

## FORMALES

- Speichere Deinen Beitrag als Word-Dokument ab
- Auch Grafiken oder Zeichnungen in schwarz-weiß sind möglich
- Dein Beitrag sollte nicht mehr als 15.000 Zeichen (mit Leerzeichen) umfassen
- Schreibe unter Deinem Text in einem Satz, was Dir bei der Bewältigung Deiner psychischen Probleme am meisten geholfen hat
- Nenne bitte Deinen Vornamen und Dein Alter

Dein Name muss nicht der richtige sein, es ist möglich, anonym zu veröffentlichen. Denke aber daran, dass wir Deine (Mail-)Adresse brauchen, damit wir Dir den Eingang Deines Textes bestätigen können. Und nur mit einer Adresse können wir Dir im Fall einer Veröffentlichung ein Belegexemplar schicken. Einen Text, der ohne Adresse abgegeben wurde, können wir leider nicht berücksichtigen.

Wir sind sehr gespannt auf Deinen Text!

**Schick Deinen Text an:**  
**[schreibwerkstatt@balance-verlag.de](mailto:schreibwerkstatt@balance-verlag.de)**

Wende Dich bei Fragen gerne an die Schulleiterin Dorothee Blaumer, oder an die Oberärztin Dr. Sabine Müller.



[www.balance-verlag.de](http://www.balance-verlag.de)



Einsende-  
schluss:  
**1. Dezember  
2022**

# SCHREIB- WERKSTATT

**Meine Erfahrungen und meine Gefühle**

Ein Buchprojekt der Klinik für Kinder-  
und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie  
am Universitätsklinikum Ulm

BALANCE  
buch + medien verlag 

**Kann mir eine Therapie wirklich helfen? Wie wird das sein? Sind da auch andere, denen es so geht wie mir? Ambulante Therapie ... Klinikaufenthalt ... was bedeutet das für mich? Was hilft mir, was nervt mich, was wünsche ich mir?**

Wir wollen ein Buch veröffentlichen, in dem es um genau diese Fragen geht. Bist Du dabei?

## **WORÜBER SCHREIBE ICH?**

- Was hast Du alles mit Deinen psychischen Problemen und in der Therapie erlebt?
- Wolltest Du damals Deinen Angehörigen und Freunden erzählen, was mit Dir los ist?
- Hast du Dich verstanden gefühlt von Deiner Umgebung?
- Was bedeutet es für Dich, eine seelische Erkrankung zu haben? Fühlst Du Dich dadurch isoliert? Wie hat das Dein Selbstbild verändert?
- Was half Dir damals und was hilft Dir jetzt? Wie ging es weiter? Wie geht es Dir heute? Was sind Deine Träume und Ziele?

Dies sind nur einige Ideen. Es gibt bestimmt noch viel mehr Themen und Inhalte, die Du wichtig und erzählenswert findest. Wähle etwas aus, was Dir wichtig ist und wovon Du denkst, das könnte vielleicht auch für andere hilfreich sein. Der Grundgedanke unseres Buchprojektes ist: Was würdest Du gerne anderen Kindern und Jugendlichen mitteilen? Was würdest Du gerne von anderen Kindern und Jugendlichen erfahren und lesen?

## **WELCHE UNTERSTÜTZUNG BEKOMME ICH?**

Du kannst entweder ganz alleine einen Text verfassen oder in der Schreibwerkstatt der Klinikschule mit uns und anderen daran arbeiten. In der Schreibwerkstatt können wir Deine Texte besprechen und Du kannst dann überlegen, ob Du etwas an Deinem Text verändern möchtest. Wir können auch mit Dir gemeinsam überlegen, welche Bedeutung es für Dich hat, Deine Erlebnisse und Gedanken mitzuteilen und inwieweit Du Dich öffnen möchtest oder nicht. Natürlich kannst Du auch an der Schreibwerkstatt teilnehmen, ohne am Buchprojekt mitzumachen.

## **WAS MUSS ICH WISSEN?**

Geplant ist eine Veröffentlichung im BALANCE buch + medien verlag. Weil nur ein bestimmter Platz zur Verfügung steht, kann dies dazu führen, dass wir nicht alle eingereichten Texte in das Buch übernehmen können. Wir werden eine Eingangsbestätigung verschicken und Dich später - ca. Ende März 2023 - informieren, ob Dein Text dabei ist. Unsere Rückmeldung dauert also etwas, aber wir melden uns, versprochen!

Und noch etwas sollst Du wissen:  
An der Auswahl der Texte werden auch Jugendliche beteiligt sein.