

Beinah klinisch tot und doch so Lebendig...

Meine Hausarbeit im Rahmen der Peer Counseling  
Weiterbildung 2024

Geschrieben von Luise Kempe unterstützt durch Johannes  
Schweizer

## Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	3
2. Meine Diagnosen- sie sind ein Teil meines Lebens aber definieren mich nicht Kapitel 1	5
Kurzer Exkurs	6
Info am Rande	7
3. Meine Diagnosen- sie sind ein Teil meines Lebens aber definieren mich nicht Kapitel 2	8
Kurzer Exkurs	9
Nachtrag zu diesen beiden Kapiteln	11
4. Mein Weg zum persönlichen Budget	12
4.2 Mein Alltag mit meinen Assistenten	14
5. Das Peer in mir - manchmal beginnt Hilfe immer dann, wenn allein fühlen aufhört	15
Ein wenig Real Talk	16
6. Fuck off - Jetzt erst recht...	17
Kurzer Exkurs	18
7. Fazit & Nachwort	20
8. Quellenangabe	21

## **1. Vorwort**

**„Ich würd' dir gerne deine Angst nehmen. Alles halb so schlimm, einfach sagen, Diese Dinge haben irgendeinen Sinn, Ich wär' gerne voller Zuversicht. Jemand, der voll Hoffnung in die Zukunft blickt, der es schafft, all das einfach zu ertragen. Ich würd' dir eigentlich gern sagen, Alles wird gut“**

### **BY Der letzte Song (Alles gut) von Felix Kummer**

Als ich ungefähr 10 oder 11 Jahre alt war, erzählte ich meiner Oma, dass sie irgendwann ein Buch von mir in der Hand halten wird.

Das hier ist allerdings noch nicht jenes Vorwort, welches mein Buch beginnen lässt, denn hierbei handelt es sich um meine Hausarbeit, welche ich im Rahmen meiner Weiterbildung schreiben darf. Jedoch könnte ich mir durchaus vorstellen, irgendwann ein Buch zu schreiben. Dennoch grenzt allein die Tatsache, diese Worte hier schreiben zu können, schier und ohne zu übertreiben, an ein Wunder. Ich werde zu einem späteren Zeitpunkt auf die Hintergründe dessen zurückkommen.

Mit dieser Arbeit möchte ich weder großes Mitleid in den Leser/innen auslösen noch schockieren oder mich darüber auslassen, wie unerträglich mein Leben manchmal ist.

Eher ist es mir ein großes Anliegen zu zeigen, dass man trotz aller Schwere, die Sie werte Leser/innen durchaus spüren könnten, alles schaffen kann, was man sich wünscht.

Nun möchte ich Ihnen erläutern, was Sie während des Lesens meiner Hausarbeit erwartet.

Jedes Kapitel meiner Hausarbeit wird mit einem Zitat aus einem Song beginnen, welcher mir viel bedeutet.

Musik hat einen sehr hohen Stellenwert in meinem Leben, sie hilft mir und beflügelt mich gleichermaßen, aus diesem Grund gibt es eine Playlist auf Spotify zu dieser Hausarbeit.

Ich werde mich als erstes auf meine Diagnosen und ihre Auswirkungen auf meinen Alltag beziehen, dann folgen Erläuterungen über meinen Alltag mit mehreren persönlichen Assistentinnen und all dem, was es mit sich bringt, ein eigenes Team zu haben. Natürlich wird es auch um meine eigenen Peererfahrungen, sowie all den Hindernissen, die ich in meinem Leben bereits überwinden musste, gehen. Abschließend folgen noch letzte Worte, die meine Hausarbeit abrunden sollen.

Vielleicht ist es nur mein Gefühl, nie gut genug zu sein oder auch nur mein teils sehr ungesunder Perfektionismus, was auch immer es ist, ich möchte die Leser/innen so nah, wie es mir angenehm ist, in mein Leben und meine Gefühlswelt mitnehmen, weil mir das in schriftlicher Form häufig sowieso leichter fällt als es in Vieraugengesprächen der Fall ist.

Für mich war das Schreiben von längeren Texten, sowie das Halten von Vorträgen schon während meiner Schulzeit eher entspannend und ausgleichend als anstrengend oder nervig, dementsprechend wichtig ist mir das Klangbild meiner Texte.

In diesem Sinne wünsche ich allen Leser/innen viel Spaß und eine kurzweilige Lesezeit meiner Hausarbeit!

## **2. Meine Diagnosen – sie sind ein Teil meines Lebens aber definieren mich nicht Kapitel 1**

**„Ein Schmetterling schlägt seine Flügel  
Die ganze Erdkugel bebt  
Wir haben überlebt  
Denn wir leben auf einem blauen Planeten,  
Der sich um einen Feuerball dreht.  
Mit 'nem Mond der die Meere bewegt  
Und du glaubst nicht an Wunder?“**

### **BY-Welt der Wunder von Materia**

Meine Zwillingsschwester Lea und ich kamen am 17.01.1998 in der Berliner Charité zur Welt. Leider begann unser Leben zehn Wochen zu früh.

Ihre Tochter wird niemals Laufen, Sprechen, geschweige denn ein selbstständiges Leben führen können! Diese Prognose haben meine Eltern in einem der ersten Gespräche, kurz nach unserer Geburt, für mich bekommen. Sowohl ich als auch meine Zwillingsschwester Lea waren nicht in der Lage selbständig zu atmen. Wir lagen demzufolge in einen Brutkasten und wurden mit Waschlappen zugedeckt, weil wir so klein waren. Lea hat irgendwann angefangen, sich wie verrückt im Brutkasten zu bewegen, bei mir war das leider nicht der Fall, es stand sogar lange der Verdacht im Raum das ich an Epilepsie leide, was sich dann aber glücklicherweise nicht bestätigt hat. Außerdem hatte ich ein kleines Loch in meinem Herz was später aber zugewachsen ist.

Es folgt nun der erste Exkurs, wie es zu der Frühgeburt kam. Der Auslöser dessen war das Fetofetale Transfusionssyndrom hierbei teilt sich das Zwillingsspaar die gemeinsame Blutversorgung. Daraus resultierend ist, dass das eine Baby zu viel Blut von der gemeinsamen Versorgung bekommt und das andere zu wenig. Dadurch geraten sowohl die Mutter als auch die Zwillinge in eine lebensbedrohliche Situation. Dies ist tatsächlich eine häufige Komplikation bei eineiigen Zwillingsschwangerschaften, durchschnittlich kommt diese in 15% der benannten Schwangerschaften vor.

Heute kann die Komplikation durchaus behoben werden, detaillierter ist dieser Vorgang in der Netflix Dokumentationsreihe „der Chirurgische Schnitt“ in der ersten Folge „Lebensrettung vor der Geburt“ zu sehen. Glücklicherweise haben wir es alle überlebt! Ich persönlich habe infolgedessen allerdings eine Infantile Zerebralparese in allen vier Extremitäten geschenkt bekommen.

In meiner Kindheit hatte ich sehr viele Therapien, mir ist natürlich bewusst, dass dies angesichts meiner Infantilen Zerebralparese nicht überraschend ist.

Allerdings haben sich meine heutigen Therapieziele natürlich verändert. Neben der Physio und Ergotherapie, die ich heute immer noch habe, hatte ich beispielsweise noch Logopädie und therapeutisches Schwimmen.

Heute spreche ich viel und gerne, Diese Fähigkeit erwarb ich zwar erst im Alter von 4 Jahren, aber immerhin kann ich es. Je nach Schweregrad der erworbenen Einschränkung ist auch das nicht selbstverständlich. Trotzdem geht mit der infantilen Zerebralparese schon von Haus aus eine Emotionsregulationsstörung einher, was dieses so prägende Alter von 1 bis 3 Jahren für mich und mein Umfeld natürlich alles

andere als leicht gemacht hat. Meine Psychischen Krankheiten entstanden unabhängig davon.

Aber in der Gesamtbetrachtung meiner persönlichen Einschränkung bin ich noch sehr glimpflich davongekommen, schon allein deshalb, weil ich meinen Oberkörper gut bewegen kann.

Außerdem begann ich irgendwann mit dem Therapeutischen Reiten, anfangs saß meine Therapeutin noch hinter mir, weil ich damals noch nicht in der Lage war mich so zu stabilisieren, um selbständig auf dem Therapiepferd zu sitzen. Im Laufe der Zeit ist es mir tatsächlich gelungen, allein auf dem Pferd sitzen zu können, sodass die Aufgabe der neben mir laufenden Person, darin bestand das Pferd zu führen und für den Fall, dass ich mein Gleichgewicht mal doch nicht halten kann, ihre helfende Hand zum Balanceausgleich da war.

### **Kurzer Exkurs:**

Mit einer Infantilen Zerebralparese geht ein erhöhter Tonus (Spastik) einher. Dadurch kommt es auch zu einer erhöhten Schreckhaftigkeit, da sind meine Gleichgewichtsschwierigkeiten ja nicht sonderlich überraschend, oder? Und meine später entstandene Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung verringert meine Schreckhaftigkeit jetzt auch nicht unbedingt.

Ein weiterer, wenn auch nicht sonderlich schöner Teil meiner Diagnostischen Reise im Bezug auf meinen Körper waren meine Operationen. Ich hatte unter anderem eine Sehnenverlängerung an beiden Beinen und mehrere Eingriffe an meiner Hüfte, um meinen Hüftkopf etwas zu stabilisieren –

an dieser Stelle werde ich nicht zu explizit, um Ihnen die Freude am Weiterlesen meiner Hausarbeit nicht zu sehr kaputt zu machen.

Nach den Operationen folgten immer sehr langwierige und teilweise auch echt sehr Schmerzhaft Heilungsprozesse auf meinem Weg zurück in den Alltag.

Das Krankheitsbild der Infantilen Zerebralparese kann sehr vielfältige Auswirkungen auf den menschlichen Körper haben, deshalb werde ich jetzt kurz auf jene Dinge eingehen, welche mich in meinem Alltag begleiten.

Auch wenn ich etwas weiter oben schon darauf eingegangen bin, habe ich beispielsweise noch nicht wirklich erwähnt, dass ich schon mein Leben lang im Rollstuhl sitze. Ich benötige Unterstützung bei den Toilettengängen, der Körperpflege, mein Essen muss mir geschnitten werden. Das selbständige Essen war mir tatsächlich auch nicht schon immer möglich, mittlerweile ist das jedoch Gott sei Dank anders. Es sind die kleinen unbedeutenden Dinge des Alltags, welche anderen Menschen scheinbar nicht auffallen mögen. Früher war die Spastik meiner Hände so stark, dass es mir schlicht und ergreifend nicht möglich war, Gläser zu halten, weil meine Hände so zitterten. Heutzutage fällt mir immer noch das ein oder andere Glas um, beziehungsweise zu Boden, aber es ist bei weitem nicht mehr so oft wie früher.

Ich bekomme im Alltag die ein oder andere skurrile Frage gestellt, beispielsweise „Schreibst du deine WhatsApp Nachrichten mit der Zunge?“ oder „Wenn du ins Kino willst, sitzt oder liegst du dann da?“

In solchen Momenten denke ich ganz oft sowas wie „Was zur Hölle ???“ oder ähnliches.

### **Info am Rande:**

Nein, ich schreibe meine WhatsApps nicht mit der Zunge; Wenn ich keine Lust oder zu wenig Energie habe meine Finger zu bewegen, bekommt man von mir eine Sprachnachricht und wenn mir das Sprechen gerade zu anstrengend ist antworte ich mit einer getippten Nachricht.

Aber dann gibt es natürlich auch Fragen, die ich durchaus nachvollziehbar und legitim finde. Beispielsweise denke ich hierbei an die Frage wie ich mein Schulbeziehungsweise Berufsschulalltag gemeistert habe. Ich hatte das Privileg eine Schulbegleitung und im Verlauf dann eine Arbeitsassistentin in Anspruch nehmen zu dürfen. Meine Assistentinnen waren während des gesamten Unterrichts an meiner Seite und unterstützten mich, neben den bereits erwähnten Dingen, beim Auspacken der Unterrichtsmaterialien, dem wechseln des Raumes oder dem klassischen Mitschreiben. Mir ist es nämlich ausschließlich möglich mit dem Laptop zu schreiben, allerdings hat das früher noch deutlich mehr Zeit in Anspruch genommen, als es das heutzutage tut.

Mittlerweile ist es mir zumindest möglich, meine Unterschrift händisch zu tätigen. Das ist eine Sache, die mir unglaublich viel bedeutet. Es hat zwar fast 3 Jahre Ergotherapie bedurft, wobei ich mir beinahe jeden Strich einzeln einprägen musste. Das liegt nicht daran, dass ich nicht weiß, wie die Buchstaben aussehen aber mein Kopf musste die verknüpften Bewegungen, um die Buchstaben schreiben zu können erstmal miteinander verbinden. Aber es ist ein weiterer Schritt in Richtung Freiheit und dafür ist mir tatsächlich jede Anstrengung wert.

### **3. Meine Diagnosen- sie sind ein Teil meines Lebens aber definieren mich Nicht - Kapitel 2**

**„Kann die Stille denn nicht einfach ihre Stimme schon ‘n?  
Weil mein Herz versucht zu heil'n  
Doch mein Kopf schlägt wieder alles kurz und klein“  
By Warum bin ich so von Badmómzjay**

„Isi gehts dir gut? Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit deutlich stiller geworden bist. Außerdem machst du weniger Witze“. Ungefähr so hat sich der erste Versuch meiner Arbeitsassistentin während meiner Zeit in einer Dresdner Berufsschule angehört, als sie versuchte mein momentanes Seelenleben in Erfahrung zu bringen. Ich habe dann vermutlich nur mit einem stumpfen, Ja‘ geantwortet, um bloß nicht weiter darauf eingehen zu müssen.

Ich denke, dass mir zu diesem Zeitpunkt selbst nicht mal ansatzweise bewusst gewesen ist, dass ich gerade eine deutliche Wesensveränderung durchlebe.

Wie denn auch. Ich habe die Vermutung das Sie als Person, welche dies hier gerade liest, noch nie versucht haben über Gefühle zu sprechen, ohne Ihre eigenen dabei zu erwähnen, oder?

Dieses Gespräch ist mittlerweile knapp 10 Jahre her, irgendwann in dieser Zeit startete definitiv meine erste depressive Episode, einige meiner ersten Symptome waren, Appetitlosigkeit, Interessenverlust und der soziale Rückzug.

Spoiler: Leider ist der Fakt, dass ich bis heute in nervtötender Regelmäßigkeit depressive Episoden habe, so sicher, wie der Fakt, dass Joffrey aus Game of Thrones ein blödes Arschloch ist.

Meine Posttraumatische Belastungsstörung muss auch irgendwann in dem Zeitraum entstanden sein, aber Dank meiner Dissoziativen Amnesie kann ich mich glücklicherweise nicht mehr an den genauen Zeitpunkt erinnern.

Ich bemerkte erst zu einem späteren Zeitpunkt, dass mit mir irgendwas alles andere als gut ist.

Dann überfielen mich als aller erstes furchtbare Alpträume in der Nacht, die mich teilweise bis heute regelmäßig begleiten. Weiter ging es dann mit Panikattacken in der Öffentlichkeit - das war auch der Zeitpunkt, an dem ich in Erwägung gezogen habe, eine Verhaltenstherapie zu starten.

Zum Glück habe ich dann auch schnell einen Therapieplatz bekommen.

Wir befinden uns jetzt im Jahr 2020. Ich war dann über einen Zeitraum von 1,5 Jahren 1 bis 2mal in der Woche bei meiner Therapeutin.

Im Laufe der Therapie stellten wir fest, dass meine Probleme viel tiefgreifender und komplexer sind, als dass sie auf eine „normale“ PTBS zurückzuführen sind.

Eine einfache PTBS ist aus einem einzelnen Ereignis resultierend. Ich will sie keinesfalls runterspielen, jedoch wollte ich es kurz darstellen, um die wesentlichsten Unterschiede aufzeigen zu können.

Bei einer komplexem PTBS gibt es unter anderem massive Schwierigkeiten in den zwischenmenschlichen Beziehungen. Vermutlich sind diese auch der Grund weshalb ich mich und manche meiner Verhaltensweisen schon wesentlich länger nicht verstanden habe und es deshalb erst die teils so körperlichen Symptome brauchte, um zu realisieren, dass etwas nicht stimmte. Für mich war das alles so normal, dass ich manche Sachen nicht als absonderlich wahrgenommen habe. Meine Therapeutin und ich haben deshalb nach den Basics überwiegend daran gearbeitet.

Anschließend war ich noch fast 4 Monate in einer psychosomatischen Klinik - glücklicherweise habe ich mit der Klinik den absoluten 6er im Lotto gezogen. Ich hatte in dieser Zeit das unfassbare Glück meine persönlichen Assistenten dahin mitnehmen zu dürfen. Mein Gesundheitszustand hat sich im Vergleich zu vor der Klinik schon verbessert. Im Gegensatz zu den Erwartungen einiger meiner Familienmitglieder, bin ich danach natürlich nicht komplett geheilt nach Hause gekommen. Ich habe heute auch noch ein sehr buntes Potpourri an Symptomen.

Ich bin noch immer sehr dankbar für die dort verbrachte Zeit, die vielen erlernten Dinge und natürlich die wundervollen Menschen, die mir dort begegnet sind.

Ich würde mir an dieser Stelle kurz den Raum nehmen, ein beziehungsweise zwei weitere sehr prägnante Symptome meiner Trauma Erkrankung darzustellen.

Es sind die Flashbacks und Dissoziationen.

Übrigens möchte ich noch kurz anmerken, wenn ich körperliche Symptome habe, dann kann ich unterscheiden, ob das gerade von meiner infantilen Zerebralparese kommt oder von meinen mentalen Belastungen.

### **Kurzer Exkurs:**

Als Dissoziation bezeichnet man eine Schutzfunktion des Körpers, welche durch ganz persönliche Trigger bei der betreffenden Person ausgelöst wird. Eine Dissoziation kann sich beispielsweise durch einen Zustand von innerer und äußerer Erstarrung zeigen. Die Person fühlt sich von der Außenwelt abgeschnitten, nimmt die Umwelt nicht adäquat wahr und ist nicht oder kaum mehr ansprechbar, weil der Körper nach und nach alle nicht überlebensrelevanten Körperfunktionen einstellt. Diese so starke Reaktion wird auch als Freeze, also einfrieren, bezeichnet. Weitere Reaktionen auf massiv überfordernde oder Trauma basierende Situationen, können „Fight or Flight“ also „Kampf oder Flucht“ sein

Flashbacks können sich verschieden äußern. So gibt es emotionale, körperliche, akustische und szenische Flashbacks.

Letztere beschreibe ich gerne so, als würde ein Film vor dem inneren Auge abgespielt werden. Hierbei kann es sich auch lediglich um sehr kurze Sequenzen beziehungsweise unangenehm flirrende Bilder handeln. Ebenso kann es zu plötzlich auftretenden Körperempfindungen kommen. Flashbacks sind beinahe immer mit persönlich erlebten Traumata assoziiert. Ich persönlich habe tatsächlich jegliche Formen dessen.

Die akustischen Flashbacks habe ich interessanterweise lange Zeit gar nicht als solche wahrgenommen, es war und ist halt laut in meinem Kopf.

Um es für die außenstehenden Personen etwas vorstellbarer zu machen, beschreibe ich kurz, wie es sich für mich anfühlt: Stellen Sie sich bitte einfach einen sehr häufig laufenden und oft lauten Plattenspieler mit Gesprächen aus der Vergangenheit vor, und das zusätzlich zu jedem einzelnen Geräusch des Alltags - Herzlich Willkommen liebe Reizüberflutung, willst du vielleicht einen Kaffee?

Normalerweise läuft meine „Gehirn Flickflack Playlist“ (Das ist eine von mir erstellte Playlist mit Lieblingsliedern und Coolen Podcast folgen.) oder einfach Musik, wenn ich schreibe. Aber Sprechende Menschen helfen eigentlich auch immer beim Konzentrieren, gerade ist „Mordlust“, ein bekannter True Crime Podcast, am Start. Ich höre sowas häufig auch zum Schlafen und nein das beeinflusst ihn nicht maßgeblich, weil ich diese Playlist schon ungefähr 10000mal gehört habe. Im Gegenteil, ich fühle mich zum einen deutlich sicherer und zum anderen schlicht und ergreifend einfach aufgeklärt. Das ändert sich sofort, wenn ich eine depressive Episode bekomme. Die fängt nämlich häufig damit an, dass ich mich nicht entscheiden kann, was ich hören möchte, beziehungsweise welche Serie ich schauen will. - Stichwort Interessenverlust. Aber diese Tatsache zeigt zuverlässig den Beginn einer depressiven Episode an, was manchmal auch vorteilhaft sein kann.

Die meisten meiner mentalen Problemstellungen sind für die allermeisten Menschen kaum oder nicht sichtbar. Diese Tatsache ist für mich manchmal schwierig, weil ich immer versuche ein ausgesprochen fröhlicher Mensch zu sein und vor allem auch so zu wirken. Häufig führt das dann auch dazu, dass mir verschiedene Dinge nicht geglaubt werden.

Ich werde noch immer von mehreren Medikamenten unterstützt, das sorgt zum einem dafür, dass ich nicht unnötig leiden muss und zum anderen dafür, dass ich meinen Alltag so durchleben kann wie ich ihn leben möchte, zumal die Therapieplätze, welche zusätzlich noch rollstuhlgerecht sein müssen, auch hier in Dresden lange gesucht und gefunden werden wollen. Ich habe tatsächlich auch keine Dauerkarte bei meinen Therapeutinnen gewonnen. Mittlerweile ist es ehrlicherweise auch so, dass ich unter meinen mentalen Problemlagen mehr leide als an meiner körperlichen Einschränkung, sodass diese beinah hinten runterfällt. Im Nachhinein bin ich meinen Therapeutinnen während und vor meiner stationären Therapie dankbar, dass sie so unglaublich geduldig, achtsam und sympathisch in der Zeit unserer Zusammenarbeit waren, vor allem, weil ich lernen musste, dass das leider nicht selbstverständlich ist. Ich habe nämlich extreme Probleme mich anderen Menschen im persönlichen vier Augen Gespräch zu öffnen. Mit meiner ersten ambulanten Therapeutin habe ich unter anderem den Skill des therapeutischen Schreibens entwickelt. Meist war mein Tagebuch die Grundlage und der Start unserer Therapiesitzungen.

Mittlerweile kann ich sagen, dass ich Möglichkeiten gefunden habe, Krisen durchzustehen, selbst wenn das bedeuten mag, dass es an manchen Tagen halt nur ums Überleben geht. Hauptsache es geht ums Leben, weil ich nur so gut weiter rollen kann.

## **Nachtrag zu diesen beiden Kapiteln:**

Während des Schreibens dieser beiden diagnostischen Kapitel, bin ich auf eine Studie der Universität Ulm gestoßen, welche sich mit dem Zusammenhang der infantilen Zerebralparese und physischen Erkrankungen beschäftigt. In der Studie werden ebenso betroffene von Spina Bifida befragt, ich werde mich verständlicherweise nur auf den Teil der ICP beziehen.

Der nachfolgende Text ist eine von mir geschriebene Zusammenfassung der für mich relevanten Informationen, aufgrund meiner beiden vorangegangenen Kapitel. Die von mir einbezogene Studie finden Sie hier:

<https://oparu.uni-ulm.de/server/api/core/bitstreams/691c2d41-3a68-48ba-a199-a988c97fb370/content>

Grundsätzlich ist belegt, dass Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen ein deutlich höheres Risiko haben, im Laufe ihres Lebens ebenso psychische Erkrankungen zu erwerben. In der Summe sind das 34% im Vergleich zu nicht neurologisch erkrankten Kindern und Jugendlichen.

Hierbei gibt es allerdings sehr wenige Studien im Zusammenhang mit ICP. Eltern von CP Erkrankten Kindern und Jugendlichen im Alter von 4 bis 17 Jahren gaben fünfmal häufiger Verhaltensauffälligkeiten, emotionale Schwierigkeiten, insbesondere in den Bereichen Abhängigkeit, oppositionell verweigerndes Verhalten sowie Hyperaktivität an.

Besonders bei Kindern mit kognitiven Einschränkungen ist ein erhöhtes Risiko vorhanden. Interessanterweise treten die meisten psychischen Auffälligkeiten bei den Patienten/\*innen mit der mildesten Form (der sogenannten Hemiparese) auf. Bei der Hemiparese ist eine Körperhälfte oder eine einzelne Muskelgruppe betroffen. Die meist vorkommenden psychischen Erkrankungen bei ICP sind Probleme mit den Emotionen, Angsterkrankungen und eine erhöhte Reizbarkeit. Depressive Erkrankungen sind dabei eher selten.

Die Studie erschien 2016  
Autorin der Studie ist Katy Kohleis

## **4. Mein Weg zum persönlichen Budget und mein Alltag mit meinen Assistenten**

**„Nichts ist mir heilig so wie die Freiheit, mach' kein 'n Kompromiss  
Ich Opfer' alles dafür, alles, wenn's sein muss, auch mich“  
BY Jennifer Weist**

Im Jahr 2023 erhielten rund 765000 Menschen Leistungen zur sozialen Teilhabe, darunter fällt auch das persönliche Budget.  
Ich habe das große Glück, seit dem Jahr 2017 eine von diesen Personen zu sein. Vorher habe ich bereits Erfahrungen im Rahmen der Freizeit- sowie Arbeitsassistentenz sammeln dürfen, außerdem hat mich ab meinem ersten Schultag eine Schulbegleitung unterstützt.

Aber was ist das Persönliche Budget überhaupt und wie hilft mir das in meinem Alltag.

Das persönliche Budget ist erstmal grundsätzlich eine Sachleistung, welche in Form eines gewissen Geldbetrages auf ein externes Konto gezahlt wird. Der monatliche Auszahlungsbetrag wird anhand des im Vorfeld ermittelten Hilfebedarfes festgelegt. Es gibt verschiedene Leistungserbringer, von denen das persönliche Budget ausbezahlt werden kann, in meinem Fall ist das beispielsweise das Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden.

Um das Persönliche Budget zu bekommen, ist es notwendig einen sehr ausführlichen Bericht über eigentlich alles zu schreiben, um darlegen zu können, wie hoch der individuelle Hilfebedarf wirklich ist. Der Leistungserbringer kann ebenso unterschiedlich wie der Umfang der Unterstützung sein.

Die erst Beantragung kann durchaus sehr langwierig und schwierig werden, aber das Durchhalten lohnt sich, weil es mir persönlich einfach so viel geschenkt hat.

Wenn man es dann geschafft hat eine so genannte Zielvereinbarung verbunden mit dem Persönlichen Budget zu erhalten, läuft der Budgetzeitraum nach dem Ablauf dieser Zeit muss die Zielvereinbarung erneuert werden und in der Regel sind die nachfolgenden Beantragungen nicht mehr so schwierig, Vorausgesetzt es hat sich nichts Grundlegendes an den bestehenden Krankheitsbildern verändert. Dann gibt es verschiedene Modelle in den das persönliche Budget verwendet werden kann, da wären zum Beispiel das Dienstleistungs- oder das Arbeitgebermodell.

Das Dienstleistungsmodell funktioniert, indem man sich an einen heimatortnahen sozialen Träger wendet, dieser übernimmt dann alles, was wichtig ist das fängt bei der Personalplanung an und hört bei der Lohnbuchhaltung auf, ein Nachteil davon könnte sein, dass eine Individuelle Personalsuche basierend auf den Bedürfnissen der Patient/innen oder Klient/innen durchaus nicht gewährleistet werden kann. Diese Problematik ist als eigenständiger Arbeitgeber/innen im Arbeitgeber/innen Modell natürlich deutlich geringer, weil man sich seine Assistent/innen selbst aussuchen kann.

Allerdings übernimmt man als selbstständig arbeitende Person auch alle anderen wichtigen Aufgaben, die im Dienstleistungsmodell übernommen werden.

Meine allererste Schulbegleitung war zum Beispiel eine Freundin meiner Mutter, grundsätzlich war es aber bei dem ersten Dienstleister so das ich mir meine tägliche Begleitung nicht aussuchen konnte.

In meiner Fortgeschritteneren Schul-beziehungsweise Ausbildungsbegleitung hat der für mich zuständige Träger gewechselt und immer dann, wenn eine Veränderung bezüglich meiner täglichen Begleitung notwendig wurde, schickte mir der Träger 3 potenzielle Kandidatinnen, von denen ich mir dann die für mich sympathischste aussuchte.

Später als ich begann, flächendeckender persönliche Assistenz in Anspruch zu nehmen um mich abkapseln und eigenständiger leben zu können, suchte ich über Ebay Kleinanzeigen junge Frauen, die mich im Rahmen ihres Minijobs in meinem Alltag unterstützen.

Meine erste Assistentin lernte ich jedoch, im Real live kennen, ich begleitete nämlich eine Freundin von mir zur Uni, sie studierte soziale Arbeit und ich habe mich Kommunikativ, wie ich bin mit einer Kommilitonin unterhalten, ungefähr 30 Minuten später hatte ich meine erste Assistentin im Team.

Tatsächlich sind mir die spontanen Real live Begegnungen deutlich lieber, als die vereinbarten Gesprächstermine mit den absurdesten Menschen, um hier niemanden bloßzustellen werde ich hier nicht expliziter darauf eingehen. Natürlich ist dieser teil, der Menschen nicht der Überwiegende und es kommt auch ein bisschen auf die Plattform, an die man zur Assistenzsuche nutzt, aber es gibt ihn definitiv, außerdem kann ich ja auch nicht alle Storys meinem eventuellen Buch vorwegnehmen.

## **4.2 Mein Alltag mit meinen Assistenten**

**„Ihr denkt: Wo soll das alles enden?  
Beschwerden an meinen Assistenten  
Damit er sie für mich verbrennt, denn  
Ich kann grad nicht“ By Großstadtgeflüster**

Aktuell nutze ich das Arbeitgebermodell, ich habe ungefähr 10 Assistentinnen das ist immer leicht schwankend.

Meine Assistentinnen sind täglich ca.12 Stunden bei mir (wenn es gut läuft.) Als allererstes möchte ich betonen, wie unglaublich dankbar ich bin das Privileg der Persönlichen Assistenz in Anspruch nehmen zu dürfen, weil ich nur so die Möglichkeit habe mein Leben so zu führen, wie das mir aktuell vergönnt ist.

Trotzdem ist es mir auch gerade deswegen so wichtig möglichst selbstständig zu werden.

Aufgrund dessen ist das Erlernen und Erhalten meiner körperlichen Fähigkeiten die wichtigste unserer gemeinsamen Aufgaben.

Meine Assistenten, pushen mich an schlechten Tagen an guten Tagen sind wir oft gemeinsam motiviert, oder sie stützen meinen Körper, wenn dieser mal zu instabil ist.

So habe ich beispielsweise mit Hilfe meiner Assistenten und meiner beiden wundervollen Ergotherapeutinnen lernen können meine Kaffeetasse von der Kaffeemaschine zu meinem Tisch im Wohnzimmer zu transportieren,

Außerdem arbeite ich aktuell sehr hart daran mir einen eigenständigen Transfer an die wichtigsten Orte zu ermöglichen. Ich habe zu Weihnachten ein Schneidebrett geschenkt bekommen auf dem es mir möglich ist die Lebensmittel so zu fixieren, dass sie nicht wegrutschen und ich sie problemlos schneiden kann. Jetzt können wir zusammen kochen.

Neulich habe ich zum Beispiel so meine allererste eigene Tomatensuppe kochen können.

Meine Assistenten begleiten mich auch zu den regelmäßigen Besuchen bei meinen Therapeuten und Ärzten. Meine Assistentinnen übernehmen außerdem das Einkaufen und die Haushaltsführung für mich Ich war auch schon mit Assistenten im Urlaub. Eines meiner größten Hobbys ist das Besuchen von Konzerten oder Veranstaltungen, in diesen wundervollen Momenten begleiten mich meiner Assistenten natürlich

## **5. Der Peer in mir - manchmal beginnt Hilfe, wenn das Allein fühlen endet**

**„Du bist nicht allein  
Wir können das ja teil 'n, lass mich für dich weinen  
Vielleicht wirds dann leichter“**

Ich bin eine Person, die sehr große Schwierigkeiten damit hat andere Menschen nach Hilfe zu fragen. Vielleicht liegt das daran, dass ich auf der körperlichen Ebene gezwungen bin, so viel Hilfe von anderen Menschen annehmen zu müssen.

Ich denke sehr oft, naja wenn ich jetzt noch zusätzliche Hilfe für mich einfordere, nerve oder belaste ich andere Menschen bloß, gelte vielleicht als noch eingeschränkter als ich das tatsächlich bin

Aufgrund meiner Familiären Prägungen fällt es mir grundsätzlich sehr schwer meine Bedürfnisse zu äußern., oft zweifele ich auch an meinem eigenen wert, wenn es zum Beispiel darum geht, wer mich an den Feiertagen aus dem Bett holt, weil ich das Gefühl habe meinen Assistenten nicht all zu viel Zeit stehlen zu wollen. (ja ich weiß meine Assistenten mögen und arbeiten gern für mich)

und es dann meine beste Freundin ist, der ich mich anvertrauen kann. die mich dann dankenswerterweise aus dem Bett holt mir meinen geliebten Kaffee hinstellt eine warme Kartoffelsuppe mitbringt und so dafür sorgt das ich den Tag gut überleben kann.

Das ist wohl das belastendste für mich, daran eine körperliche Behinderung zu haben, ich kann zwar vieles aber halt nicht alles, zumindest wenn ich in meinem Rollisitze. Es ermöglicht mir zwar über den Tag mal allein sein zu können, was ich sehr liebe, jedoch ist meine körperliche Verfassung ebenso wechselhaft wie meine täglichen Stimmungen. Aufgrund dessen, dass ich mich auf meinen Körper nicht immer Verlassen kann, weil ich an manchen Tagen Bewegungen Problemlos ausführen kann die ich an anderen Tagen einfach plötzlich nicht schaffe, führt das in mir oft zu selbst hass, zusätzlich zu meinem teils, eh schon problematischen Selbstbild.

Heute sag ich zum Beispiel noch immer völlig automatisiert den Satz, darf ich bitte mal auf Toilette? Statt dem Satz, ich muss mal auf die Toilette. Weil mir eines meiner Familienmitglieder immer wieder das Gefühl vermittelt, hat das es zu anstrengend wäre mich öfters dahin zu begleiten. Das mag nicht sonderlich dramatisch klingen, aber es dient als verbildlichtes Beispiel.

Dies ist wahrscheinlich auch einer der Gründe, weshalb ich so lange gebraucht habe eine Therapie anzufangen.

## Ein wenig Real Talk:

Wenn man das persönliche Budget im Arbeitgebermodell beantragt und dann natürlich genehmigt bekommt, hat man nicht nur eine Menge Freiheit gewonnen, sondern bekommt sozusagen gratis eine ganze Menge Arbeit mitgeliefert. keine Sorge! Man bekommt den Berg an Anträgen, Mails Dienst Planung und den 11 verschiedenen Wünschen, die es unter einen Hut zu bringen gilt, schon bewältigt.

An dieser Stelle gilt ein besonderer Dank meinerseits der ALLTAX Steuerberatungsgesellschaft mbH in Dresden, sie erleichtern mir mein Leben ungemein.

Es wäre aber eine glatte Lüge gewesen, wenn ich jetzt behaupten würde das ich mit dem persönlichen Budget all das benötigte wissen, mitgeschickt bekommen hätte. „Nein“ jeder muss sich einarbeiten, aber wer zur Hölle soll das denn wissen und anschließend weitergeben? „Well hier bin ich“, dass wusste ich schon sehr früh, nicht nur weil ich so viele Fragen hatte, die ich nicht beantwortet bekommen habe, sondern auch weil ich eine Stimme habe, die anderen Mut schenken oder trösten und Hoffnung spenden kann. Alles, was ich durchlebe worunter ich leide, möchte ich teilen und wenn ich auch nur einer Person mit all dem Helfen beziehungsweise dafür sorgen kann, dass sich die betreffende Person nicht mehr so allein fühlt, habe ich alles erreicht was wirklich wichtig ist.

Deshalb beschloss ich bereits Anfang 2020 ein eigenes Projekt namens, Du schaffst das auch ins Leben zu rufen, ich entwarf mein Konzept erstmal visuell führte erste Gespräche bezüglich der Umsetzung und dann Überraschung, Überraschung kam der erste Coronalockdown und legte ganz Deutschland zum ersten Mal lahm. Im Nachgang muss ich sagen, dass es keinen günstigeren Zeitpunkt dafür hätte geben können, denn unmittelbar während Corona startetet habe ich meine Therapie begonnen. Ich bin mir definitiv sehr sicher das es mein Zustand nicht zugelassen hätte, dass ich mein Projekt so umgesetzt bekommen hätte das ich damit zufrieden gewesen wäre. Von meinem Perfektionismus fang ich an dieser Stelle gar nicht erst an zu schreiben.

Im Laufe der Therapie verschlechterte sich mein Zustand erwartungsgemäß, dies ist allerdings völlig normal. Nicht nur Deutschland befand sich lange im Lockdown, sondern auch mein Nervensystem, temporär konnte ich nicht mehr sprechen es war mir einfach zu anstrengend. Funktionieren musste ich trotzdem, und selbst das wichtigste Hilfsmittel meines Lebens ist manchmal Fluch und Segen gleichermaßen, wenn man des Lebens überdrüssig ist.

Später traf ich meine allerliebste Lieblings Mitpatientin, wenn du das hier liest, weißt du das ich dich meine: Danke das du mir den Mut in meine Stimme zurückgegeben hast. Denn das tust du seitdem unübertrieben jeden Tag. Nämlich immer dann, wenn es erforderlich ist, etwas Wichtiges zu sagen tauchst du in meinem Kopf auf und sagst „Isi Jetzt musst du etwas sagen“ <3

**„Und fehlt dir der Halt Dann geb. ich dir mein ‘n  
Du weißt doch, ich bleib Vielleicht wirds dann leichter“ Beide Zitate dieses Kapitels  
stammen von Nina Chuba aus dem Song Nicht Allein.**

## 6. Fuck off- jetzt erst recht...

**„I wanna make some mistakes, i like Sun in my Eyes. I wanna burn it all down, so let's start a fire“ BY I am Here von Pink**

Ich bin ein sehr Willensstarker Mensch, manchmal bekomme ich auch zugetragen, ich sei stur und mittlerweile wäre ich mich auch gar nicht mehr dagegen, im Gegenteil. Ich bin mir sogar zu 100% sicher, dass ich heute nicht die Person wäre, die ich heute bin,

Wenn man es genau nimmt, startete das Kapitel Fuck off- jetzt erst recht ja schon mit meiner Geburt, natürlich war es keine leichte Situation für alle beteiligten, aber da biest die Maus keinen Faden ab. ich hatte die Arschkarte unsere Geburt. Von diesem Standpunkt aus sollte ich stolz auf das sein, was ich bis zum jetzigen Zeitpunkt erreicht habe. Ich sitze hier gerade in meiner eigenen Wohnung und habe 10 Assistenten, die ich selbst mange, klar es gibt Dinge, die ich noch besser machen kann, aber man wächst ja bekanntlich mit seinen Aufgaben und auch ich darf mir Zeit dafür nehmen.

Ich bin tatsächlich ein sehr freiheitsliebender Mensch, dementsprechend schlecht und ebenso äußerst ungern, lass ich in Schubladen packen leider durfte ich schon die ein oder andere von Immen sehen, irgendwann beschloss ich jedoch so nicht mehr weiter leben zu können, geschweige denn zu wollen.

Das mag vielleicht auch daran liegen, dass ich bereits von dem deutschen System beispielsweise in Bezug auf den Hiesigen Arbeitsmarkt enttäuscht wurden bin.

Ich meine es ist gut, dass es so Ausweichmöglichkeiten gibt, aber man sollte körperlich benachteiligten Menschen doch bitte nicht einen fast nicht mehr umkehrbaren Stempel aufdrücken, welcher es der betreffenden Person nur noch unnötig erschwert, Ihren eigenen und vor allem selbstgewählten Weg zu rollen. Mal ganz im Ernst ich als Rollstuhlfahrende junge Frau mit Spastiken in allen vier Extremitäten bin mr natürlich vollkommen bewusst, dass ich niemals beispielsweise auf dem Bau arbeiten werde, aber das war ja auch nie mein Plan. Aber es sollte halt auch nicht der Fall sein, dass man einer kognitiven fitten Frau den support verwehrt und nicht zu vergessen die sogenannten "Berufsbildungswerke" die alles andere als individuell geschweigendem inklusiv arbeiten.

Immerhin hat nicht jeder Mensch in Deutschland das große Glück, Selbständig sprechen oder denken zu können. Schlussendlich sollte es dann halt auch nicht darauf hinauslaufen, wie ich es erlebt habe, zum einem wusste ich irgendwann, wenn ich nicht weitestgehend anfangs selbständig zu arbeiten werde ich noch wahnsinniger als ich ohne hin schon bin und zum anderem hätte ich mein Lebenslauf vor der Weiterbildung genauso gut verbrennen können, das wäre womöglich sogar noch deutlich effektiver gewesen, weil Papier bekanntlich ja gut brennt. Egal wie man es dreht und wendet ich brauchte einen Plan und ein Ziel, also entwickle ich einen. Meine Weiterbildung war definitiv erst der Anfang.

Der ein oder andere könnte meine Aussagen jetzt durchaus als problematisch oder gar als provokant empfinden jedoch ist Provokation hier überhaupt nicht das, was ich damit auslösen möchte im Gegenteil!

Wenn ich meine Umwelt beobachte und mir dann Dinge auffallen, die ich verbesserungswürdig finde, weil sie mich in meinem Alltag belasten oder einschränken besteht mein größtes Anliegen darin etwas zu bewegen, um mein Leben zu verbessern. Ich bin mir nämlich ziemlich sicher, dass auch andere Menschen ähnliche Schwierigkeiten haben könnten, wie ich sie täglich habe und wenn keiner etwas sagt, ändern sich die Systeme ja nicht. Nachfolgend werde ich ein paar Beispiele erläutern:

Mein größtes Hobby, ist das Besuchen von Konzerten und Veranstaltungen, ich kaufe meine Tickets meist auf einer bekannten Webseite es gibt aber keinen Rolli ticket Button, sondern nur eine Hotline für Rolli Tickets, das Problem an dieser ist aber das man in deren Warteschleife sehr viel Lebenszeit verschwendet oder da gleich gar keiner ran geht und ich sehe es absolut nicht ein, wegen einer nicht gut funktionierenden Hotline nicht auf ein Konzert gehen zu können. Also kaufe ich sehr oft einfach ganz „normale“ Tickets, gerate dafür aber auch oft in Diskussionen, aber das ist es mir definitiv wert, weil Inklusion schon in den kleinen Dingen anfängt. Wenn ich auf Konzerten bin, ist das der einzige Zeitpunkt beziehungsweise der einzige Ort an dem ich keine Scheu, vor größeren Menschenmengen habe.

Ich wohne jetzt seit Juni 2023 in meiner wirklich eigenen wunderschönen Wohnung, ich habe tatsächlich vorher auch schon gut 2 Jahre allein gewohnt, aber das war nur eine andere Wohnung jedoch im gleichen Haus wie meine Mutter, deshalb gilt das für mich nicht.

Als ich meine jetzige Wohnung besichtigte, begrüßte mich die nette Maklerin mit den Worten: " Sie Wissen aber schon das, dass hier kein Pflegeheim ist, und überhaupt wie können sie sich die denn leisten? 'und ja natürlich wusste ich das es hierbei nicht um ein Pflegeheim handelte, wenn ich in ein Pflegeheim hätte ziehen wollen, hätte ich ja explizit danach gesucht. Außerdem hätte ich mir wohl kaum einen Besichtigungstermin vereinbart, wenn ich nicht davon ausgegangen wäre, dass ich sie mir leisten kann und ja es ist knapp, aber es geht definitiv. Laut dem Sozialamt wäre meine Wohnung nicht meine Wohnung, manchmal frage ich mich echt ob, diese Leute sich mal die Preise für rollstuhlgerechte Wohnungen angeschaut haben. Dann wäre Ihnen bewusst, dass man für 500€ zerquetschte keine rollstuhlgerechte Wohnung bekommt, dass ist absoluter Bullshit und das Wissen die auch ganz genau. Ich habe das während des Schreibens natürlich recherchiert. Ach, sieh an und da wären wir auch schon bei dem Unterschied zwischen einer Rollstuhlgerechten und einer Barrierefreien Wohnung denn „ja, den gibt es tatsächlich“:

### **Kurzer Exkurs:**

Eine Barrierefreie Wohnung muss nicht zwangsläufig für im Rollstuhlsitzende Personen befahrbar sein. Eine Rollstuhlgerechte dagegen schon, zumindest im besten Fall. Außerdem hat sie besondere Maße, zum Beispiel im Bezug auf die

Türbreite. Im besten Fall ist auch) **die Komplette Wohnung Rollstuhlgerecht**). Allerdings würde das für mich unter anderem auch ein Waschbecken inkludieren, welches ich nicht erst austauschen musste, um darunter fahren zu können. Aber ich will mich echt nicht groß beschweren, ich erläutere hier lediglich, was ich sehe.

ich bin zutiefst dankbar diese Wohnung zu haben, weil ich mich endlich sicher fühlen darf! und nicht mehr das Gefühl haben muss regelmäßig vor Anspannung einen Herzinfarkt zu bekommen Also schont meine Wohnung sogar noch mein Nervensystem. Außerdem liebe ich sie einfach so sehr

Meine Nachbarn sind teilweise schon älter und dachten mal, dass ich sie überwachen wollen würde, weil ich eine Videotürklingel installiert habe, um mich zum einem sicherer zu fühlen um zum anderen um keine ungebetenen Gäste vor meinem Bett „stehen zu haben, auch das ist mir schon passiert und die Aussage meines Hausmeisters war dann man könne ja einen niedrigeren Türspion anbringen „Großartig danke, dass hilft mir voll vor allem wenn ich morgens im Bett liege.“ Das habe ich nicht gesagt aber gedacht habe ich es definitiv. Für jede Person, welche sich jetzt wundert, wie ich meine Wohnungstür öffnen kann, ich habe ein Türschloss, welches ich über eine App steuern kann.

Zurück zur Videotürklingel eine meiner Assistentin innen musste sie tatsächlich demontieren, obwohl es natürlich auch Menschen gab, die meine Beweggründe nachvollziehen konnten, aber ein paar meiner offensichtlich etwas hobbyärmeren Nachbarn haben mich bei unserer Hausverwaltung angeschwärzt, abgesehen davon, dass die betreffenden Leute noch nie ein Wort mit mir gewechselt haben, geschweige denn nach meinen Beweggründen gefragt haben.

Ein weiterer für mich sehr wichtiger Punkt, für den ich mich in meiner Arbeit und auch generell in meinem Leben einsetze, ist definitiv die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen. Ich weiß halt auch, wie massiv schädigend Umfeldler sein können, in denen man mit Menschen zusammenleben muss, die so dermaßen emotional unreif sind, dass es in mir körperliche Schmerzen auslöst und ich vor Charme am liebsten im Boden versinken und nie wieder herauskommen möchte.

Irgendwann beschloss ich jeglichen Kontakt zu jeder einzelnen Person, welche meiner Seele schaden könnte, abubrechen. In dem Bezug bin ich auch extrem strikt, weil ich zum einem nicht mehr bereit bin, ständig wiederkehrende und vollem in aller erster Linie kraftraubende Gespräche zu führen und zum anderem empfinde ich sie dann oft als puren Zeit raub. Jeder, der sich meine Hausarbeit ansatzweise aufmerksam durchgelesen hat, sollte sich mittlerweile darüber bewusst sein das mir jegliche gesellschaftliche Norm oder Konventionen auf Deutsch gesagt am Arsch vorbei, trotzdem empfinde ich mich als einen offenen Menschen geht.

**„Es ist nicht deine Schuld, Dass die Welt wie sie ist, es wäre, nur deine Schuld, wenn sie so bleibt“. „Lass uns diskutieren, denn in unserem schönen Land sind zumindest theoretisch alle furchtbar tolerant.“ Deine Schuld von den**

## **7. Fazit & Nachwort**

**„Unser Kopf ist aus Stahl, wir sind hart  
Bis wir uns abends in den Schlaf legen, Nachbeben  
Bloß ein Schock, doch noch Jahre danach,  
sind unsre Herzen Porzellanläden, Nachbeben“  
„Pass auf deine Seele auf“  
Nachbeben von**

Jetzt kommen wir unglaublicherweise fast zum Ende meiner Hausarbeit, wenn ich darüber nachdenke, dass das hier bald tatsächlich veröffentlicht wird, bin ich wirklich aufgeregt.

Trotz seiner Intensivität, die der Schreibprozess mit sich gebracht hat, war er doch etwas sehr Schönes mit durchaus Heilsamen Aspekten.  
Ganz kurz stand im Raum, ob meine Hausarbeit anonymisiert, veröffentlicht werden sollte. Damit hätte ich mich allerdings nicht wohl gefühlt, weil ich das unter den Gesichtspunkt meiner angestrebten Entstigmatisierung als äußerst widersprüchlich empfunden hätte.

Mir ist extrem wichtig, mit im besten allem, was mache, Menschen in irgendeiner Art und Weise unterstützen zu können.  
Ich hoffe, sie hatten eine entspannte Zeit beim Lesen.  
Danke, dass Sie mich ein Stück auf meiner Reise begleitet, haben.

### **Danke An:**

Johannes Schweizer  
an meine Assistentinnen  
Meine Freunde  
Jedem der das hier liest  
Sowie Lena und Claudi die mir meine eigene Erkrankung durch Ihr großartiges Buch nochmal so viel nähergebracht haben  
Und einfach jeder Person, welche meine Hausarbeit liest

## 8. Quellenangabe

1. <https://open.spotify.com/playlist/3xilWNXCQwdbVgV7vu62JA?si=e101f7484db24028>

Soundtracks meiner Hausarbeit

### Songliste der Zitate, welche ich verwendet habe:

1. Der letzte Song / alles wird gut von Felix Kummer
2. Welt der Wunder Materia
3. Warum bin ich so von badmomzjay
4. Halb so ich Jennifer Weist
5. Fickt euch Allee von Großstadtgeflüster
6. Nicht allein Nina chuba
7. i am Herre von Pink
8. Deine Schuld Die Ärzte
9. Nachbeben von Alligatoah

2. [https://www.netflix.com/search?q=der chi&jbv=81004466](https://www.netflix.com/search?q=der+chi&jbv=81004466)

3. <https://www.neonatologie-4.bonn.de/schwerpunkte/behandlungsschwerpunkte/fetofetales-transfusionssyndrom/>

<https://oparu.uni-ulm.de/items/9d46a63d-fcba-436b-823c-2f953d9c1bf4>

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Soziales/Sozialhilfe/eingliederungshilfe.html#:~:text=1%20017%20190%20Personen%20erhielten,Menschen%20mit%20Behinderung%20%2D%20Statistisches%20Bundesamt> Das persönliche Budget

[https://www.audible.de/pd/Wir-wollten-Lena-Hoerbuch/B0DQ2JW7TG?ref\\_pageloadid=not\\_applicable&pf\\_rd\\_p=86298143-6994-4968-8277-2e2391d86bbd&pf\\_rd\\_r=RTTGSB7W0N6P2Y7G5DJR&plink=w2aJlBhoMaHsP9qE&pageLoadId=ykMk05FYk28oCBjv&creativeId=14d6a1c2-a3f8-499b-900a-1ae788c317b1&ref=a\\_library\\_t\\_c5\\_libItem\\_B0DQ2JW7TG\\_1](https://www.audible.de/pd/Wir-wollten-Lena-Hoerbuch/B0DQ2JW7TG?ref_pageloadid=not_applicable&pf_rd_p=86298143-6994-4968-8277-2e2391d86bbd&pf_rd_r=RTTGSB7W0N6P2Y7G5DJR&plink=w2aJlBhoMaHsP9qE&pageLoadId=ykMk05FYk28oCBjv&creativeId=14d6a1c2-a3f8-499b-900a-1ae788c317b1&ref=a_library_t_c5_libItem_B0DQ2JW7TG_1)

Wir Wollten Lena, unsere Entscheidung für ein besonderes Kind: von Claudia Staudt