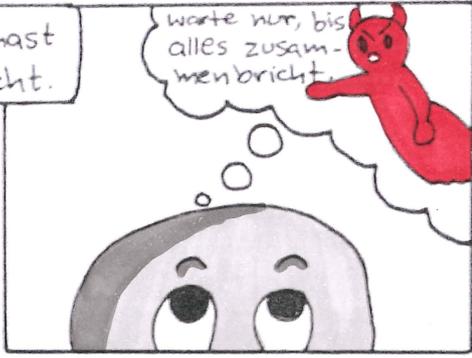
Nichtstun
ist
auch Tun.



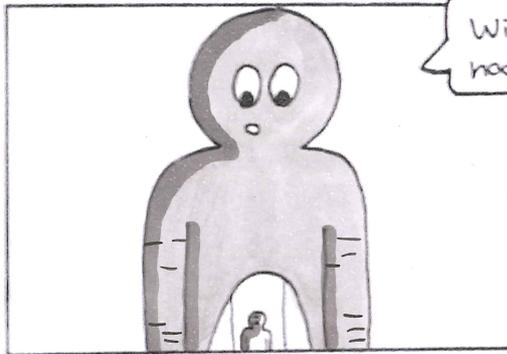
Ich habe mich entschieden.



Nein, hast du nicht.



Warte nur, bis alles zusammenbricht.



Wir sind uns noch nicht einig.

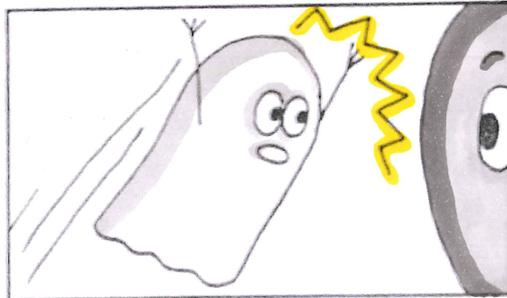


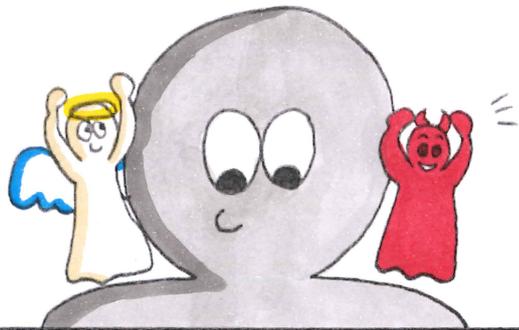
Da geb ich dir Recht.



Hört einander zu.

Nein, ihr seid doch alle geschwächt.



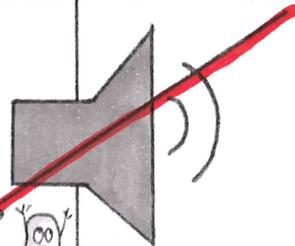
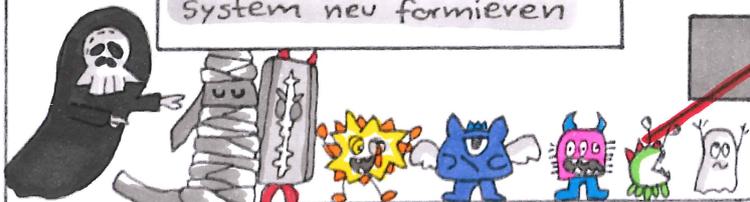
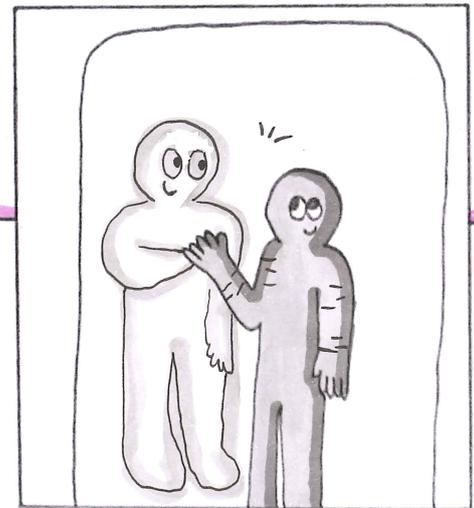
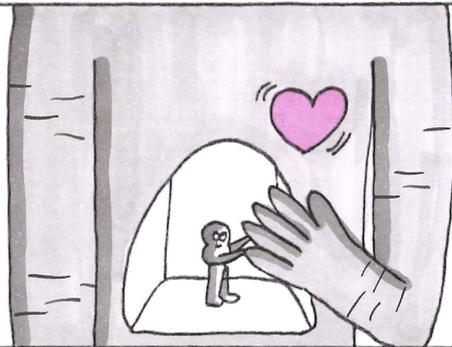


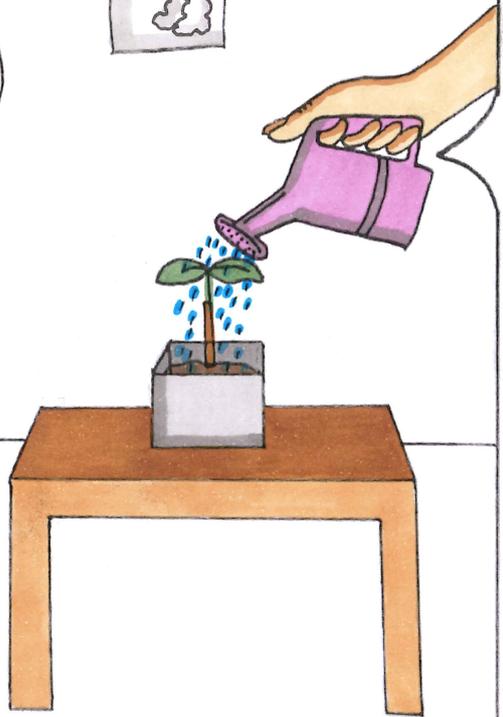
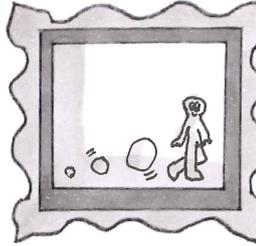
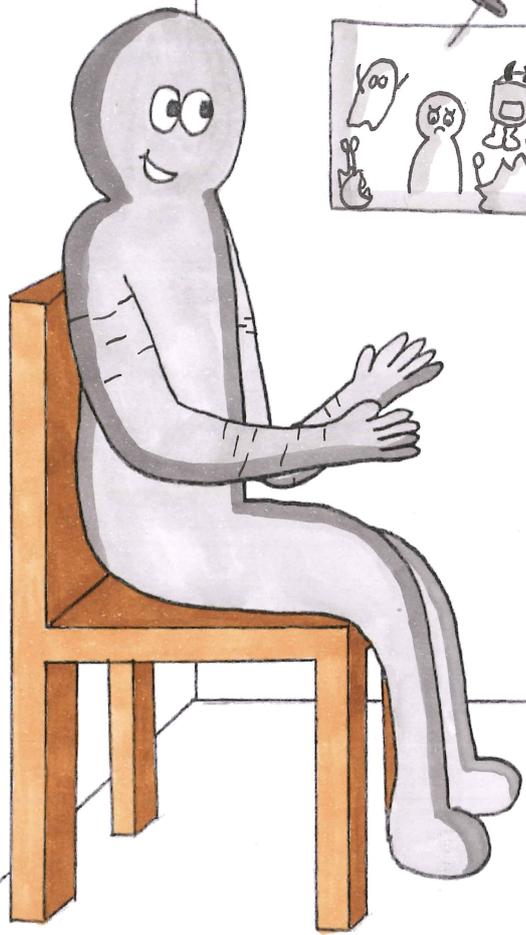
innere Bereitschaft

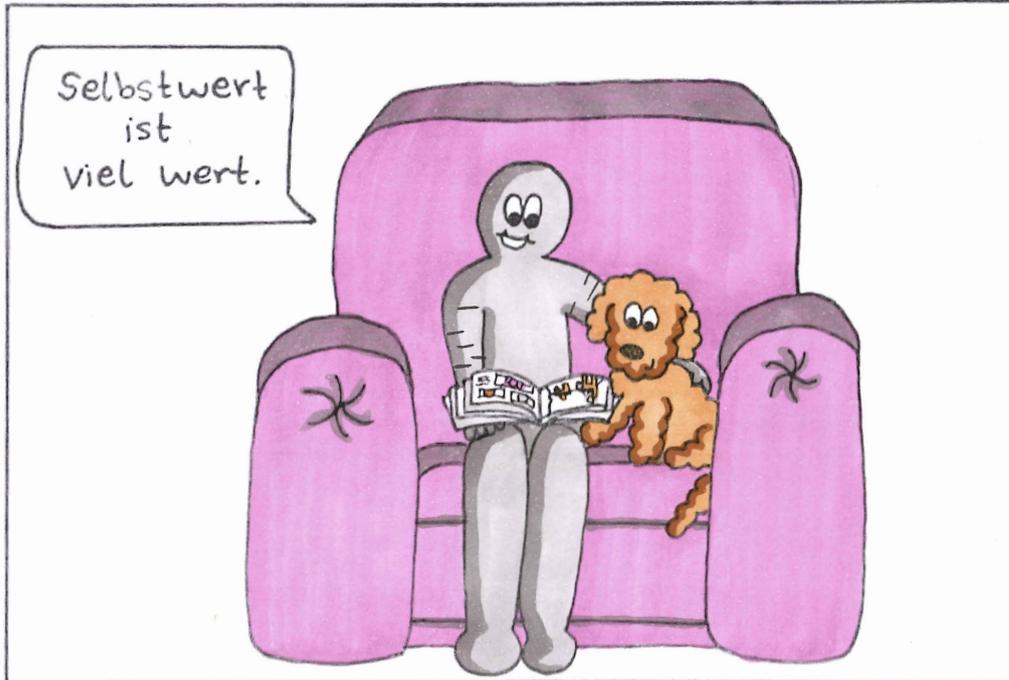
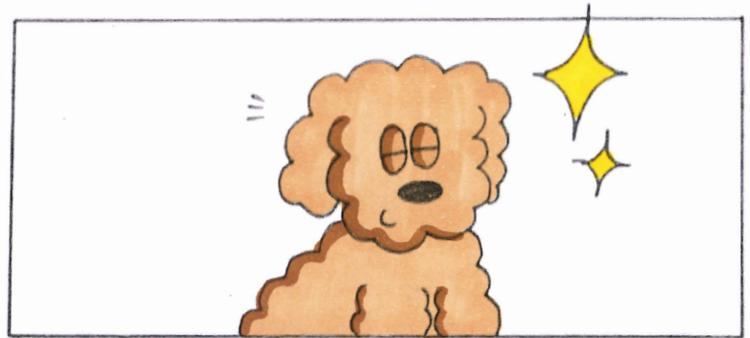
Dem Leben eine echte Chance geben.
Zustände der Ruhe erleben.
Helfende Hände ergreifen.

Mit dem inneren Kritiker ein Liedchen pfeifen.
Wissen, dass die Schwere des Zustandes
einen nicht definiert.
Endlich sagen, man sei bereit.

Sehen, welche
Kraft diese
Entscheidung
verleiht.







Als die ganze Welt mich
hasste und gegen mich war,
Wer war da und stellte sich
gegen diese Schar?
Ich sollte es sein.
Wenn mich niemand sah oder
sehen wollte, wer war dann
da und ließ mir Augen, mit
denen ich sehen sollte?
Ich musste es sein.
Meine Konstante war immer
ich, während das Leben
verstrich. Nun sehe ich mich.
Endlich.



NOTFALLPLÄNE

zwei Beispiele



Ehrlich antworten! Eine kurze Pause ist besser als eine lange. Dein Leben muss sicher sein. Egal was.

Selbstverletzung
(schneiden)

Selbstverletzungsdrang?

ja

nein

Bereits verletzt?

ja

Bereits alles in der Hand dazu?

nein

sieht man etwas Gelbes oder Blaus?

ja

nein

ja

nein

Gerade zu Hause?

ja

nein

alleine?

nein

ja

Nutze deine Skills, wenn der Drang weiter bestehen bleibt, hol dir Unterstützung bevor du die Kontrolle verlierst.

Je nach Situation, melde dich bei deiner Bezugsperson und schaut gemeinsam weiter. Vielleicht solltest du zum Hausarzt, oder besser in den Notfall.

Bezugsperson: _____
Hausarzt : _____
Spital : _____
Sonstige : _____

Versorge es allein oder mit Hilfe. Ein Rückfall kann passieren, mach das Beste draus, verändere was kommt.

Suizidalität

Suizidgedanken?

ja

nein

sonstige selbstschädigung?

ja

nein

mit Plan?

ja

nein

drängende?

Sehr

geht so

drängend?

ja

geht so

Sofort ausführbar?

ja

nein

Rede mit **jemandem**.
Hole dir Hilfe.
Lieber früher als
zu spät. Du bist
wertvoll!

Vertraue dich
jemandem an,
bevor du ganz
die Kontrolle
verlierst.

Nutze deine Skills,
wenn du es nicht
alleine schaffst,
hol dir bitte
Unterstützung.

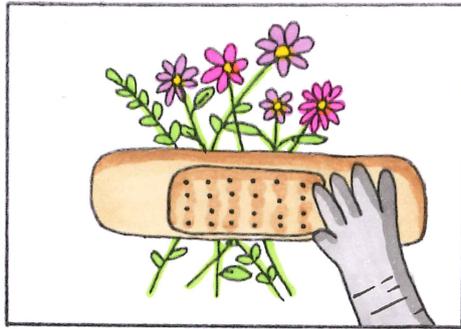
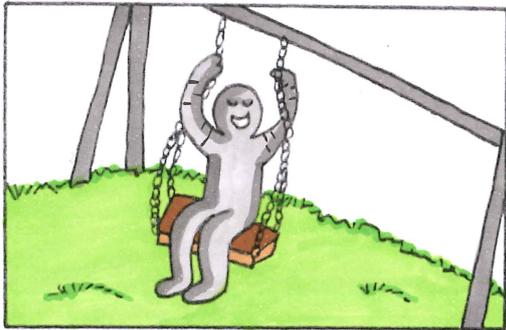


Hol dir Hilfe!

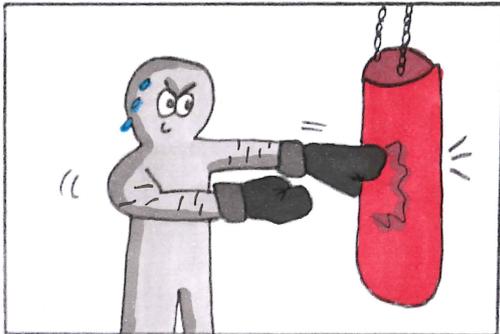
Du musst das nicht allein schaffen. Es wird wieder leichter werden, gib nicht auf. Du verdienst Hilfe. Melde dich. Traue dich. Du kannst dein Leben gerade nicht alleine verantworten. Hol dir Hilfe! Never Weg!

Psychologe: _____ Klinik: _____





Wenn man sich Hilfe
holt,
hat man sich immer
noch selbst geholfen.
— Livia —



Herzlichen
Dank!

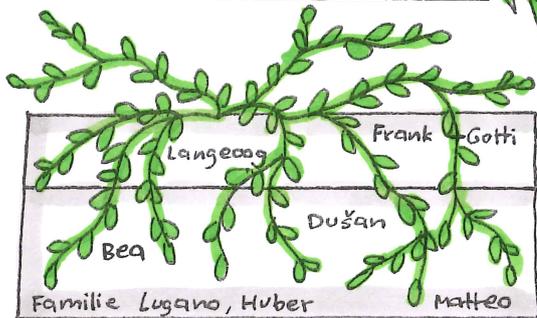


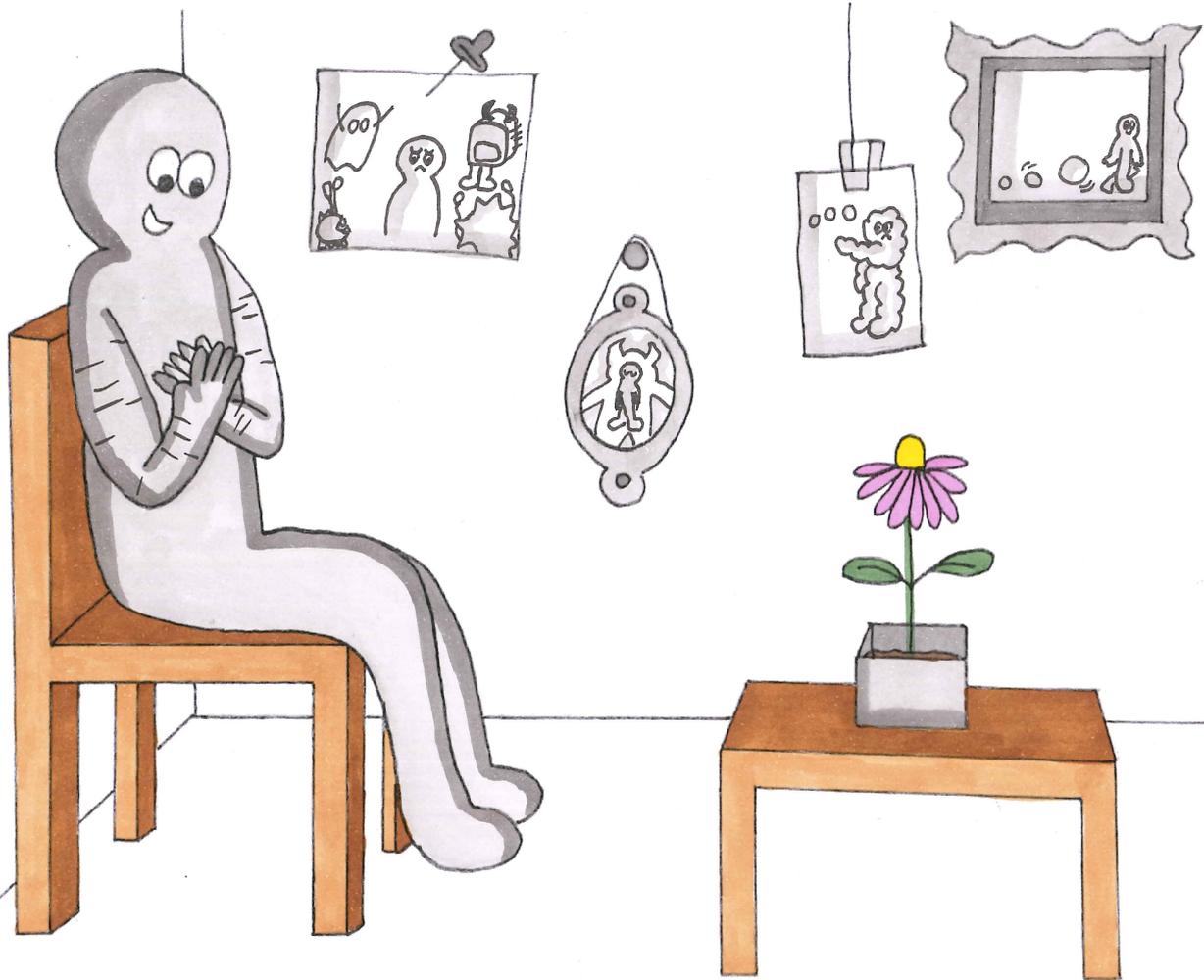
Alle Rechte vorbehalten.
Copyright © 2023
Maturaarbeit

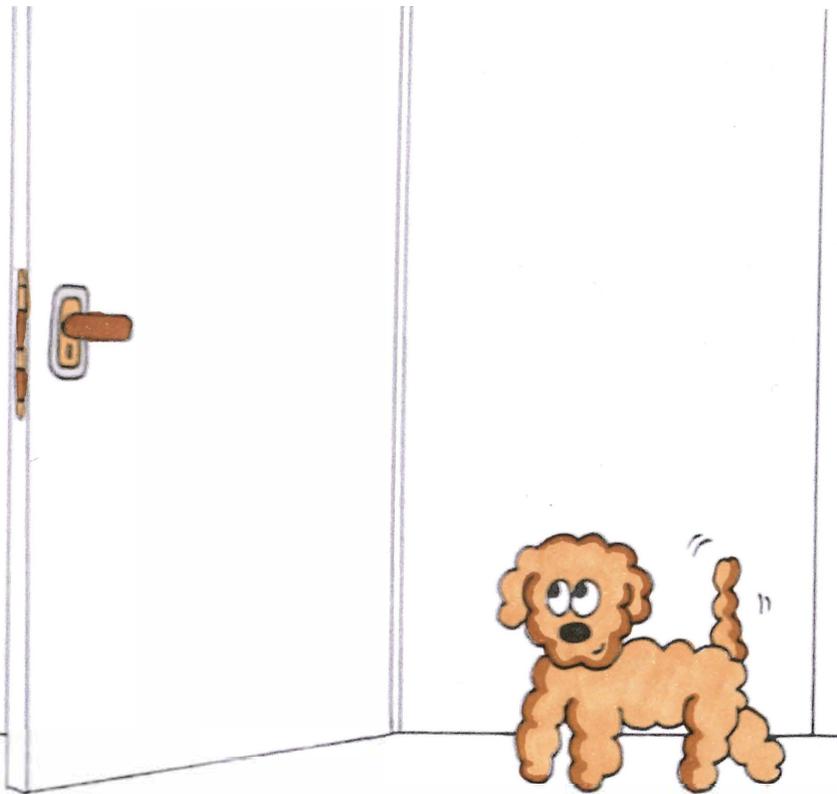
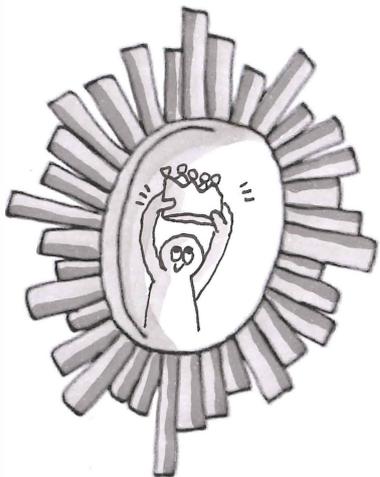
Druck und Bindung:
Papierhandwerk, Baden
Meier Druck, Brugg

Therapieinhalte nach Marsha
M. Linehan.

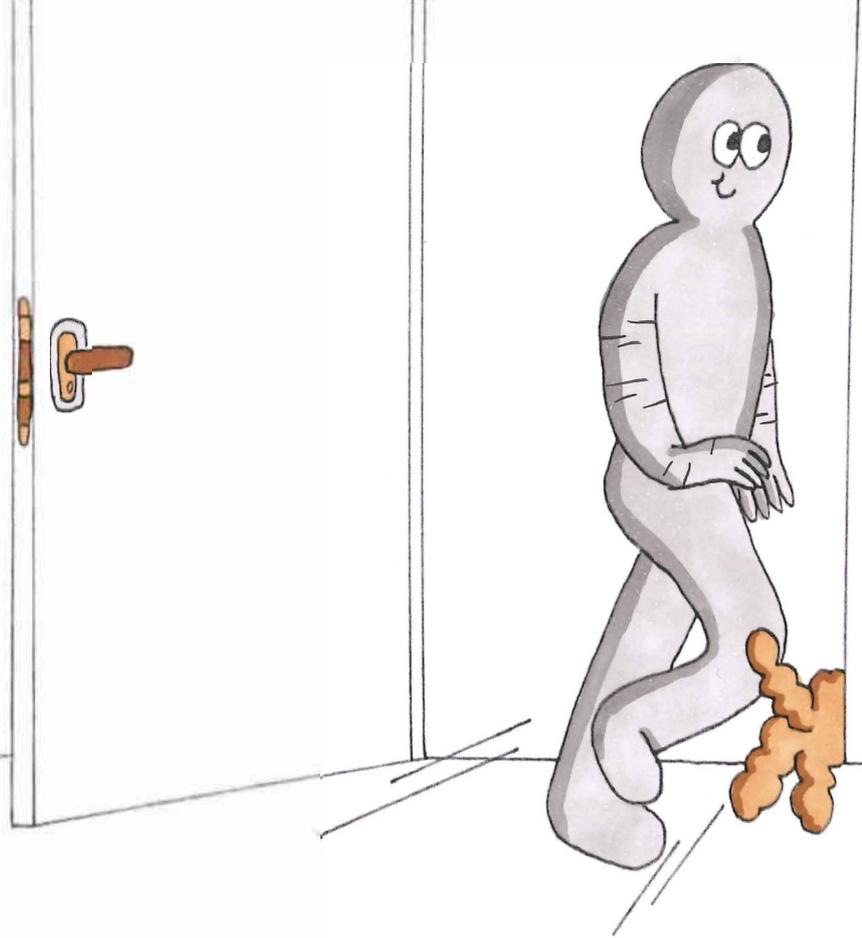
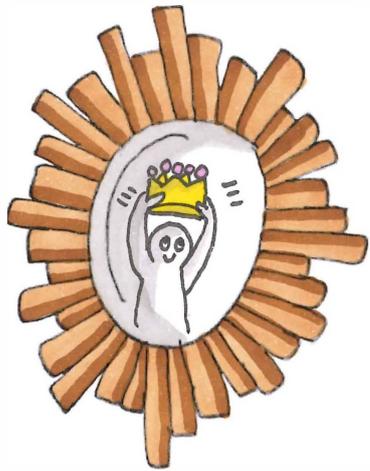
Informationsgrundlage
basierend auf DBT-Manual
nach Auer und Bohus.

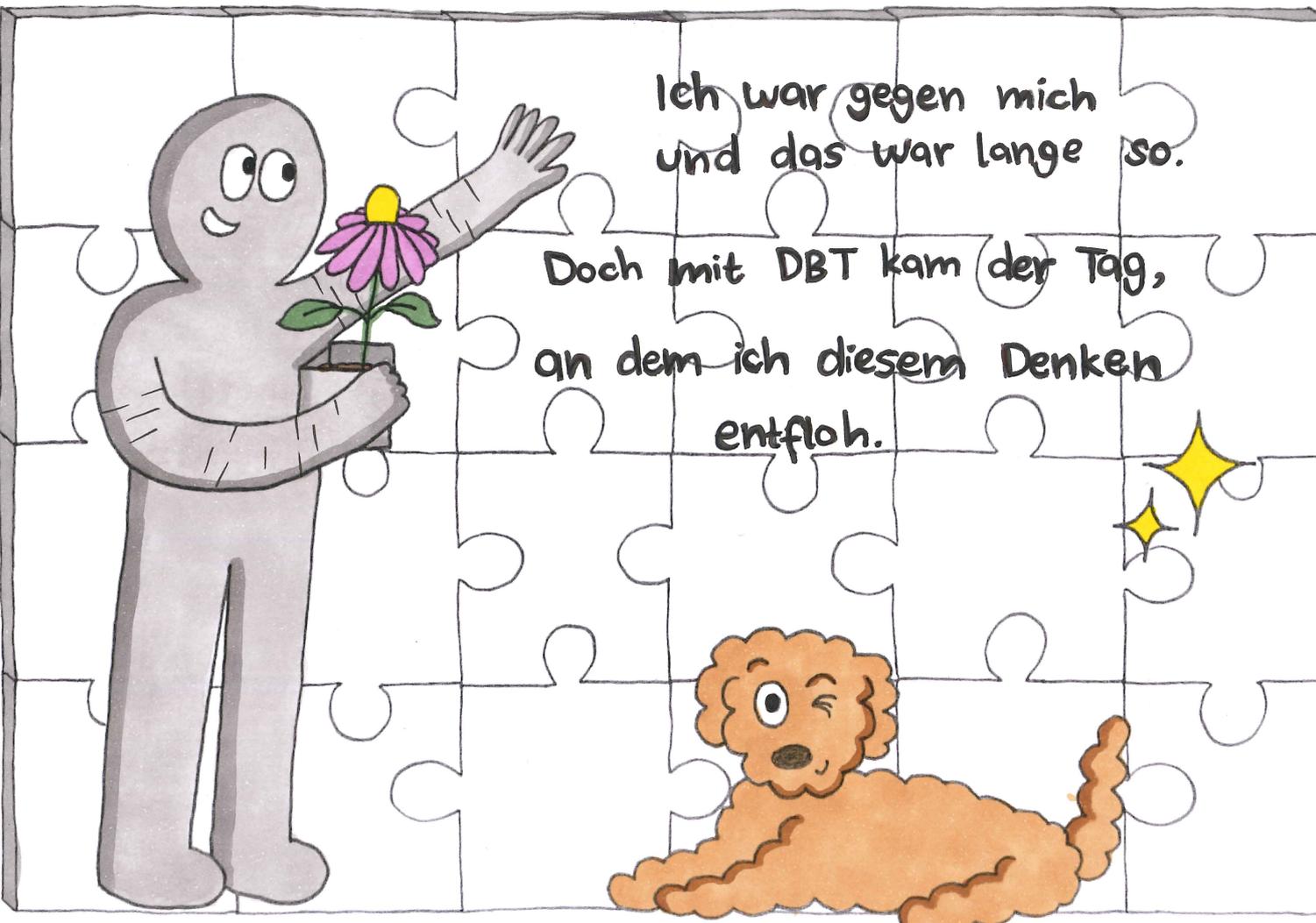












Ich war gegen mich
und das war lange so.

Doch mit DBT kam der Tag,
an dem ich diesem Denken
entfloh.

