

LICHTBLICKE



Mit freundlicher Unterstützung von:

ratiopharm

PÖD, Achterbahn



Impressum:

Herausgeber: PÖD Plattform Öffentlichkeitsarbeit Depression
c/o Verein Achterbahn; Plüddemanngasse 45, 1. Stock,
8010 Graz; Tel.: 0316/48 34 74, Fax: 0316/48 34 97;
E-Mail: office@achterbahn.st; Internet: www.achterbahn.st,
© 2009 PÖD. Bildgestaltung: PÖD.

Prozessberatung:



MEDITIA Information – Kommunikation – Interaktion,
Mag. Angelika Krauss-Rirsch, MAS;
Rauhensteingasse 7/44, 1010 Wien, www.meditia.at

KONTAKTDATEN

Achterbahn

Plattform für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung
Verein Achterbahn
Plüddemanngasse 45, 1. Stock, 8010 Graz
Tel.: 0316/48 34 74, Fax: 0316/48 34 97
E-Mail: office@achterbahn.st
Internet: www.achterbahn.st

Verein pro humanis leben. helfen.

Conrad-von-Hötzendorf-Straße 23, 8010 Graz
Tel. zu erreichen von Montag bis Freitag 9:00 bis 13:00 Uhr
Beratung nach Vereinbarung
Tel.: 0316/82 77 07, Fax: 0316/82 77 074
E-Mail: office@prohumanis.at
Internet: www.prohumanis.at/cms/content/home.php

Plattform Psyche – zur psychosozialen Versorgung der Steiermark

DDr. Susanna Krainz
Psychiatriekoordination
Amt der Steiermärkischen Landesregierung
FA8B Gesundheitswesen – Sanitätsdirektion
Friedrichgasse 9, 1. Stock, 8010 Graz
Tel.: 0316/877 – 3525, Fax: 0316/877 – 4835
E-Mail: susanna.krainz@stmk.gv.at
Internet: <http://www.plattformpsyche.at>

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

Löwengasse 3/5/Top 6, 1030 Wien
Tel.: 01/512 70 90, Fax: 01/512 70 91
E-Mail: oebvp@psychotherapie.at
Internet: <http://www.psychotherapie.at>

Verzeichnis von PsychotherapeutInnen und sonstigen ExpertInnen (österreichweit)

Internet: www.psyonline.at oder www.besthelp.at

WEITERE INFORMATIONEN

FOCUS PATIENT Ltd.

Internet: www.focuspatient.at

WER IST PÖD?

Ein bunter, quirliger Haufen, voll sprühender Ideen und kontroverser Meinungen. Da werden Kreativkonzepte im Schnellschussverfahren produziert, um ebenso schnell wieder verworfen zu werden. Dann nach lebhaftem Wortgefecht der Konsens aus heiterem Himmel. Kaum zu glauben, dass hier Menschen an der Arbeit sind, die tiefe depressive Phasen durchlitten haben und manchmal noch leiden. Es ist aber so. Wir sind die PÖDler (nicht BLÖDler, auch wenn es an skurrilem Witz nicht mangelt). Wir wissen, wovon wir reden. Wir wissen sogar so viel darüber, dass es uns eine Freude ist, euch, liebe Lichtblicke-Freunde, begleiten zu dürfen: in der Handtasche, im Sakko, am Nachtkastl. Die Lichtblicke 2009 haben überall Platz.

Und weil wir aus eigener Erfahrung wissen, dass es wenig hilft, wenn wir von Phrasen, klugen Sprüchen und dergleichen bombardiert werden, sind unsere Lichtblicke liebevoll ausgewählte Bilder aus dem eigenen Fundus und authentische Dialoge. Wir haben aber auch reichlich Platz gelassen für euch ganz persönlich: für Tagebucheinträge, Zeichnungen, Fotos, Kinokarten, Rezepte, gepresste Blümchen ...

Lichtblicke werden uns nicht nur geschenkt, wir dürfen uns auch selbst beschenken.

In diesem Sinne viele Lichtblicke für 2009!

Eure PÖD (Plattform Öffentlichkeitsarbeit Depression)

PERSÖNLICHE DATEN

Name

Adresse

Telefon

E-Mail

Notfall

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KALENDER 2009

Januar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

Februar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

März

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

April

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

Mai

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

Juni

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

Juli

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27				1	2	3	4
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

August

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

September

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

Oktober

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

November

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

Dezember

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			



Subject: Kälte und Dunkelheit
From: „Sarah“
To: „Hanna“

Wie geht es dir? Wie hast du die Feiertage verbracht?

From: „Hanna“

Ja, Weihnachten und Silvester sind Gott sei Dank vorbei. Die Feiertage waren stressig, aber harmonisch. Jetzt im Jänner aber merke ich, wie mir die Energie ausgeht. Der Jänner ist für mich immer ein sehr schwieriger Monat. Die Kälte und die Dunkelheit zehren an meinen Kräften.

From: „Sarah“

Mir geht es im Jänner ähnlich. Im Dezember pusht man sich, um die ganzen Feierlichkeiten für die Familie perfekt über die Bühne zu bringen. Im Jänner bin ich auch schon oft in ein Loch gefallen. Inzwischen aber versuche ich mit einigen Dingen gegenzusteuern. Meine Ärztin hat mir zum Beispiel empfohlen, mir beim Baumarkt eine 500 Watt Baustellenlampe zu kaufen. Das habe ich gemacht. Die Lampe ist nicht so teuer wie die speziellen Lampen für die Lichttherapie, und sie erfüllt den gleichen Zweck. Jetzt sitze ich täglich eine halbe bis dreiviertel Stunde bei dieser Lampe und lese oder arbeite am Schreibtisch. Das hat mir wirklich geholfen. Außerdem versuche ich es mit einem speziellen Nerventee aus der Apotheke und achte auf gesunde Ernährung, also viele Vitamine und Mineralstoffe.

From: „Hanna“

Wenn ich mich sehr gestresst fühle, hilft mir am Abend auch ein heißes Bad mit Lavendelöl. Das wirkt sehr beruhigend. Hast du schon einmal von den Hildegard Nervenkeksen gehört. Ich kann dir sagen, die helfen mir wirklich. Man soll aber nicht mehr als sechs Stück am Tag essen, da die Gewürze leicht euphorisierend wirken.

From: „Sarah“

Ja ich habe schon davon gehört, aber ich habe kein Rezept.

From: „Hanna“

Hier ist das Rezept: 22,5 g Muskatpulver, 22,5 g Zimtpulver, 5 g Gewürznelkenpulver, 500 g Dinkelmehl, 150 g Zucker, 250 g Butter, 2 Eier. Aus allen Zutaten einen Teig kneten, Teig ausrollen und Kekse ausstechen, backen bei 180°C ca. 5–8 Minuten. Wenn man möchte, kann man auch Nüsse in den Teig geben. Die Gewürze gibt es auch als fertige Mischung zu kaufen. Gutes Gelingen!

DEZ 08/**JANUAR 09**

Montag, 29. 12.

Dienstag, 30. 12.

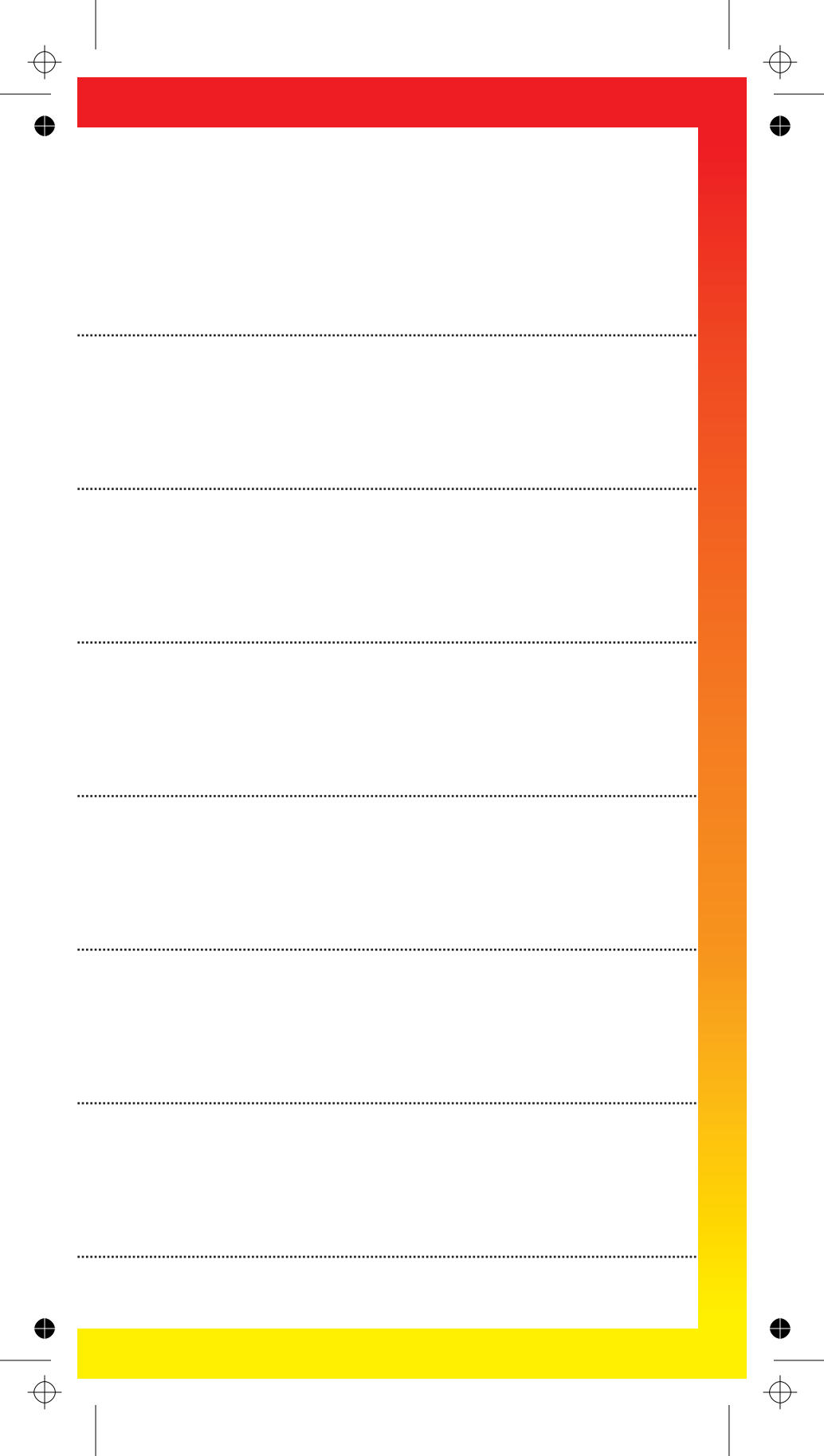
Mittwoch, 31. 12. *Silvester*

Donnerstag, 1. 1. *Neujahr*

Freitag, 2. 1.

Samstag, 3. 1.

› Sonntag, 4. 1.



JANUAR 09

Montag, 5. 1.

Dienstag, 6. 1. *Hl. 3 Könige*

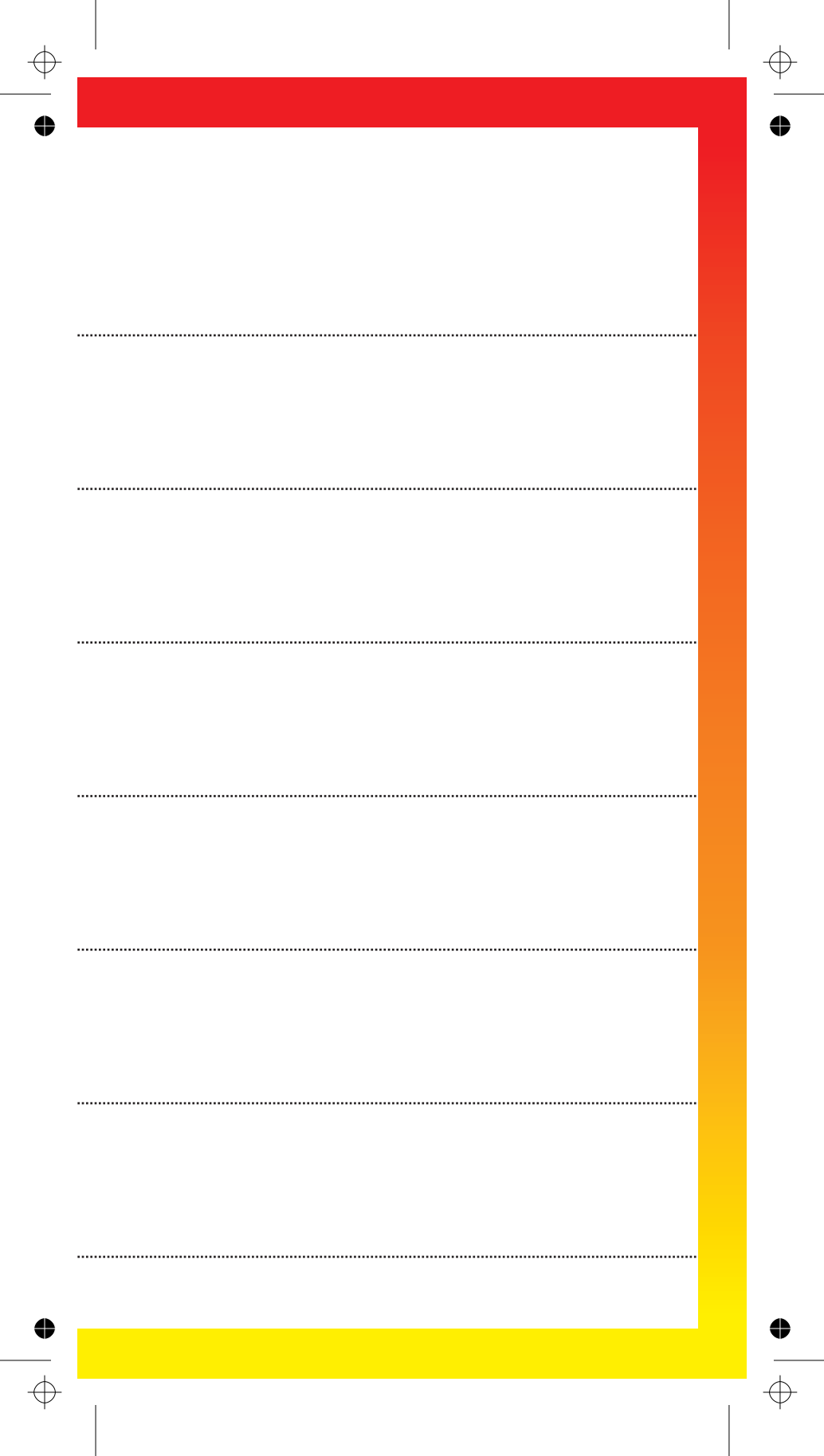
Mittwoch, 7. 1.

Donnerstag, 8. 1.

Freitag, 9. 1.

Samstag, 10. 1.

☐ **Sonntag, 11. 1.**



JANUAR 09

Montag, 12. 1.

Dienstag, 13. 1.

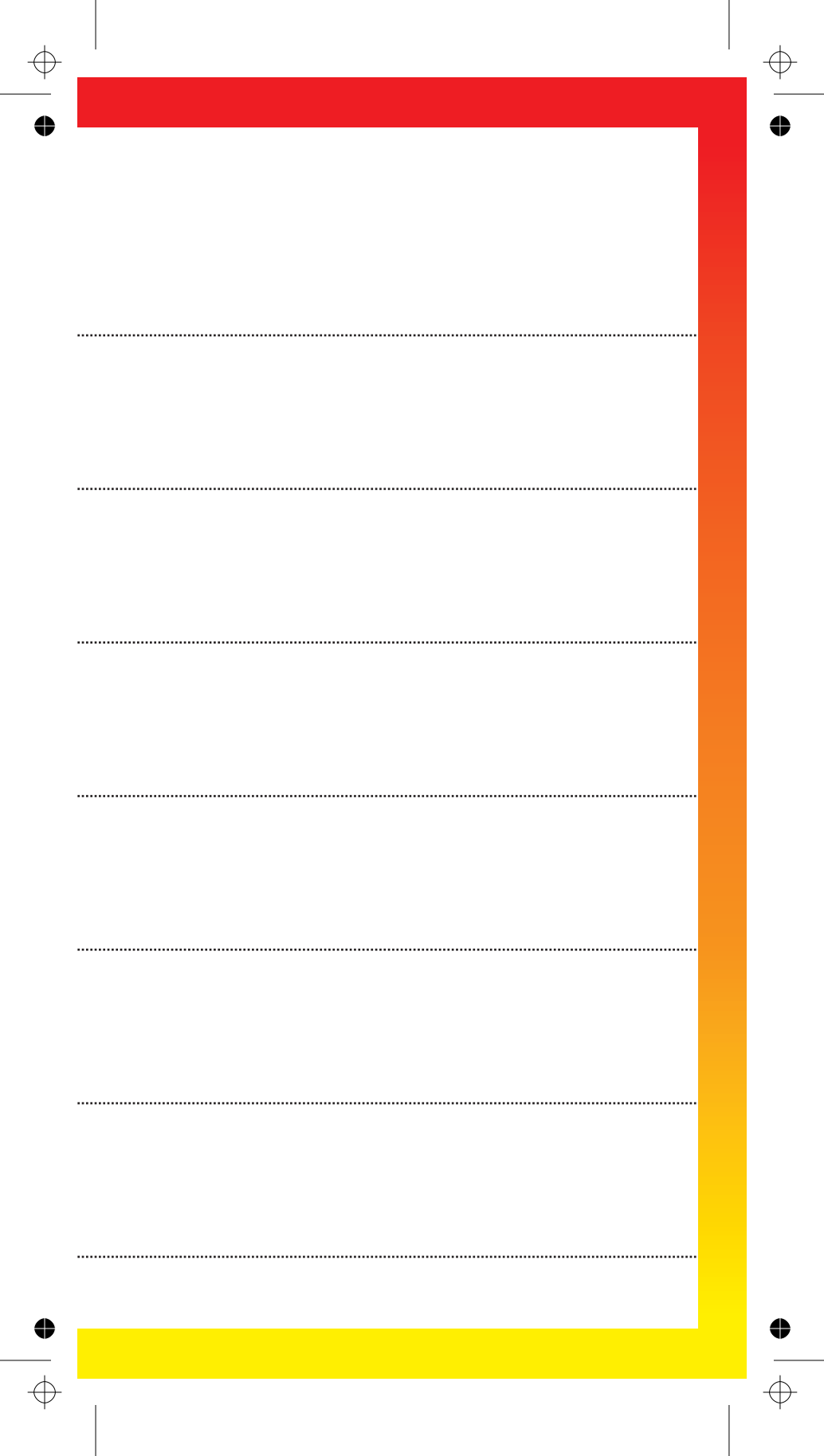
Mittwoch, 14. 1.

Donnerstag, 15. 1.

Freitag, 16. 1.

Samstag, 17. 1.

☾ **Sonntag, 18. 1.**



JANUAR 09

Montag, 19. 1.

Dienstag, 20. 1.

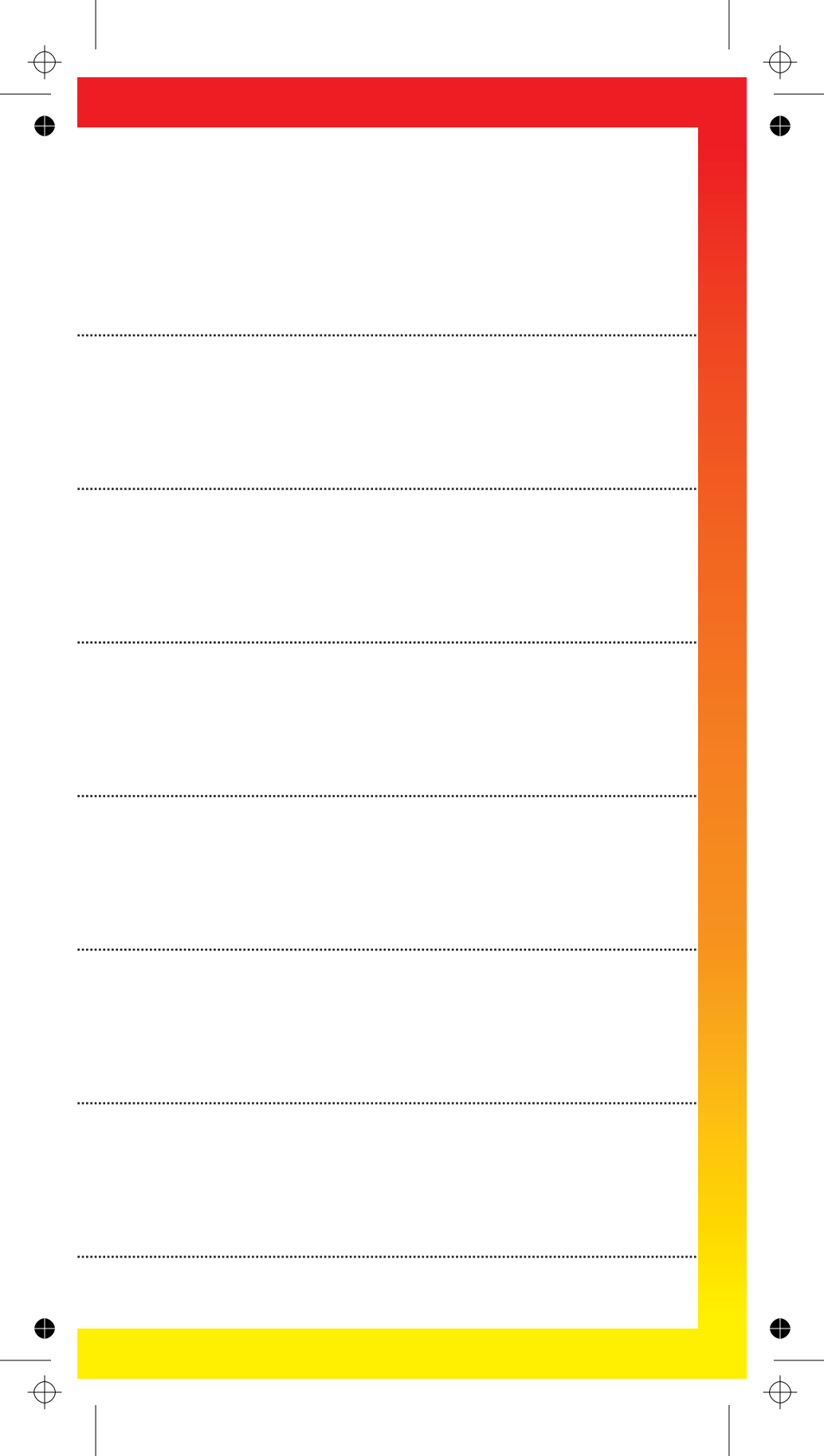
Mittwoch, 21. 1.

Donnerstag, 22. 1.

Freitag, 23. 1.

Samstag, 24. 1.

Sonntag, 25. 1.



JANUAR 09

● Montag, 26. 1.

Dienstag, 27. 1.

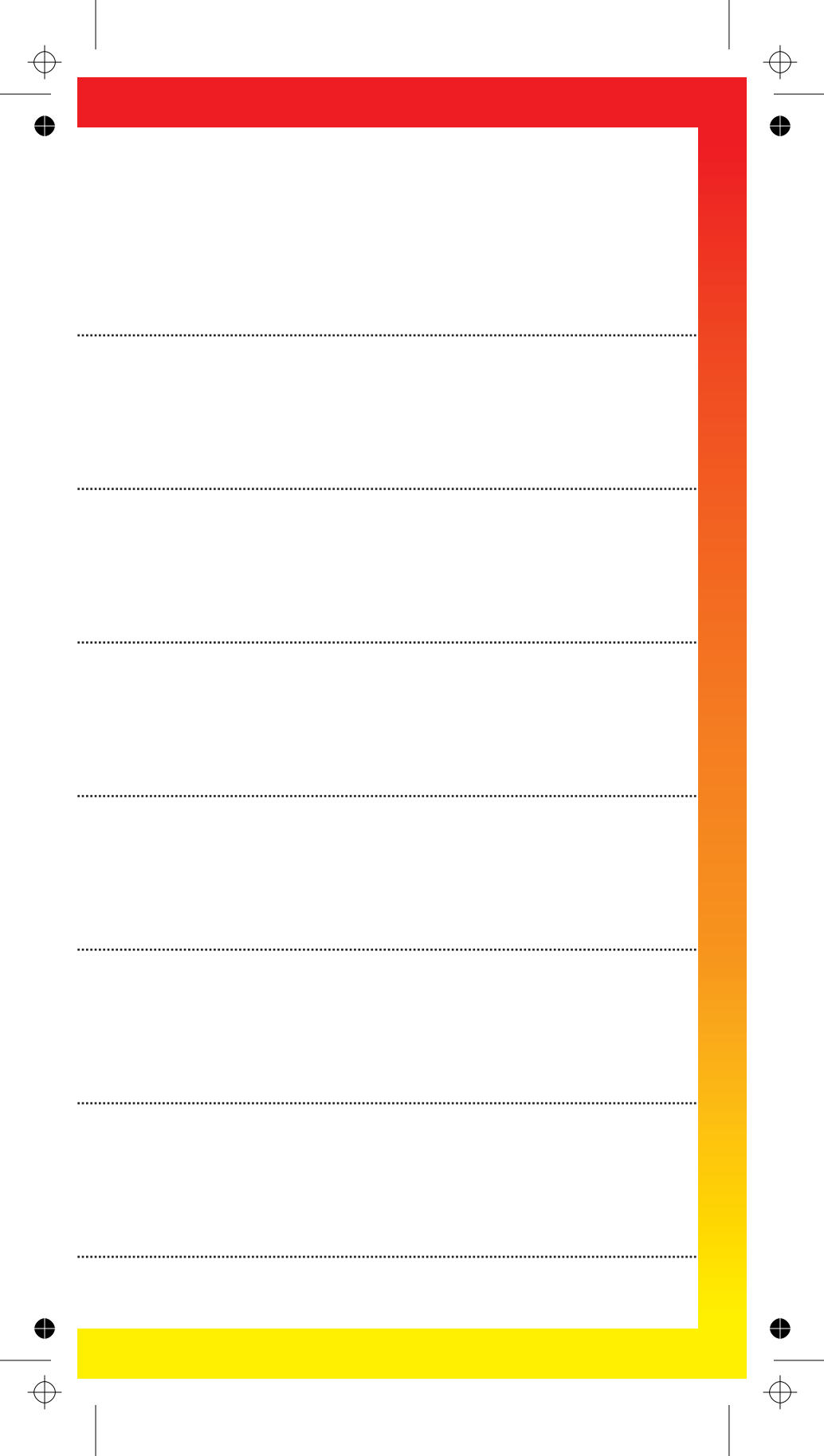
Mittwoch, 28. 1.

Donnerstag, 29. 1.

Freitag, 30. 1.

Samstag, 31. 1.

Sonntag, 1. 2.





Subject: Hallo
From: „Sarah“
To: „Hanna“

Ich wollte mich mal wieder melden. Habe lange nichts von dir gehört. Wie geht es dir?

From: „Hanna“

Schön, dich zu hören. Es geht mir seit ein paar Wochen nicht gut. Ich kämpfe mit einer Depression. Deshalb habe ich mich nicht gemeldet. Am meisten macht mir die Antriebslosigkeit und das Gefühl der Sinnlosigkeit zu schaffen. Der Morgen ist die Hölle. Da weiß ich nicht, wie ich den Tag schaffen soll. Eigentlich fühle ich mich völlig überfordert. Ich war beim Arzt. Er hat mir ein Antidepressivum verschrieben. Es wirkt allerdings erst nach einigen Wochen. Ich weiß, dass du auch schon an Depressionen gelitten hast. Wie hast du das damals in den Griff bekommen?

From: „Sarah“

Es tut mir leid, dass du das auch durchmachen musst. Ich weiß, es ist eine harte Zeit. Was mir damals sehr geholfen hat, war neben den Medikamenten Bewegung in der Natur, besonders an sonnigen Tagen. Auch wenn es mir oft sehr schwer fiel mich aufzuraffen. Aber der Erfolg war spürbar. Am besten fühlte ich mich nach mehrstündigen Wanderungen, die mein Mann mit mir an Wochenenden unternahm. Außerdem musste ich in dieser Zeit akzeptieren, dass ich die Dinge nicht so schnell erledigen konnte. Es war deshalb wichtig, mir nicht zu viel vorzunehmen und auch meinen Kontrollzwang zu lockern. Das führte dazu, dass ich nicht so gestresst war.

From: „Hanna“

Ja, das könnte auch mir helfen. Ich bin dankbar für jeden Hoffnungsschimmer. Wenn da nur nicht diese schreckliche Sinnlosigkeit wäre.

From: „Sarah“

Oft habe ich über den Sinn des Leidens gegrübelt und keine Antwort gefunden. Mir hilft der Gedanke, dass es die Seele ist, die etwas lernen möchte, und mein Verstand das eben noch nicht begreifen kann. Bitte glaube an die starken Selbstheilungskräfte der Seele. Ich weiß, auch sehr schlimme Zustände sind nicht von Dauer. Vielleicht möchtest du dich mit mir treffen, dann haben wir Zeit, ausführlicher zu sprechen.

From: „Hanna“

Das möchte ich gerne. Ich melde mich bei dir. Danke, bis bald.

FEBRUAR 09

Montag, **2. 2.**

) Dienstag, **3. 2.**

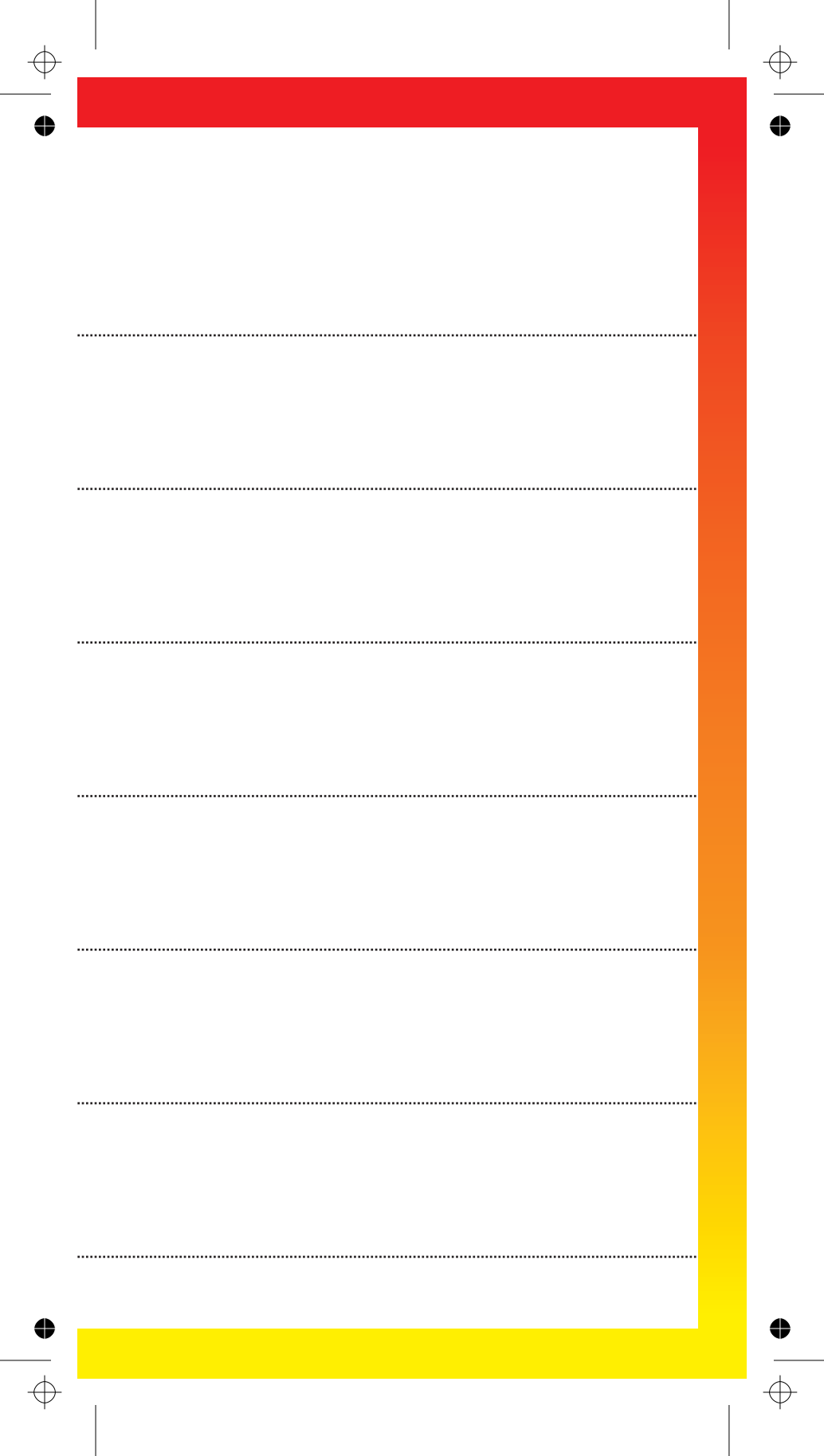
Mittwoch, **4. 2.**

Donnerstag, **5. 2.**

Freitag, **6. 2.**

Samstag, **7. 2.**

Sonntag, **8. 2.**



FEBRUAR 09

○ Montag, 9. 2.

Dienstag, 10. 2.

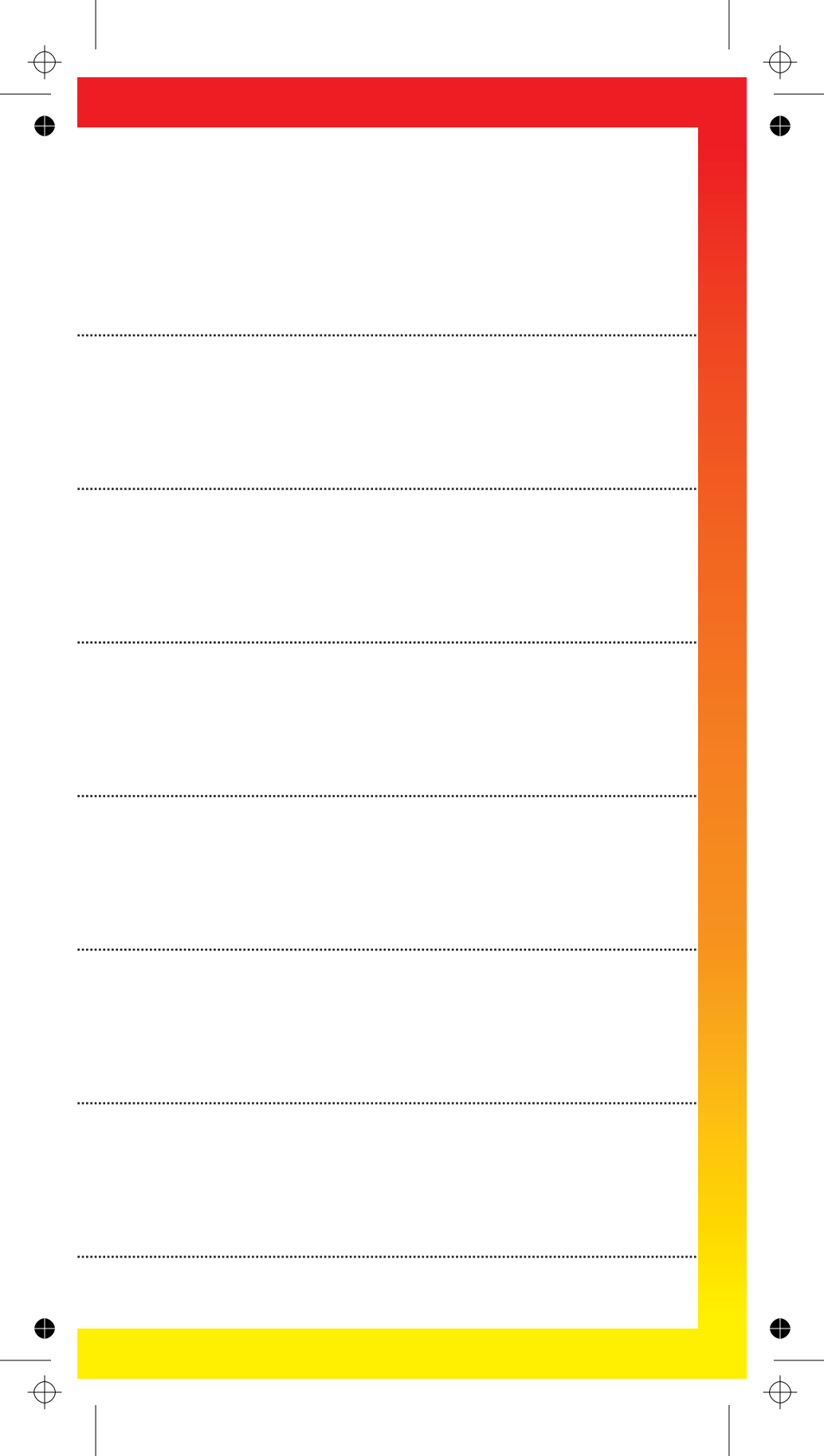
Mittwoch, 11. 2.

Donnerstag, 12. 2.

Freitag, 13. 2.

Samstag, 14. 2. *Valentinstag*

Sonntag, 15. 2.



FEBRUAR 09

☾ Montag, 16. 2.

Dienstag, 17. 2.

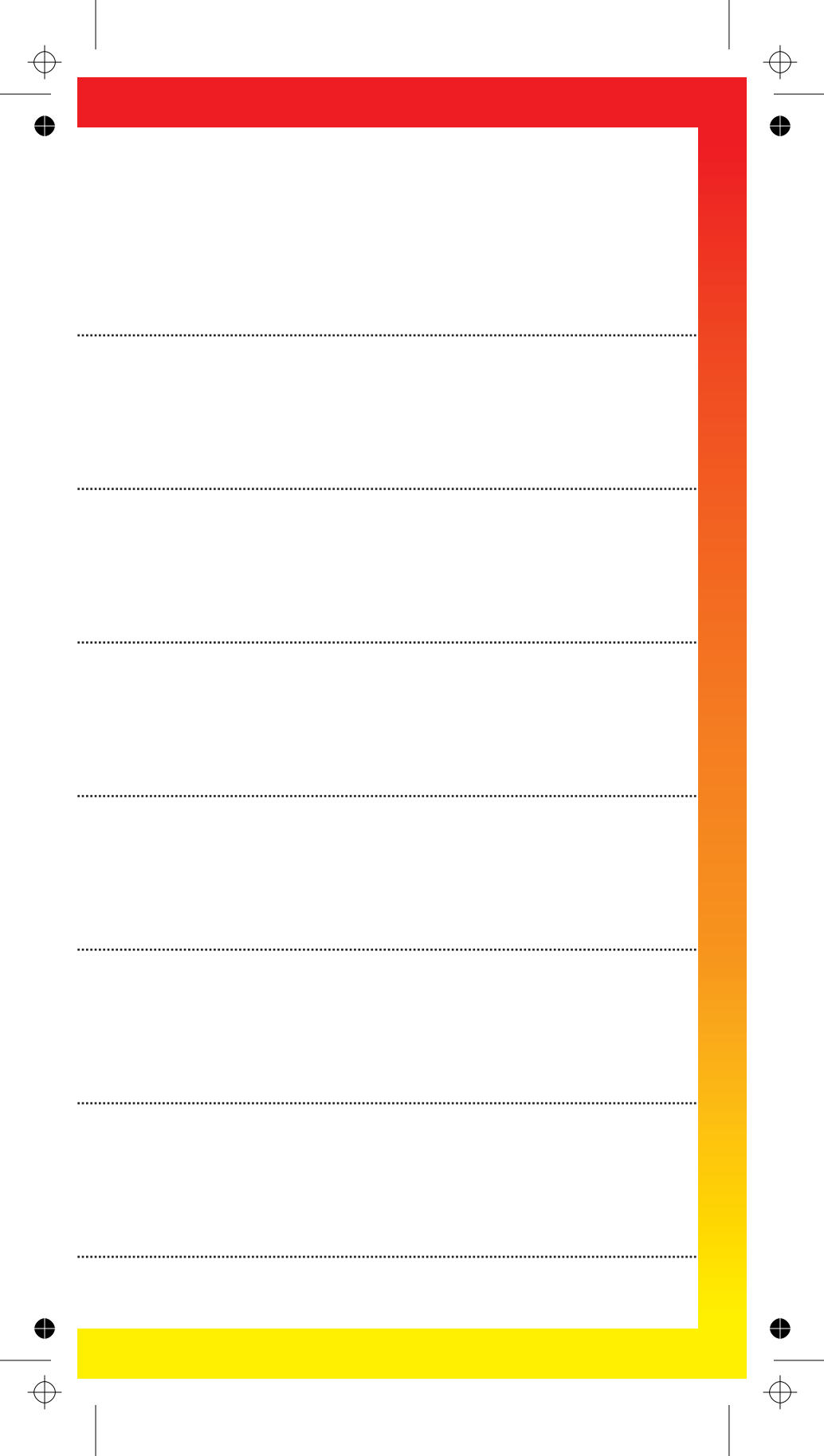
Mittwoch, 18. 2.

Donnerstag, 19. 2.

Freitag, 20. 2.

Samstag, 21. 2.

Sonntag, 22. 2.



FEBRUAR/MÄRZ 09

Montag, 23. 2. *Rosenmontag*

Dienstag, 24. 2. *Faschingsdienstag*

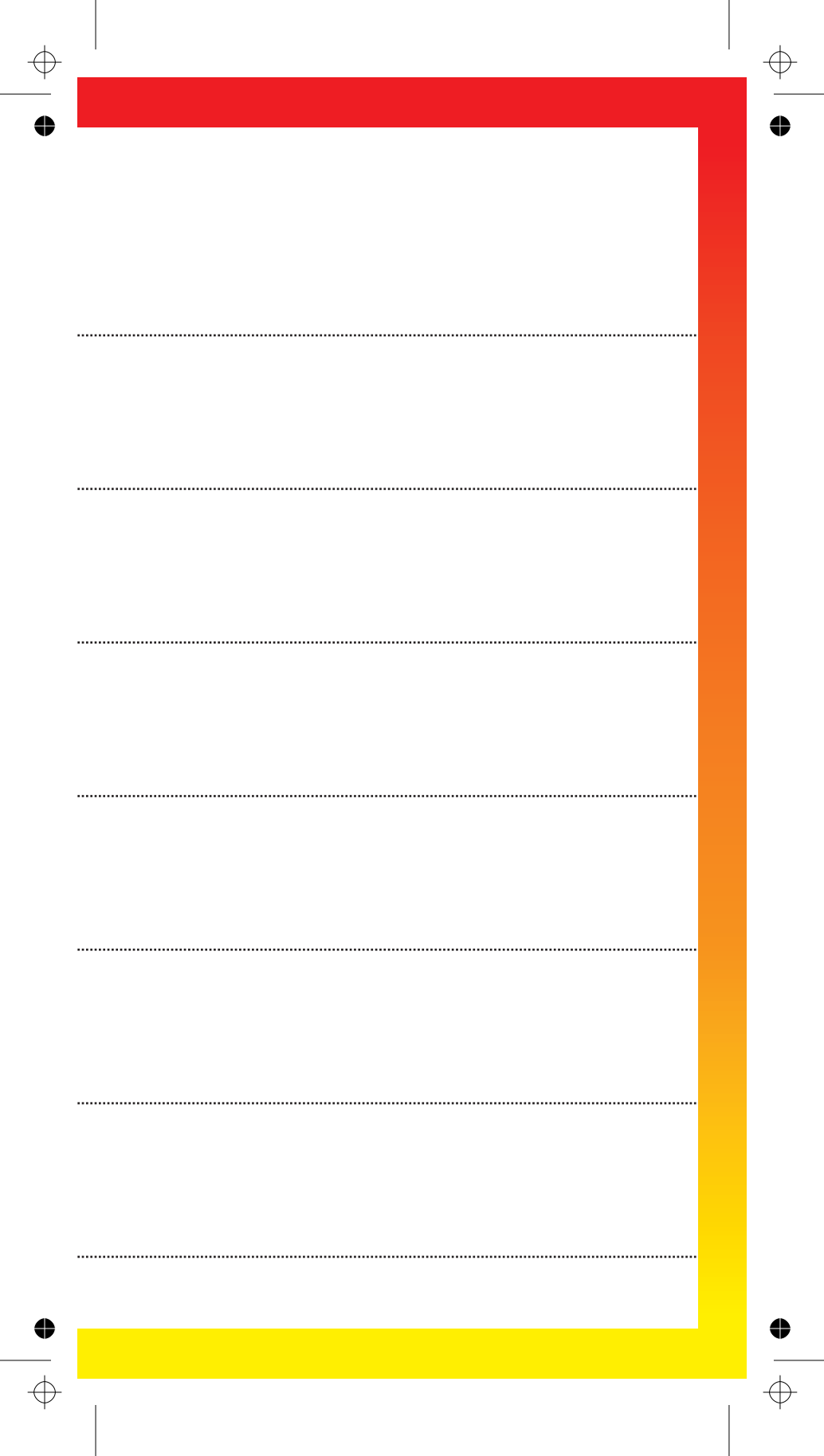
● **Mittwoch, 25. 2.** *Aschermittwoch*

Donnerstag, 26. 2.

Freitag, 27. 2.

Samstag, 28. 2.

Sonntag, 1. 3.





Subject: Seufz, schluchz ...
From: „Heidrun“
To: „Eva“

Liebe Eva,
Frühlingsgefühle – von wegen! Meine Augen sind rot,
meine Nase rinnt – erster Pollenflug unterwegs – und das
als Draufgabe zu meiner jährlichen Winterenddepression,
die mich wieder in den Keller getrieben hat. Seufz,
schluchz, es ist zum Verzweifeln!

From: „Eva“

Entschuldige Heidrun, dass du ein paar Tage auf meine
Antwort warten musstest. Ich bin erst heute von meinem
einwöchigen Winterschlussurlaub zurückgekommen. So
wie dir ist es mir auch viele Jahre ergangen – allerdings,
Gott sei Dank, ohne Pollenallergie – bis ich vor drei Jahren
in die Urlaubsbuchung einer Kollegin eingesprungen bin.
Eine Woche Kroatien, erfrischende Strandspaziergänge,
Entdeckung kultureller Kleinodien, schönes Hotel, abends
Tanz, ein heißer Flirt mit einem gar nicht langweiligen
Schweizer. Wieder zu Hause fiel mir nach zwei Wochen
auf: Hoppla, mir geht es gut, keine Spur der üblichen
Niedergeschlagenheit oder gar Depression.
Seitdem gönne ich mir diese Woche Urlaub Ende
Februar/Anfang März immer mit demselben positiven
Ergebnis, obwohl sich etwas Ähnliches wie der Flirt mit
dem Schweizer nicht wiederholt hat.
Vielleicht tut es dir gut, wenn du wieder einmal Kontakt mit
einem alten Freund aufnimmst. Vielleicht erwachen dann
bei dir Frühlingsgefühle, das wünscht dir mit lieben
Grüßen, Eva.

MÄRZ 09

Montag, 2. 3.

Dienstag, 3. 3.

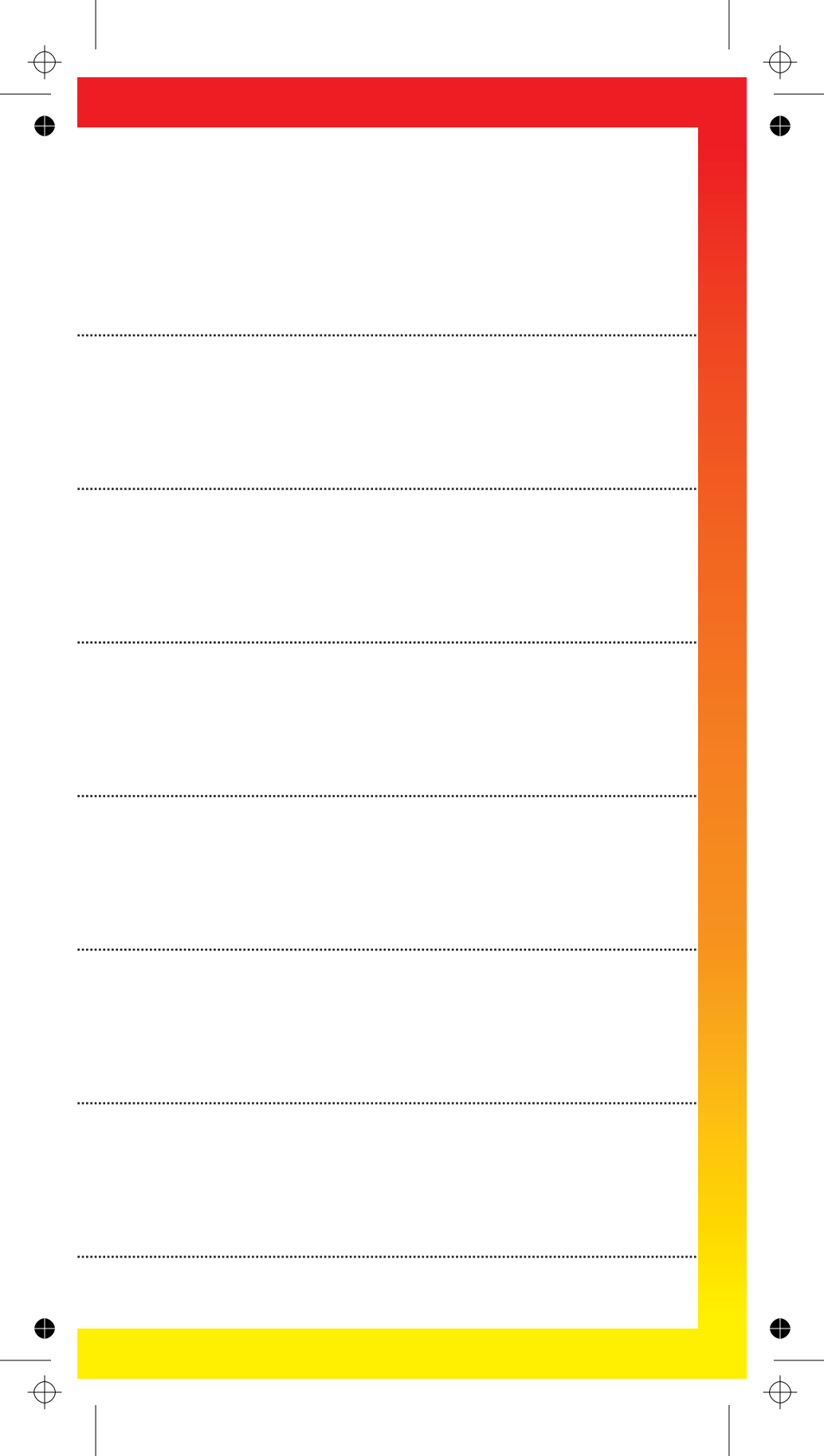
Mittwoch, 4. 3.

Donnerstag, 5. 3.

Freitag, 6. 3.

Samstag, 7. 3.

Sonntag, 8. 3.



März 09

Montag, 9. 3.

Dienstag, 10. 3.

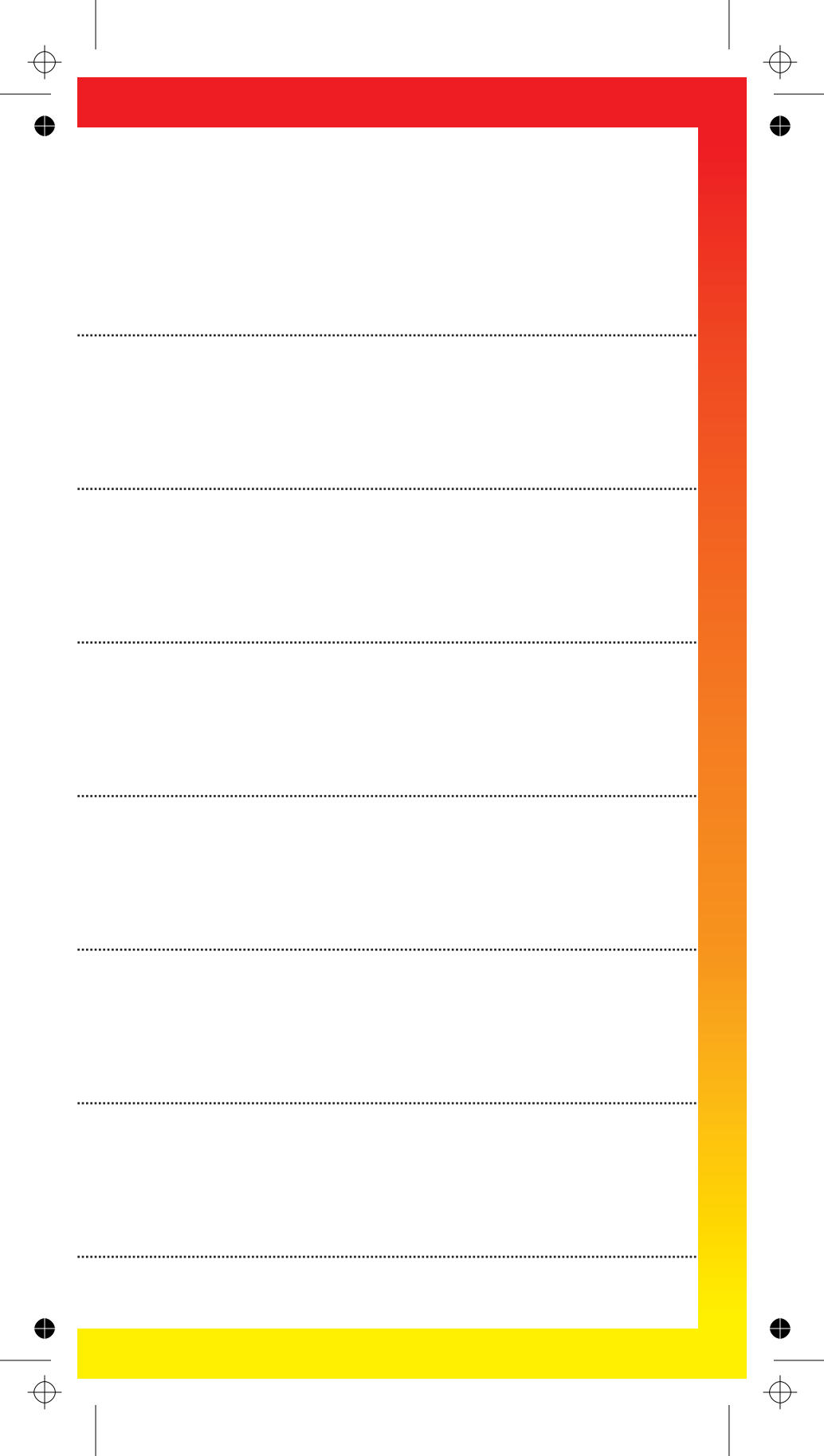
☐ **Mittwoch, 11. 3.**

Donnerstag, 12. 3.

Freitag, 13. 3.

Samstag, 14. 3.

Sonntag, 15. 3.



März 09

Montag, 16. 3.

Dienstag, 17. 3.

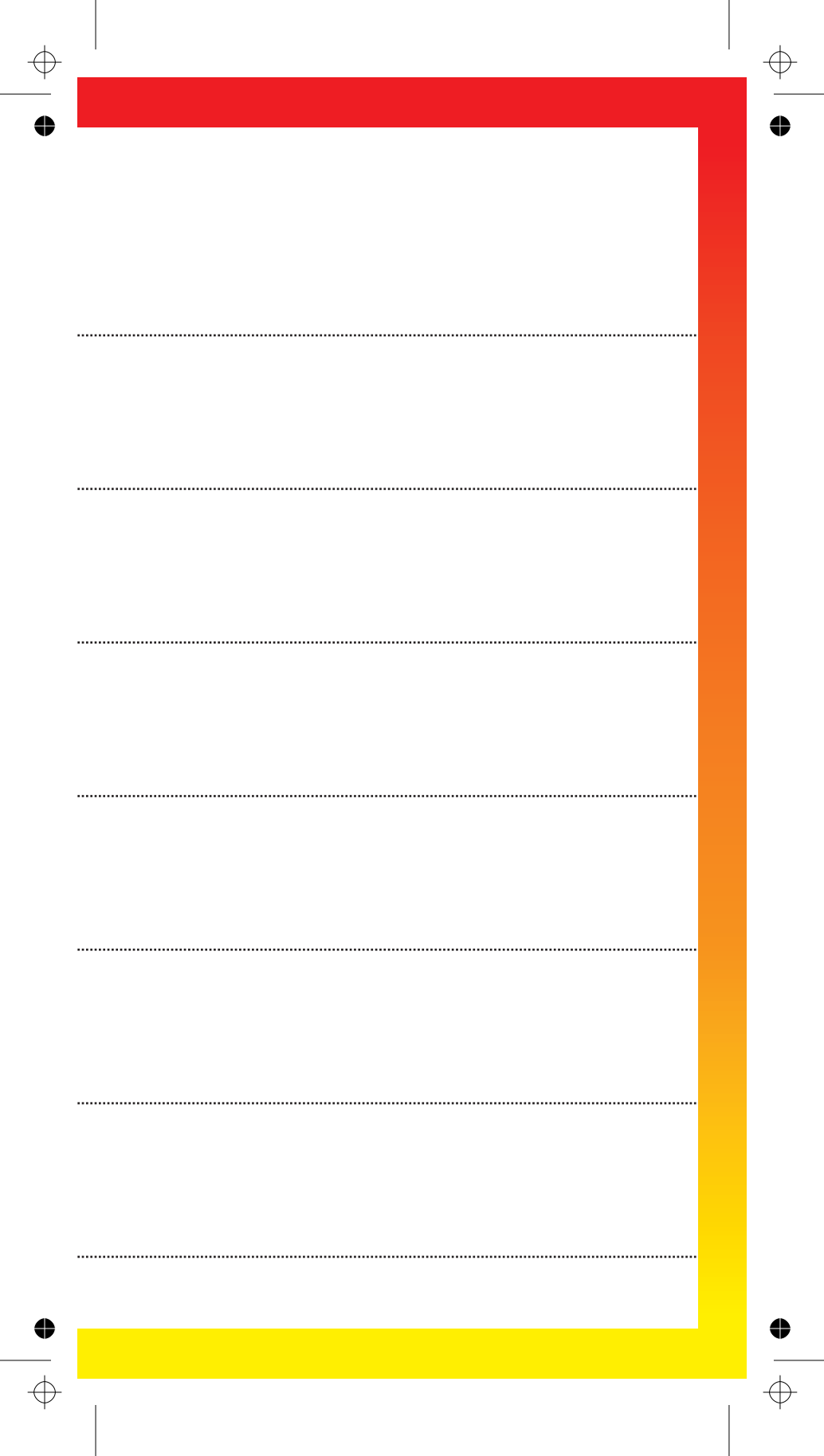
☾ **Mittwoch, 18. 3.**

Donnerstag, 19. 3.

Freitag, 20. 3.

Samstag, 21. 3.

Sonntag, 22. 3.



März 09

Montag, 23. 3.

Dienstag, 24. 3.

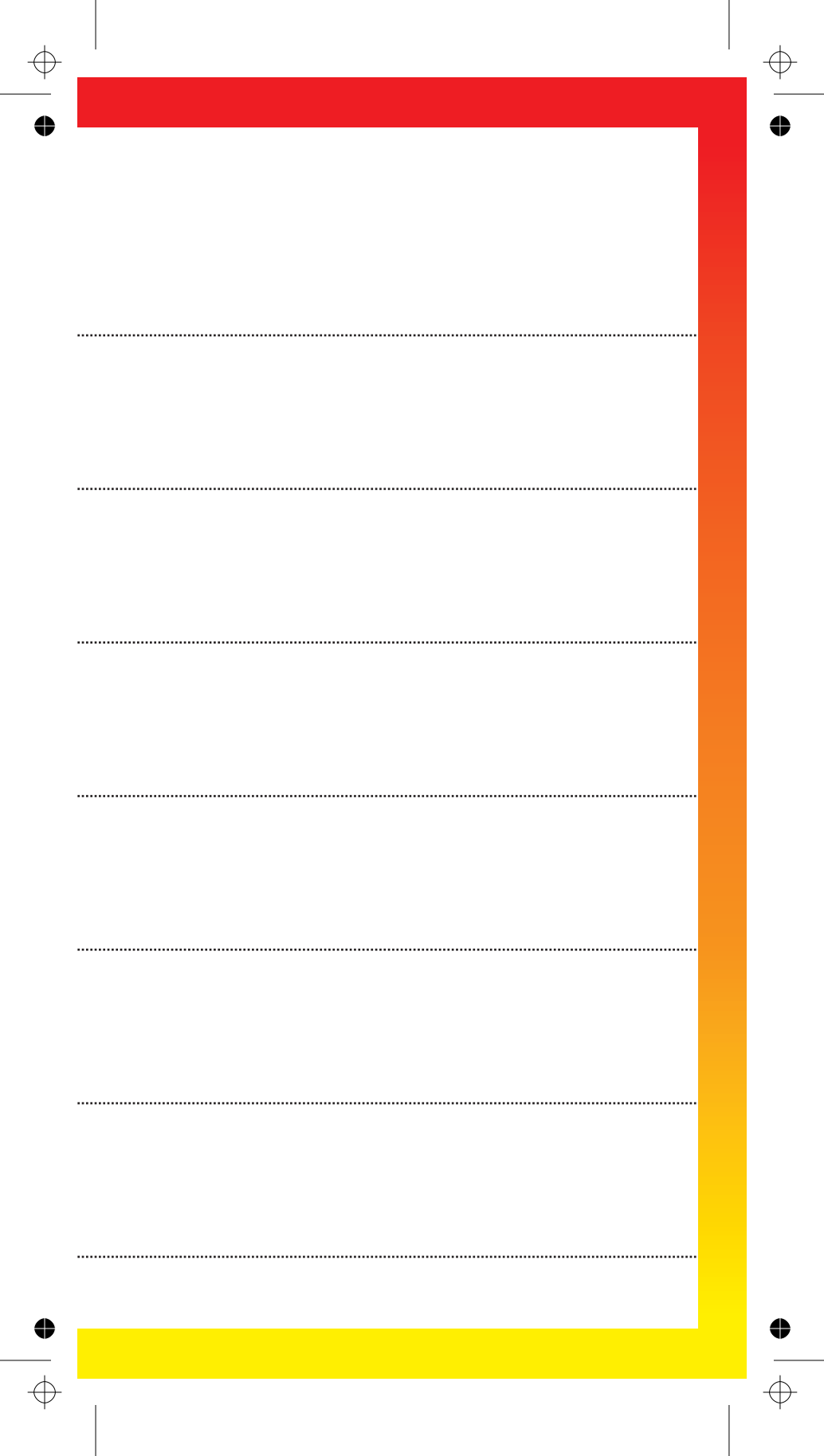
Mittwoch, 25. 3.

● **Donnerstag, 26. 3.**

Freitag, 27. 3.

Samstag, 28. 3.

Sonntag, 29. 3.





Subject: Ostern naht
From: „Heidrun“
To: „Eva“

Liebe Eva,
alles grünt und blüht – ich freue mich ja darüber. Rund um mich verfallen alle dem Putzwahn – Ostern naht. Ich möchte auch, komme aber nicht von der Stelle, die Fenster und Vorhänge hätten es bitter nötig. Meine Tochter ist wieder rückfällig geworden! Es sah schon so gut aus – nun sind alle Bemühungen und Hoffnungen wieder dahin. Ich kann nicht einmal weinen.
Lg. H.

From: „Eva.“

Liebe Heidrun,
in Gedanken nehme ich dich in meine Arme und wiege dich wie ein Kind. Worte können viel zu wenig in dieser Situation. Du kannst nur versuchen, dich nicht hilflos und ohnmächtig zu fühlen, wenn du siehst, dass sie wieder diese Achterbahn fährt.
Vor zwei Jahren – um die Osterzeit – hatte ich so ein Verzweiflungstief wegen meines Sohnes. Nicht einmal meinem Glauben vermochte ich damals etwas Tröstliches abzugewinnen. Dennoch hatte ich das Bedürfnis, mich auf den Boden zu legen und meine Arme wie Christus auszubreiten. Ich drückte mein Gesicht ganz fest hinein und wünschte mir in die Erde zu versinken, von ihr aufgenommen zu werden. Allmählich wurde ich ruhiger, Gefühle flossen und Worte formten sich, danach habe ich dieses Gedicht geschrieben:

Ich werde aufgebrochen
die Krusten springen ab.
Zerrissen
falle ich auseinander.

Ich will mich nicht mehr wehren,
ich lasse es geschehen.
Anheim gegeben
werde ich aufgenommen

Ich dehne mich ganz aus,
ich sinke tief hinein.
Ich bin in Allem,
Alles ist in mir.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen eine österliche
Auferstehung!
Lg, Eva

MÄRZ/APRIL 09

Montag, 30. 3.

Dienstag, 31. 3.

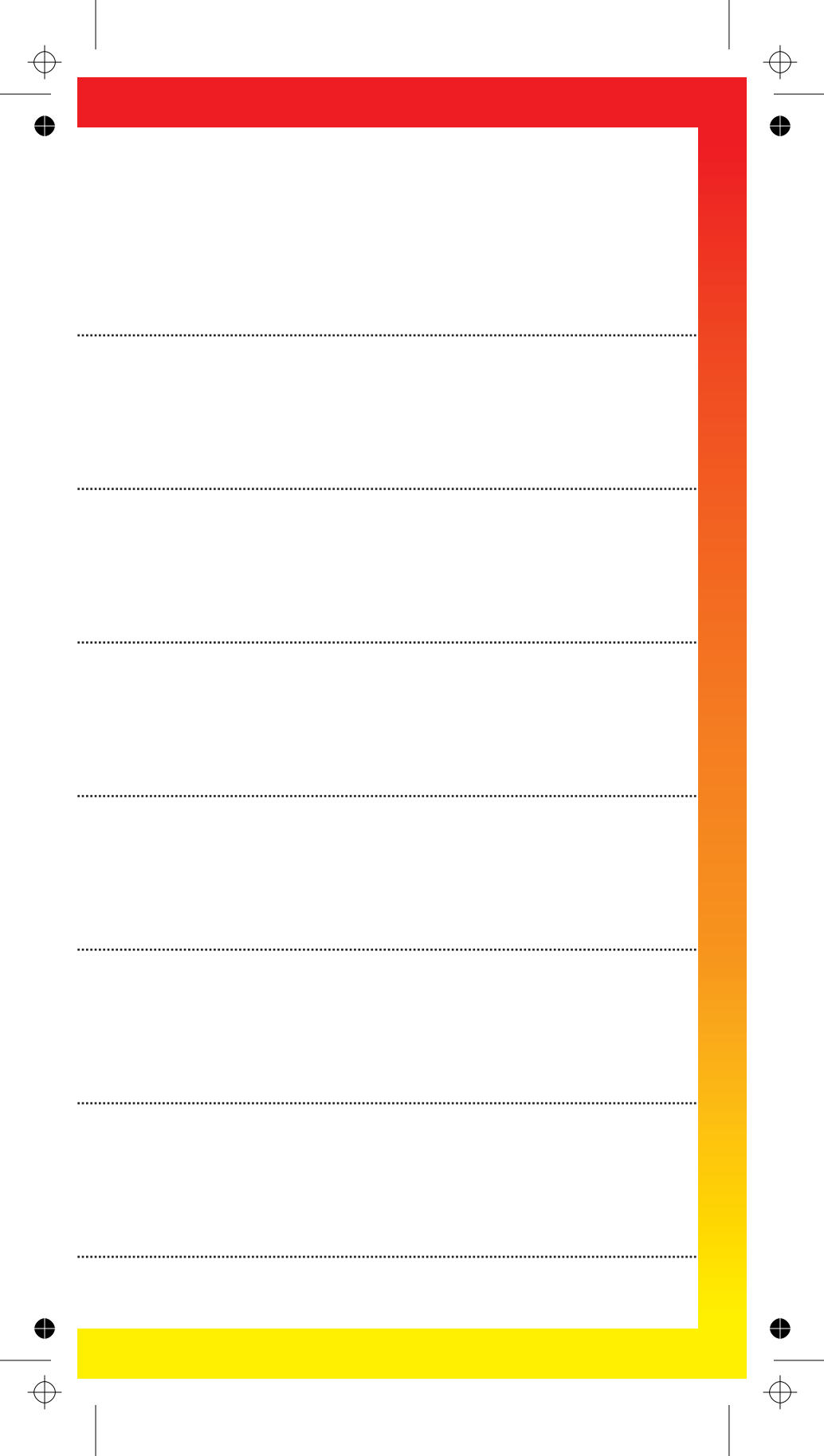
Mittwoch, 1. 4.

Donnerstag, 2. 4.

Freitag, 3. 4.

Samstag, 4. 4.

Sonntag, 5. 4. *Palmsonntag*



APRIL 09

Montag, 6. 4.

Dienstag, 7. 4.

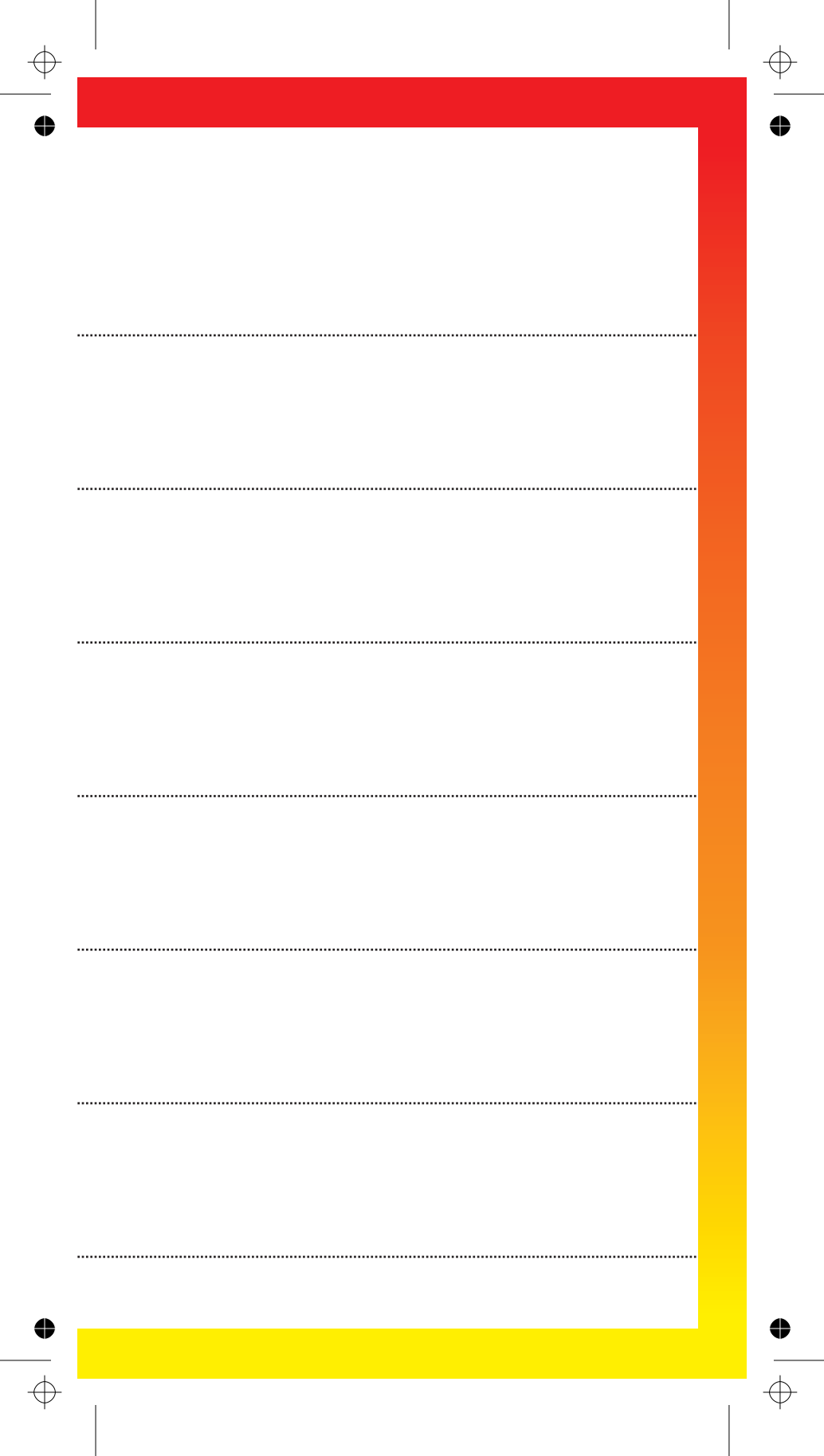
Mittwoch, 8. 4.

☐ **Donnerstag, 9. 4.** *Gründonnerstag*

Freitag, 10. 4. *Karfreitag*

Samstag, 11. 4.

Sonntag, 12. 4. *Ostersonntag*



APRIL 09

Montag, 13. 4. *Ostermontag*

Dienstag, 14. 4.

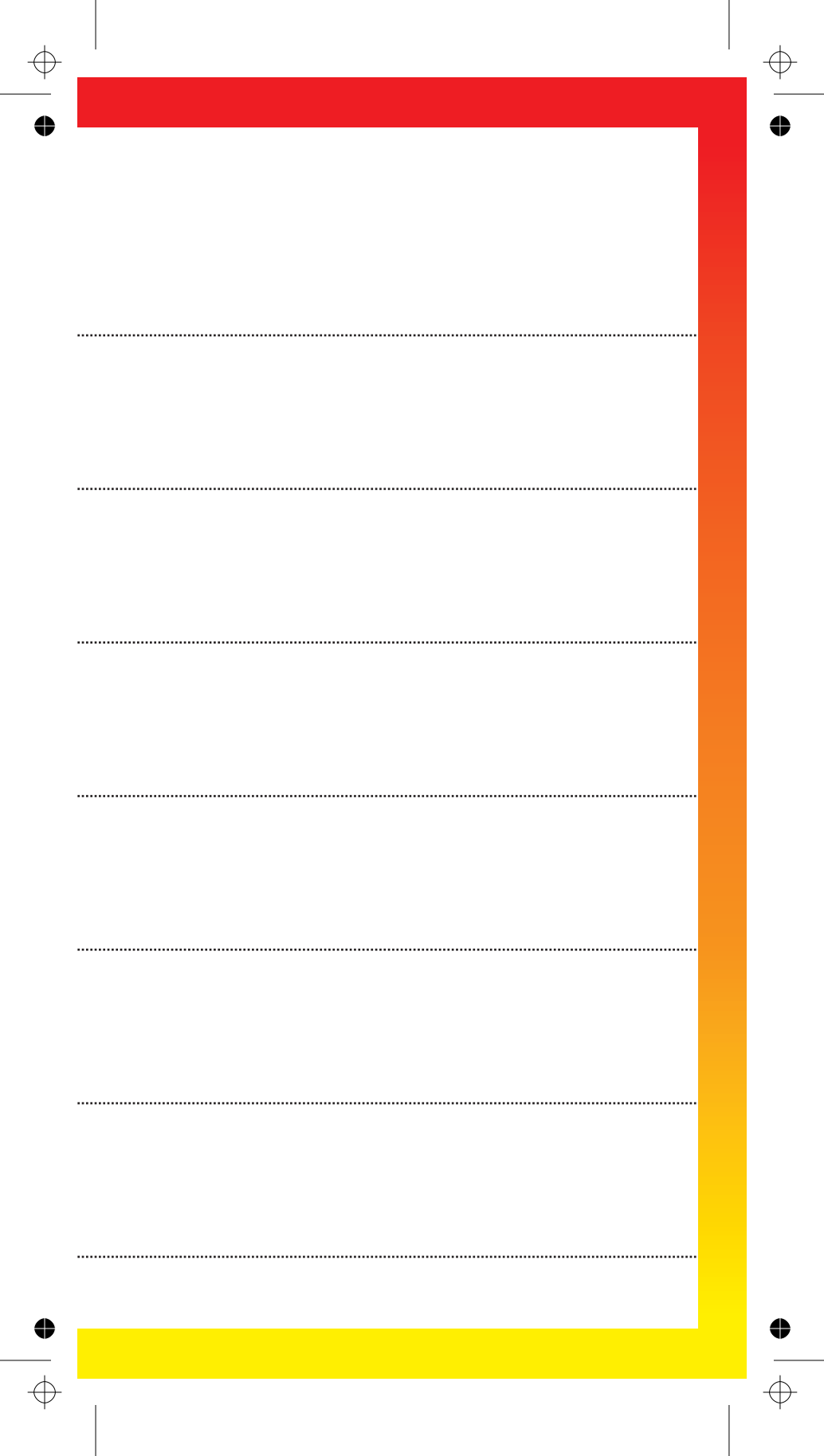
Mittwoch, 15. 4.

Donnerstag, 16. 4.

☾ **Freitag, 17. 4.**

Samstag, 18. 4.

Sonntag, 19. 4.



APRIL 09

Montag, 20. 4. *Ostermontag*

Dienstag, 21. 4.

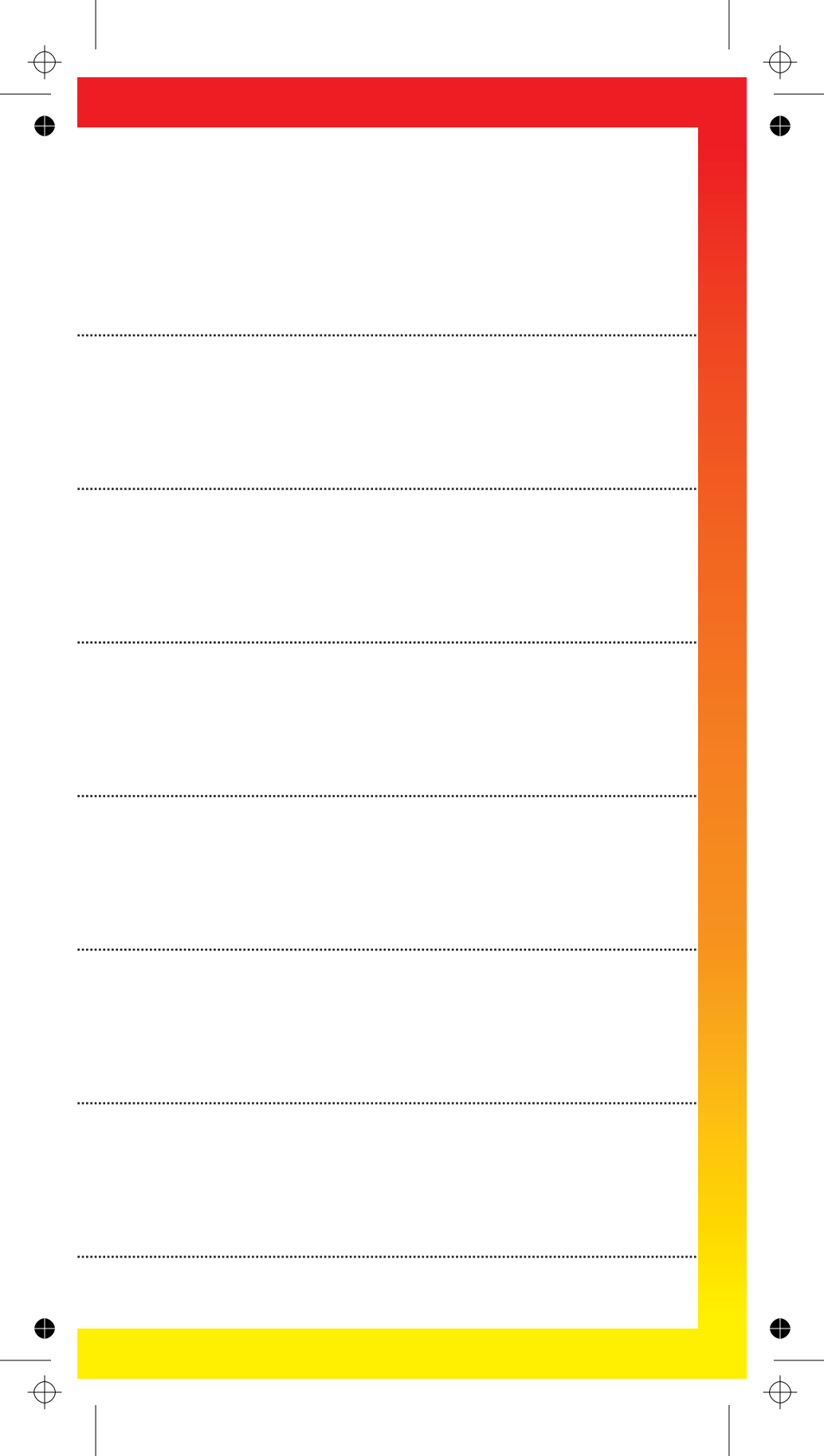
Mittwoch, 22. 4.

Donnerstag, 23. 4.

Freitag, 24. 4.

● **Samstag, 25. 4.**

Sonntag, 26. 4.



APRIL/MAI 09

Montag, 27. 4.

Dienstag, 28. 4.

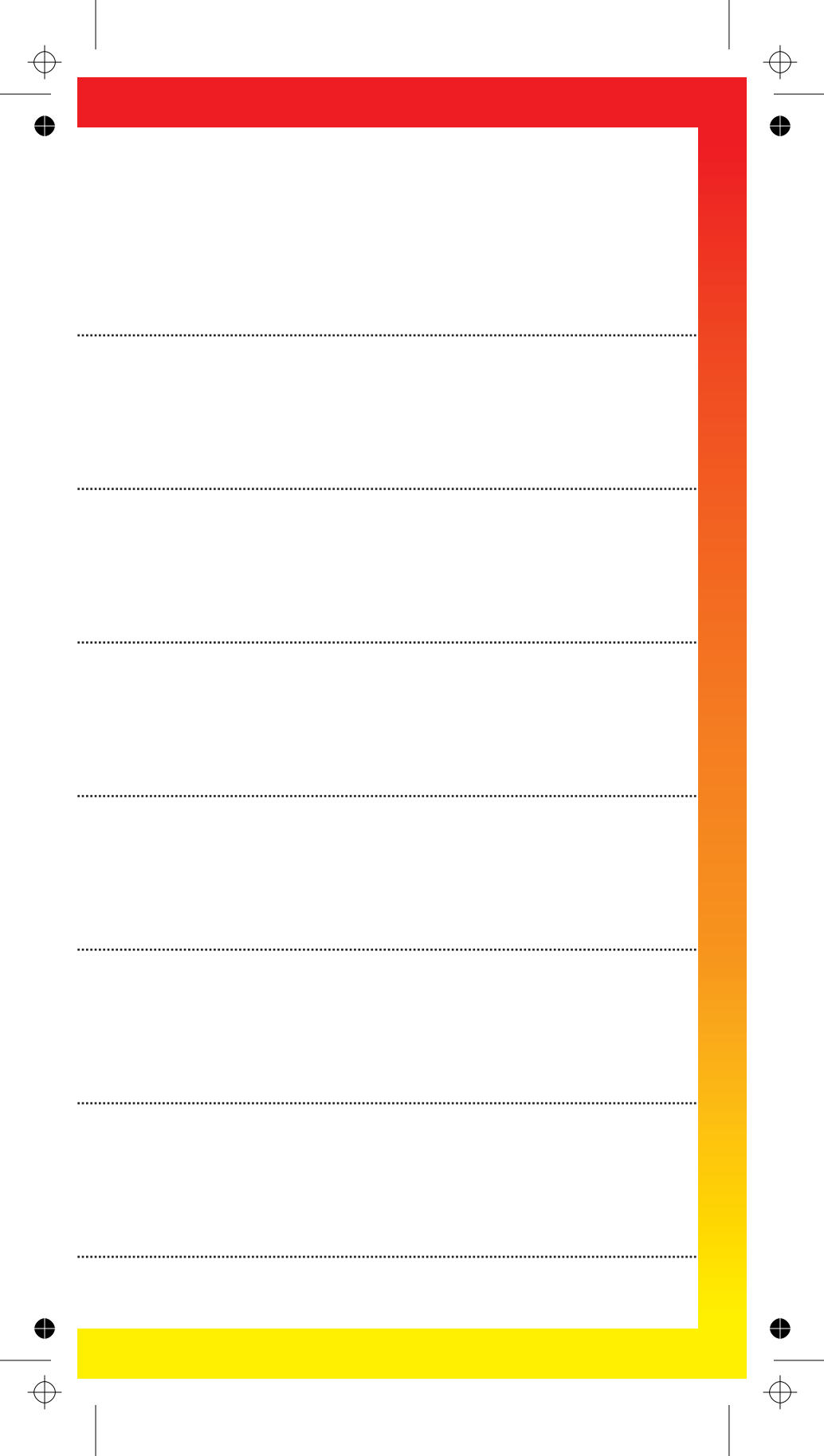
Mittwoch, 29. 4.

Donnerstag, 30. 4.

Freitag, 1. 5. *Tag der Arbeit*

Samstag, 2. 5.

Sonntag, 3. 5.





Subject: Neues Tief
From: „K.“
To: „Melli“

Hallo,
ich wende mich an Sie, obwohl ich Sie gar nicht kenne, aber die Anonymität einer Online-Beratung, die Betroffene führen, macht es mir leichter, über meine derzeitige Verfassung zu sprechen. Ich lebe allein und leide seit Jahren immer wieder an Depressionen. Ich habe gelernt, Frühwarnzeichen zu erkennen und rechtzeitig etwas zu tun. Jetzt hat es mich aber wieder erwischt. Obwohl der Sommer naht und es nicht an Tageslicht mangelt, fühle ich mich völlig antriebslos. Wie ist das nur möglich? Ich habe wieder einmal den Lebenssinn aus den Augen verloren und will auch niemanden treffen. Vielleicht hilft es mir aber, mich hier anonym auszutauschen, mit jemanden, der das alles kennt. K.

From: „Melli“

Liebe/r K.,
schön, dass Sie den Schritt aus der Isolation, in die depressive Phasen leider immer wieder führen, getan und uns geschrieben haben. Bis wir uns Hilfe suchen, vergehen oft Jahre bis Jahrzehnte. Aber wie Sie so schön schreiben, erlangen wir mit der Zeit die Fähigkeit, Frühwarnzeichen zu erkennen, gegenzusteuern und können damit schwere Depressionen verhindern. Viele Depressive klagen übrigens darüber, dass sie gerade zu Sommerbeginn depressiv werden. Ich glaube, dass uns eine Aufbruchstimmung wie sie im Frühjahr und Sommer in der Natur herrscht, lähmen kann. Die Bäume schlagen aus, die Vögel zwitschern schon um vier Uhr früh und füttern ihren Nachwuchs. Das weckt in uns das Gefühl, dass wir auch Pläne schmieden, Neues anpacken, fleißig sein sollten und kann uns überfordern. Während rundherum also reges Treiben herrscht, ziehen wir uns zurück. Unsere Verweigerung kann dazu führen, dass unser Selbstwert einen massiven Einbruch erleidet und wir depressiv werden. „Ja und, was bringt mir diese Erkenntnis?“, werden Sie sich jetzt vielleicht fragen. Ich denke, wenn wir beginnen, unser Gemütsverfassungen nicht mehr nur als gegeben hinzunehmen, sondern diese zu hinterfragen, haben wir möglicherweise Einsichten, die uns einen Schritt weiterhelfen. Was meinen Sie dazu? Ich freue mich auf Ihre Gedanken. Übrigens würde ich empfehlen, dass Sie einen Therapeuten aufsuchen. Auch Gespräche können oftmals helfen, den momentanen Blickwinkel zu verändern und sich besser zu fühlen. Ich sende Ihnen sonnige Grüße. Ihre Melli.

MAI 09

Montag, 4. 5.

Dienstag, 5. 5.

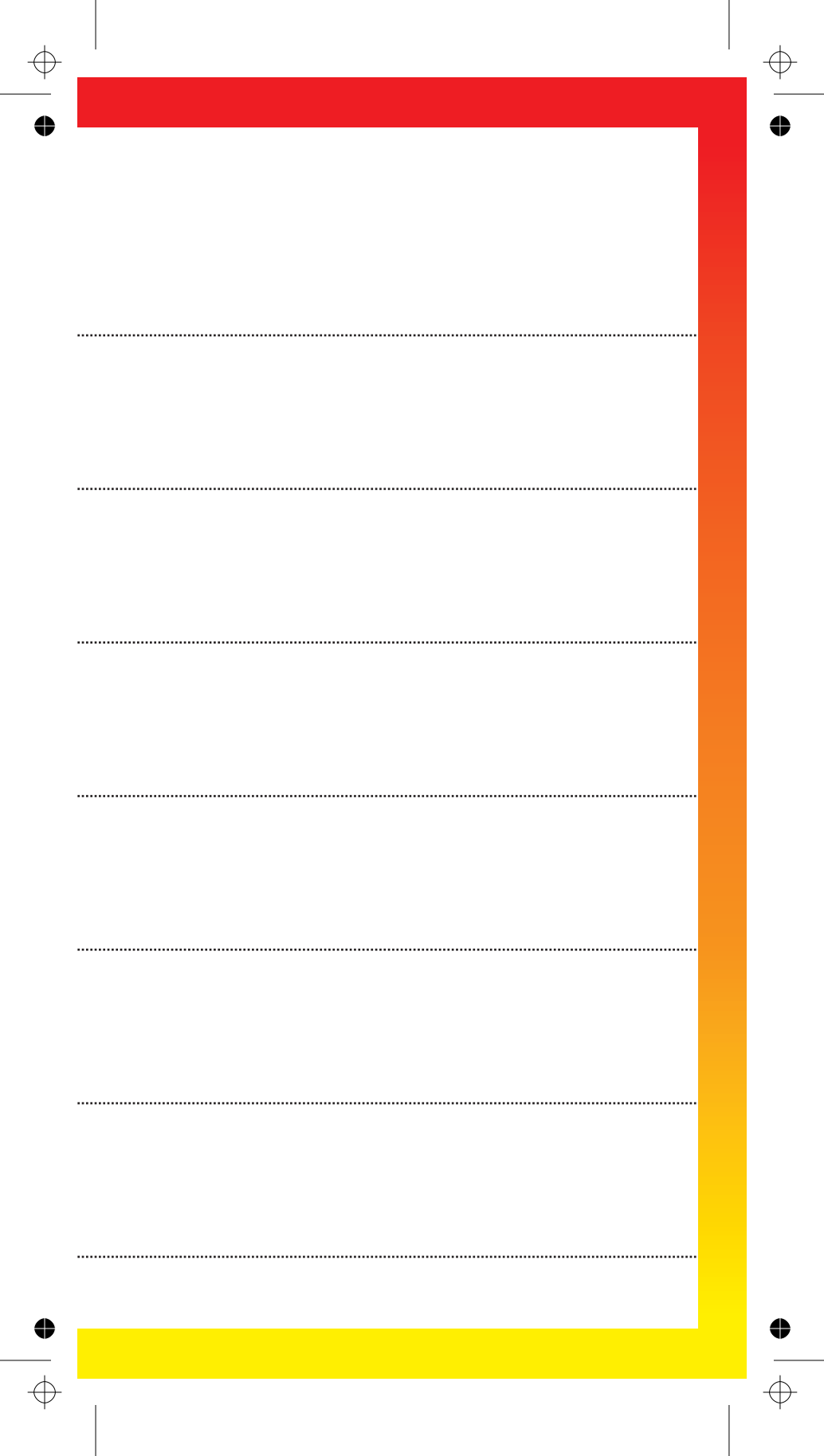
Mittwoch, 6. 5.

Donnerstag, 7. 5.

Freitag, 8. 5.

☐ **Samstag,** 9. 5.

Sonntag, 10. 5. *Muttertag*



MAI 09

Montag, 11. 5.

Dienstag, 12. 5.

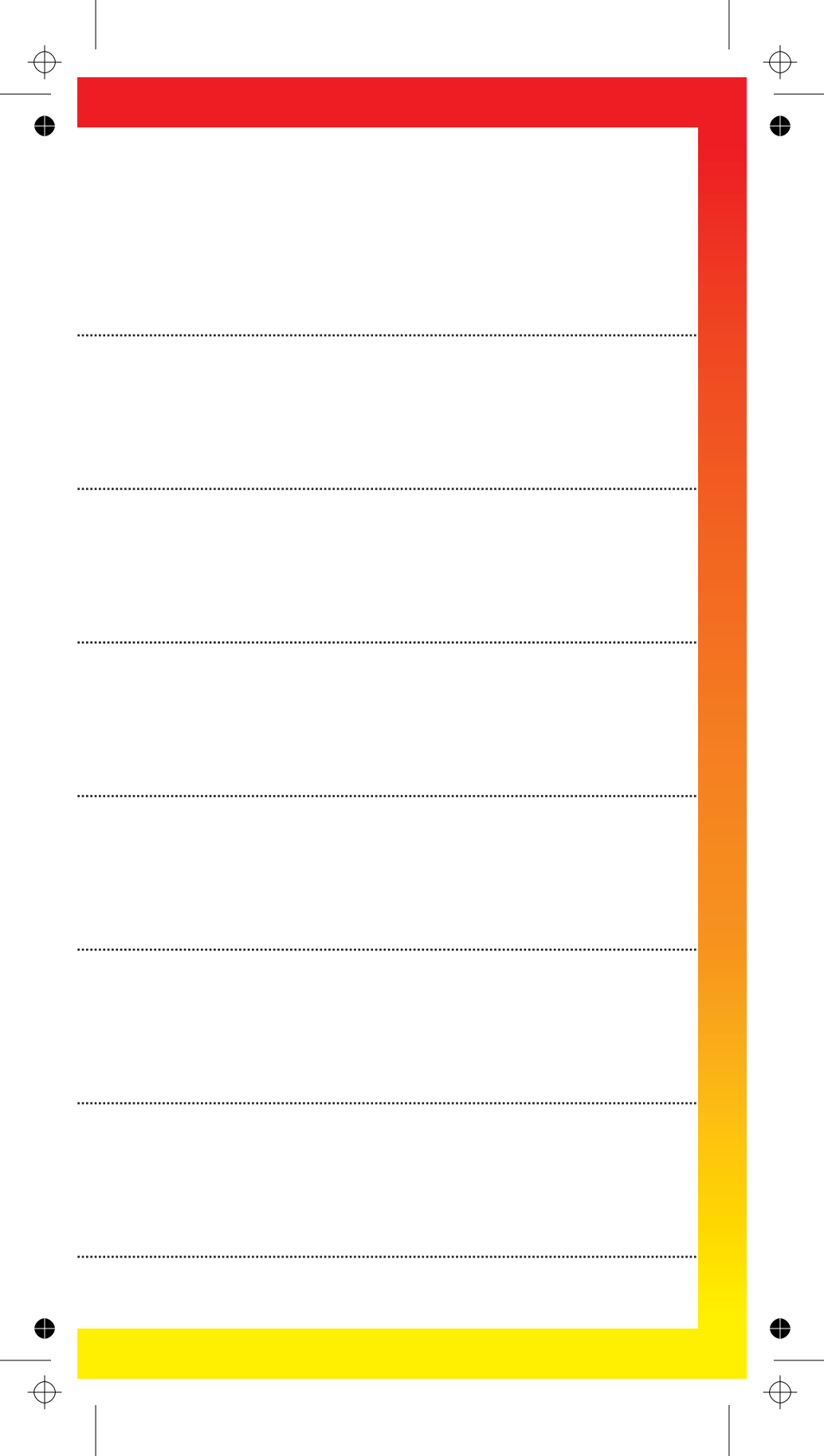
Mittwoch, 13. 5.

Donnerstag, 14. 5.

Freitag, 15. 5.

Samstag, 16. 5.

☾ **Sonntag, 17. 5.**



MAI 09

Montag, 18. 5.

Dienstag, 19. 5.

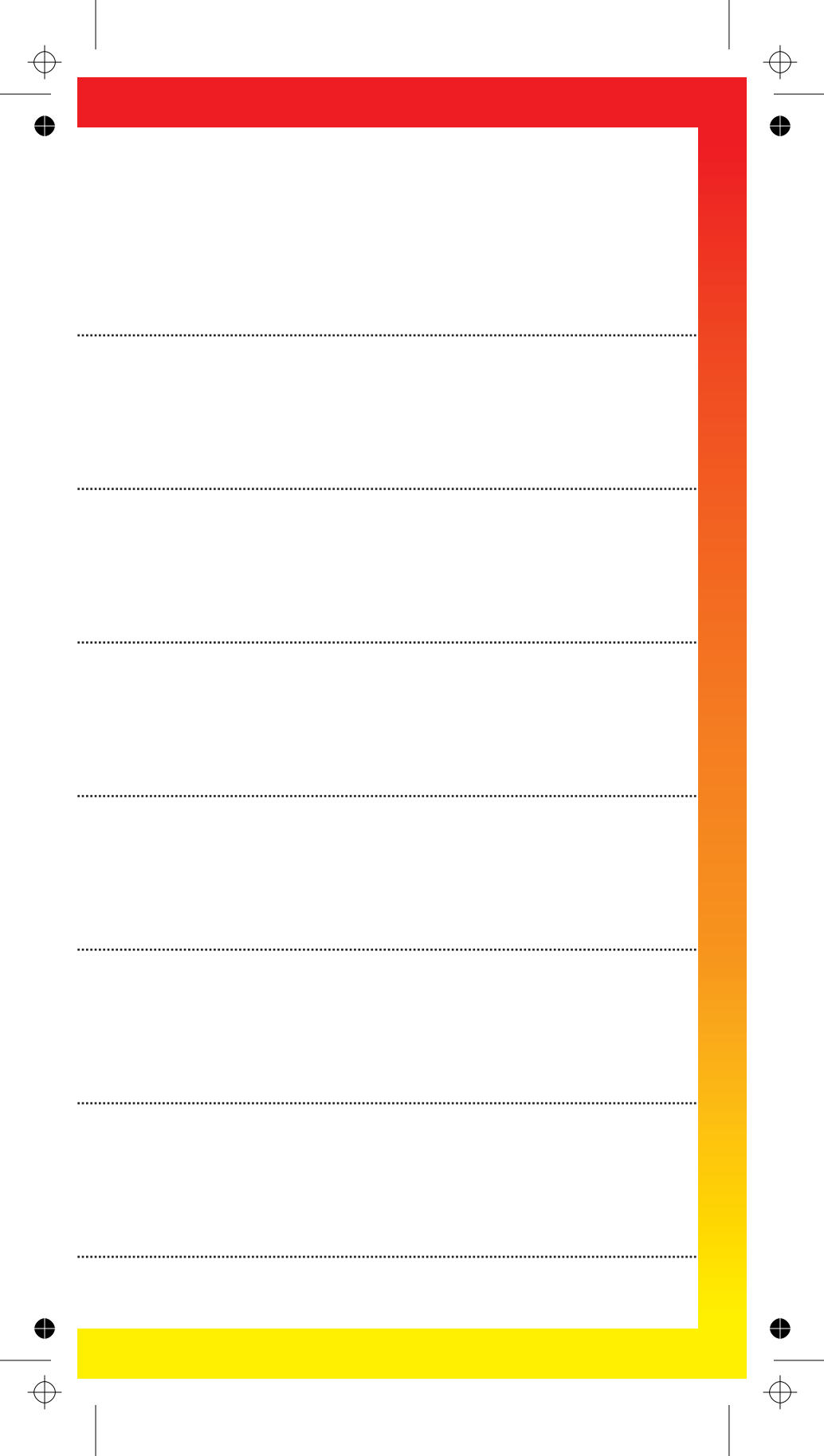
Mittwoch, 20. 5.

Donnerstag, 21. 5. *Christi Himmelfahrt*

Freitag, 22. 5.

Samstag, 23. 5.

● **Sonntag, 24. 5.**



MAI 09

Montag, 25. 5.

Dienstag, 26. 5.

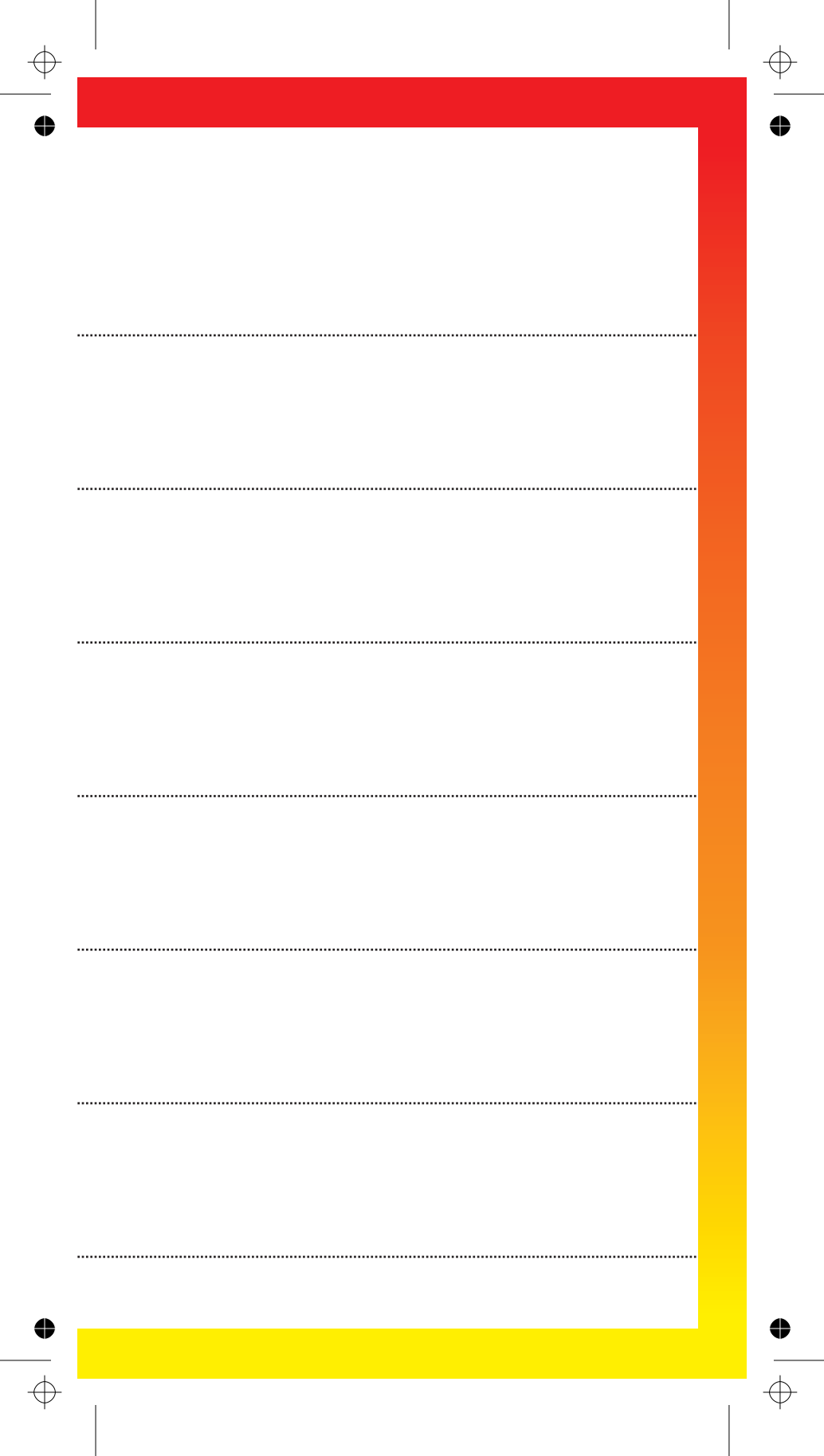
Mittwoch, 27. 5.

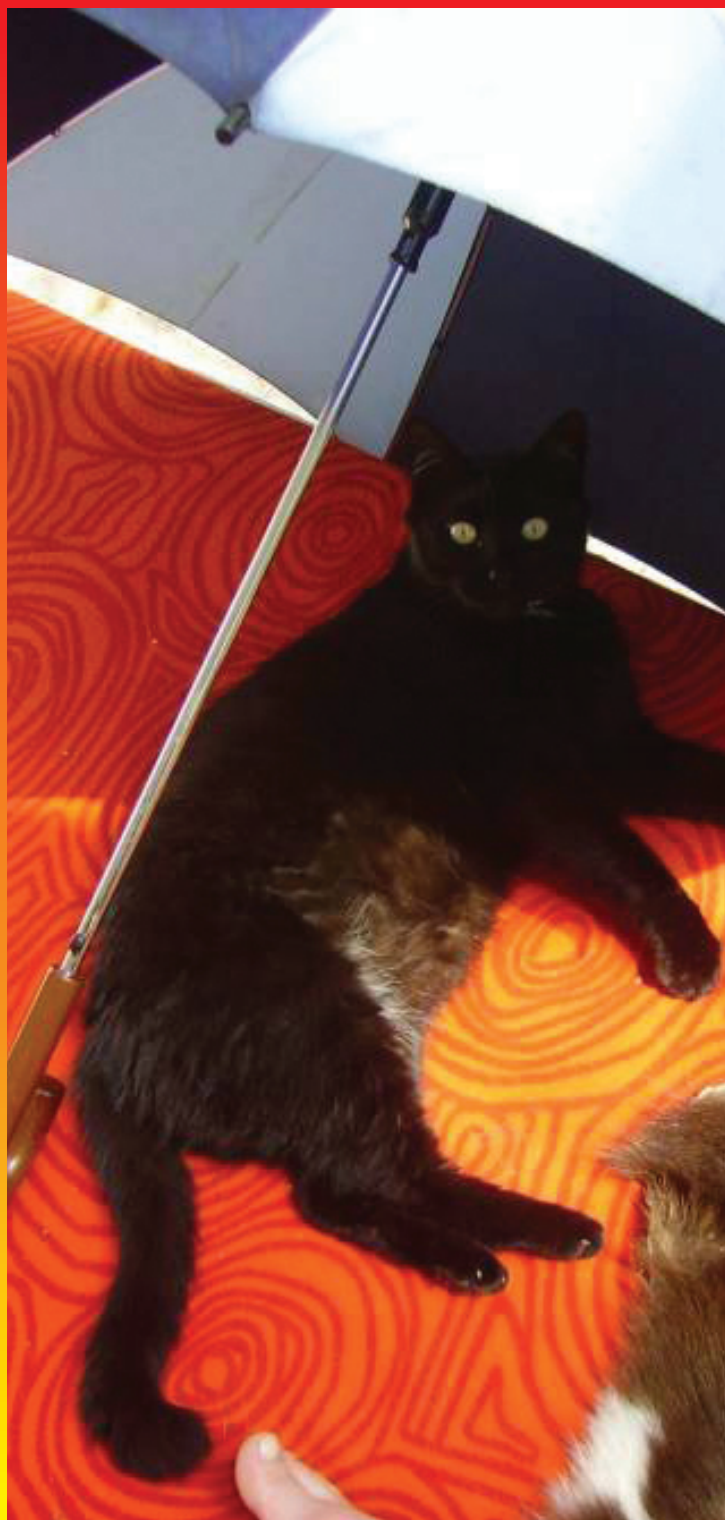
Donnerstag, 28. 5.

Freitag, 29. 5.

Samstag, 30. 5.

Sonntag, 31. 5. *Pfingstsonntag*





Subject: Danke!
From: „K.“
To: „Melli“

Liebe Melli,
danke für Ihr einfühlsames Schreiben. Auf Verständnis zu stoßen hat mir geholfen. Mein Freundeskreis ist mir derzeit keine große Hilfe, weil die einen verzweifelt sind, dass es mir schlecht geht und mich behandeln wie ein rohes Ei, und die anderen meinen, ich müsste mich doch nur zusammenreißen und irgend etwas, das mir Spaß macht, tun, dann würde es mir doch gleich besser gehen. Andere wieder sind beleidigt, weil ich sie gar nicht sehen will. Ich würde mich gerne weiterhin brieflich mit Ihnen austauschen, das hilft mir wieder auf die Sprünge! Mit meinem Therapeuten habe ich auf Ihren Rat hin einen Termin vereinbart. Herzliche Grüße, Ihre K.

From: „Melli“

Liebe K.,
ja, das mit der Hilflosigkeit und dem Unverständnis des Umfeldes kennen wohl alle, die an Depressionen leiden. Man versteht halt nur das, was man am eigenen Leib erfahren hat. Es gibt aber Ausnahmen. Meine Schwester beispielsweise hatte im Gegensatz zu mir nie Depressionen oder Panikattacken, mich aber immer so angenommen, wie ich gerade unterwegs war, mich als „normalen“ Menschen behandelt, mich aber gleichzeitig auch unterstützt, ohne mich zu bevormunden. Sie ist meine beste Freundin. Ich weiß nicht, wie es Ihnen damit geht, aber diese wertschätzende Art brauche ich, um mich besser zu fühlen. Sehr schlecht geht es mir seit einigen Jahren aber kaum noch. Ich habe so meine Strategien entwickelt. Bewegung in der Natur und Musik sind wirklich zwei Heilsbringer. Interessant war für mich zu entdecken, dass Mozart die Stimmung spürbar hebt, auch Bach. Ich höre leidenschaftlich gerne O1. Welche Strategien haben Sie entwickelt? Übrigens habe ich heute Abend den Kachelofen eingeheizt, obwohl schon Sommer ist. Aber ich brauche es wohligh warm, sonst bin ich nur ein halber Mensch.
Herzliche Grüße, Melli

JUNI 09

Montag, **1. 6.** *Pfingstmontag*

Dienstag, **2. 6.**

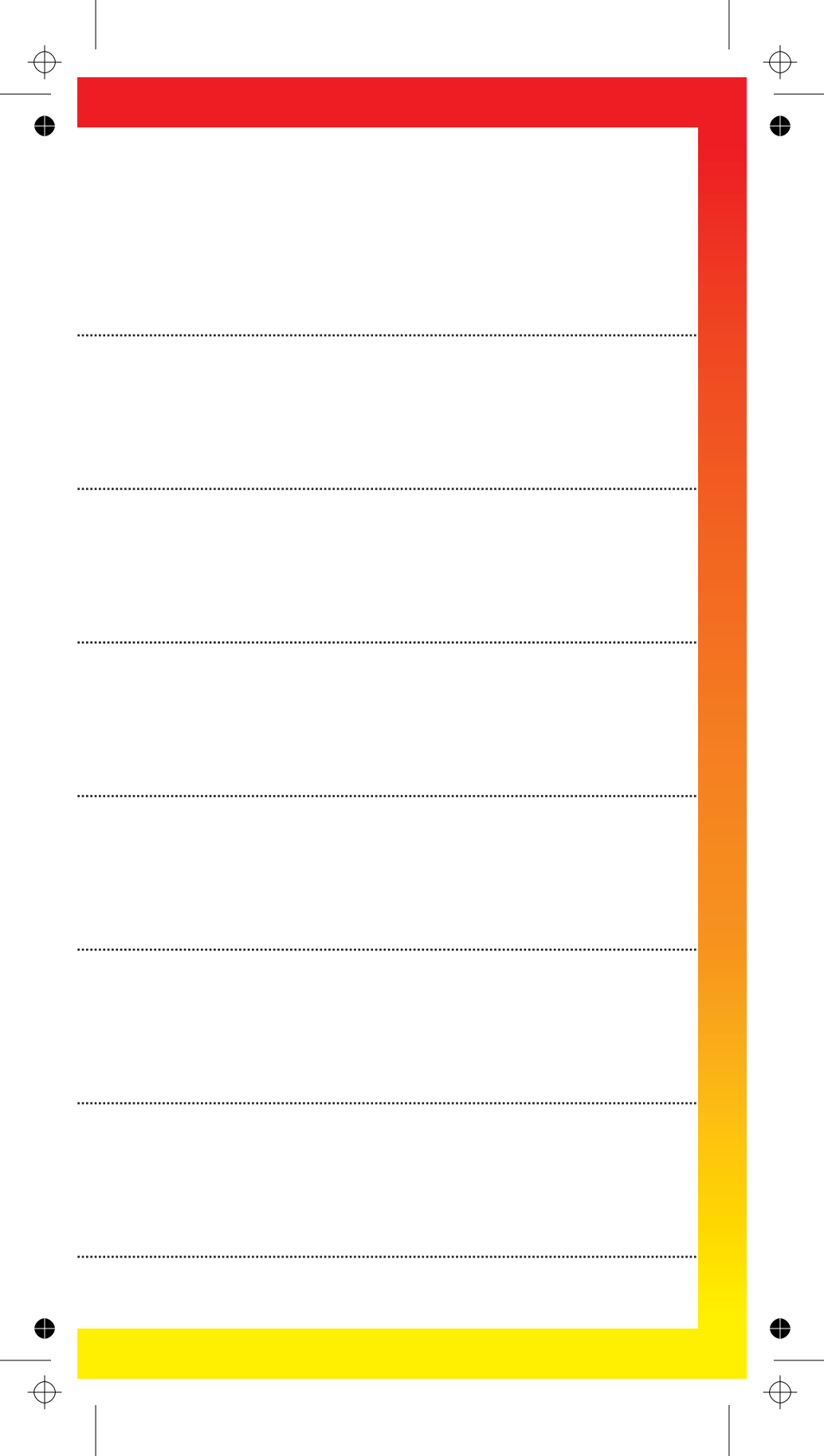
Mittwoch, **3. 6.**

Donnerstag, **4. 6.**

Freitag, **5. 6.**

Samstag, **6. 6.**

☐ **Sonntag,** **7. 6.**



JUNI 09

Montag, 8. 6.

Dienstag, 9. 6.

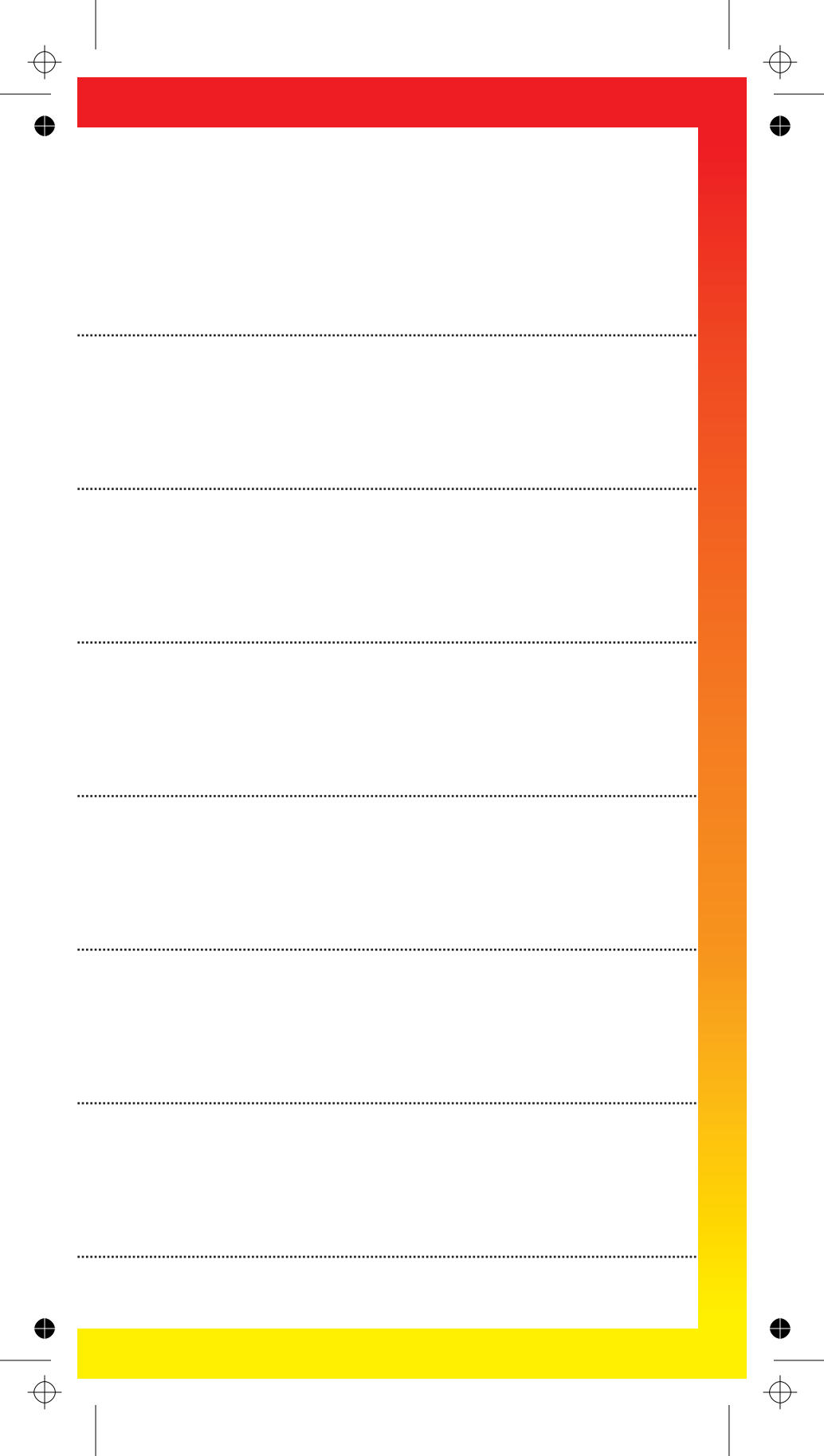
Mittwoch, 10. 6.

Donnerstag, 11. 6. *Fronleichnam*

Freitag, 12. 6.

Samstag, 13. 6.

Sonntag, 14. 6.



JUNI 09

Montag, 15. 6.

☾ **Dienstag, 16. 6.**

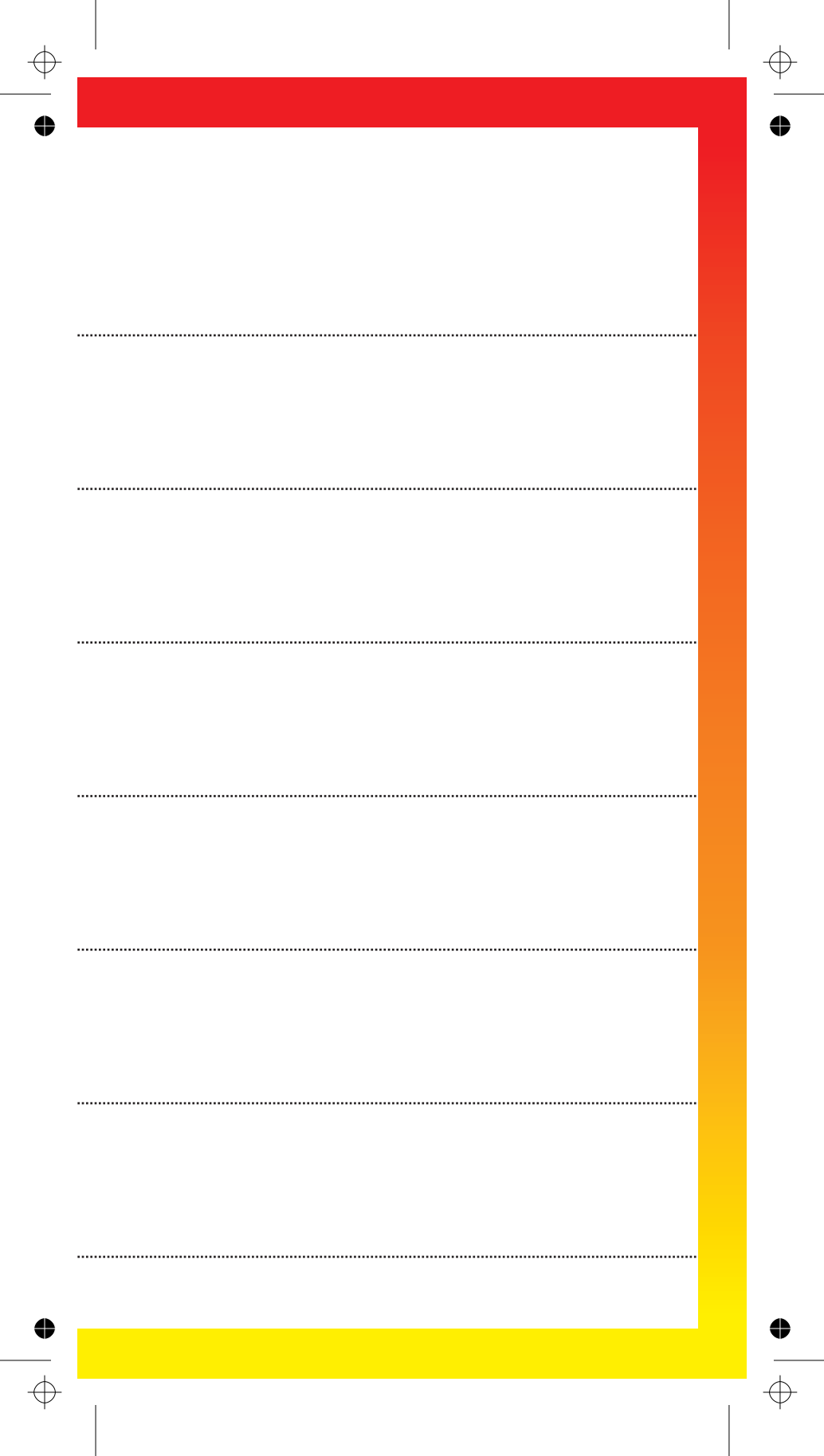
Mittwoch, 17. 6.

Donnerstag, 18. 6.

Freitag, 19. 6.

Samstag, 20. 6.

Sonntag, 21. 6.



JUNI 09

● Montag, 22. 6.

Dienstag, 23. 6.

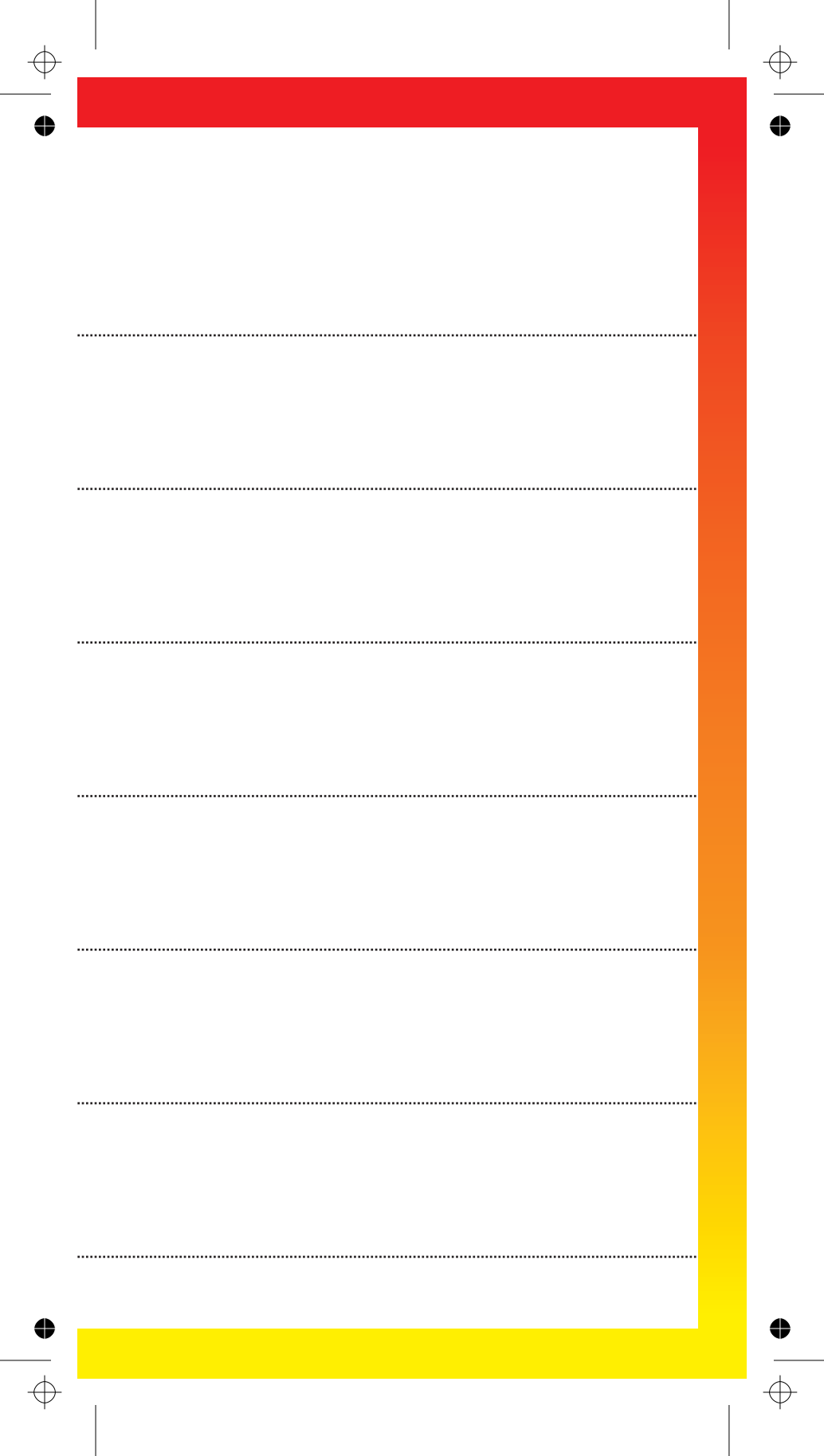
Mittwoch, 24. 6.

Donnerstag, 25. 6.

Freitag, 26. 6.

Samstag, 27. 6.

Sonntag, 28. 6.



JUNI/JULI 09

Montag, 29. 6.

Dienstag, 30. 6.

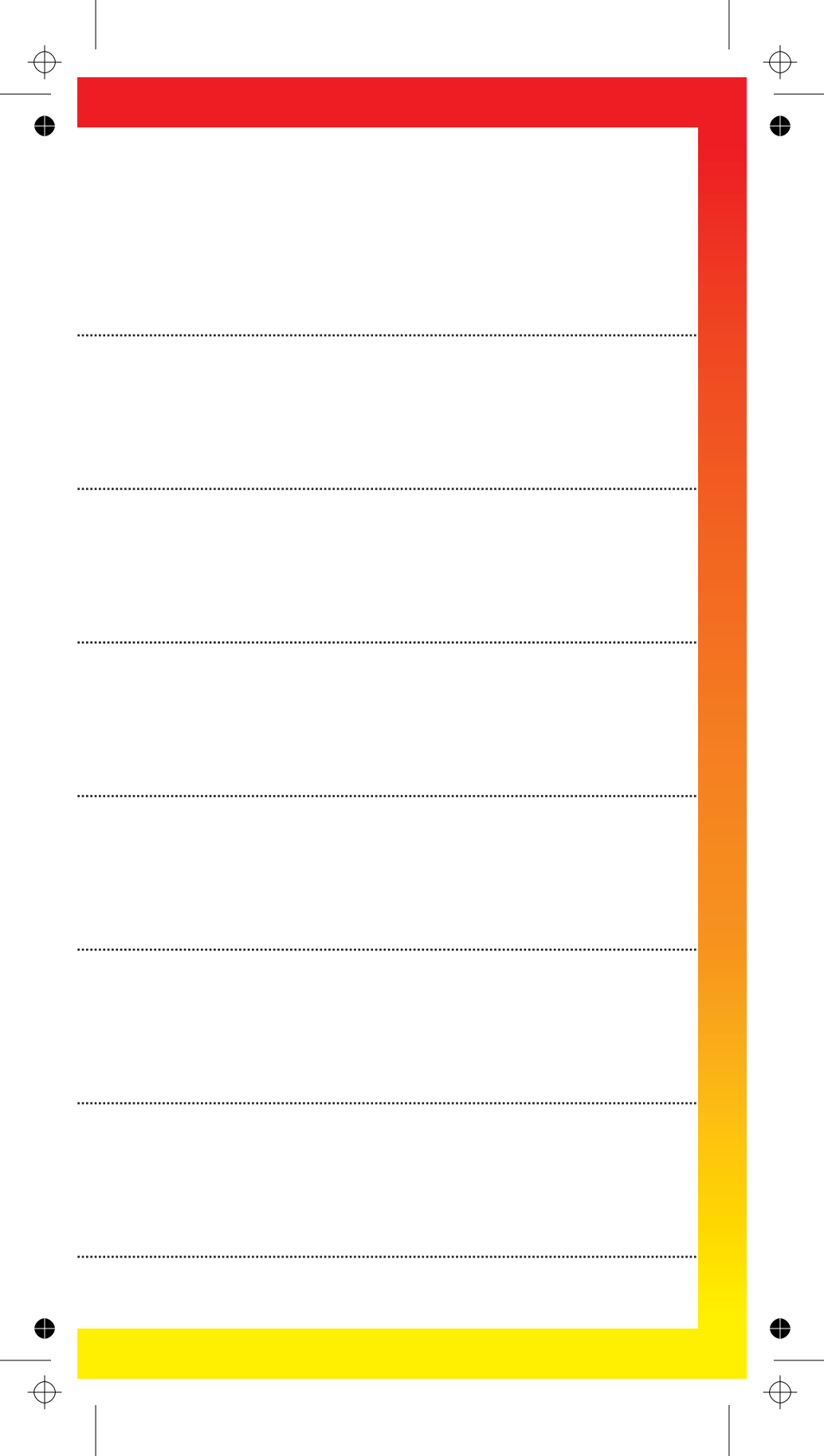
Mittwoch, 1. 7.

Donnerstag, 2. 7.

Freitag, 3. 7.

Samstag, 4. 7.

Sonntag, 5. 7.





Subject: Selbsthilfegruppe
From: „Anton“
To: „Lilli“

Du wirst es nicht glauben, aber ich hab im Juli regelmäßig die Krise. Meine Freunde und Kollegen sind alle schon total heiß auf den Sommer, auf Urlaubsstimmung und so ... aber ich? Ich fühl mich einsam und deprimiert, gerade dann, wenn die anderen so richtig in Fahrt kommen. In letzter Zeit hab ich überhaupt das Gefühl, dass ich wie gelähmt bin, ich bin nicht mehr fähig, mich auf was zu freuen oder mich irgendwie in Bewegung zu setzen. Du bist die Einzige, der ich das anvertrauen kann. Die anderen sind mir momentan irgendwie fremd.
Liebe Grüße, Anton

From: „Lilli“

Lieber Anton,
das kenn ich von irgendwo. Vor zwei Jahren zur selben Zeit hat es mich ganz arg erwischt. Ich hatte das Gefühl, dass mich sowieso keiner mehr versteht, und wollte mich am liebsten nur noch in der Wohnung einsperren. Damals konnte ich nicht einmal mehr mit meinen Freundinnen telefonieren. Dann bin ich zufällig im Internet über eine Selbsthilfegruppe gestolpert. Schon beim Wort Selbsthilfegruppe ist mir anfangs das kalte Grauen gekommen, aber ich war so verzweifelt, dass mir alles egal war. Ich hab mir das angeschaut und stell dir vor, ich war total überrascht! Da waren richtig nette und kreative Leute, ich hab's kaum glauben können. Die waren viel „echter“ und offener als die meisten Leute. Ich bin dann öfter hin und hab mich jedes Mal mehr darauf gefreut. Bisher dachte ich, dass ich überall allein durch muss, aber nun heißt es immer öfter „gemeinsam statt einsam“. Wir haben Erfahrungen ausgetauscht über verschiedene Therapiemöglichkeiten und über unsere Interessen geplaudert. Und was das Verrückte ist: Ich habe selten so herzlich gelacht wie mit Depressiven! Vielleicht wär das auch was für dich?
Alles Liebe, Lilli

JULI 09

Montag, 6. 7.

☐ **Dienstag, 7. 7.**

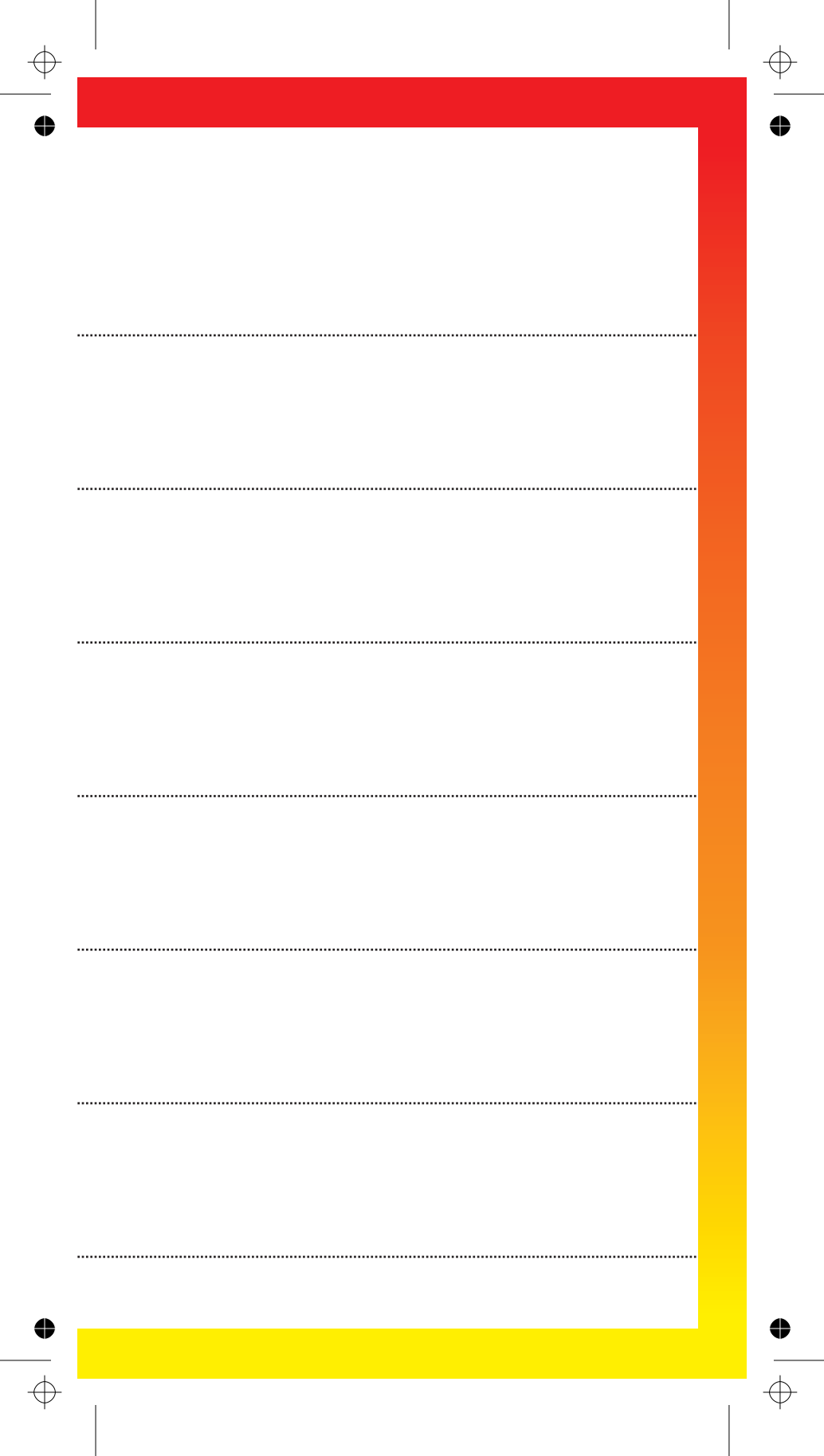
Mittwoch, 8. 7.

Donnerstag, 9. 7.

Freitag, 10. 7.

Samstag, 11. 7.

Sonntag, 12. 7.



JULI 09

Montag, 13. 7.

Dienstag, 14. 7.

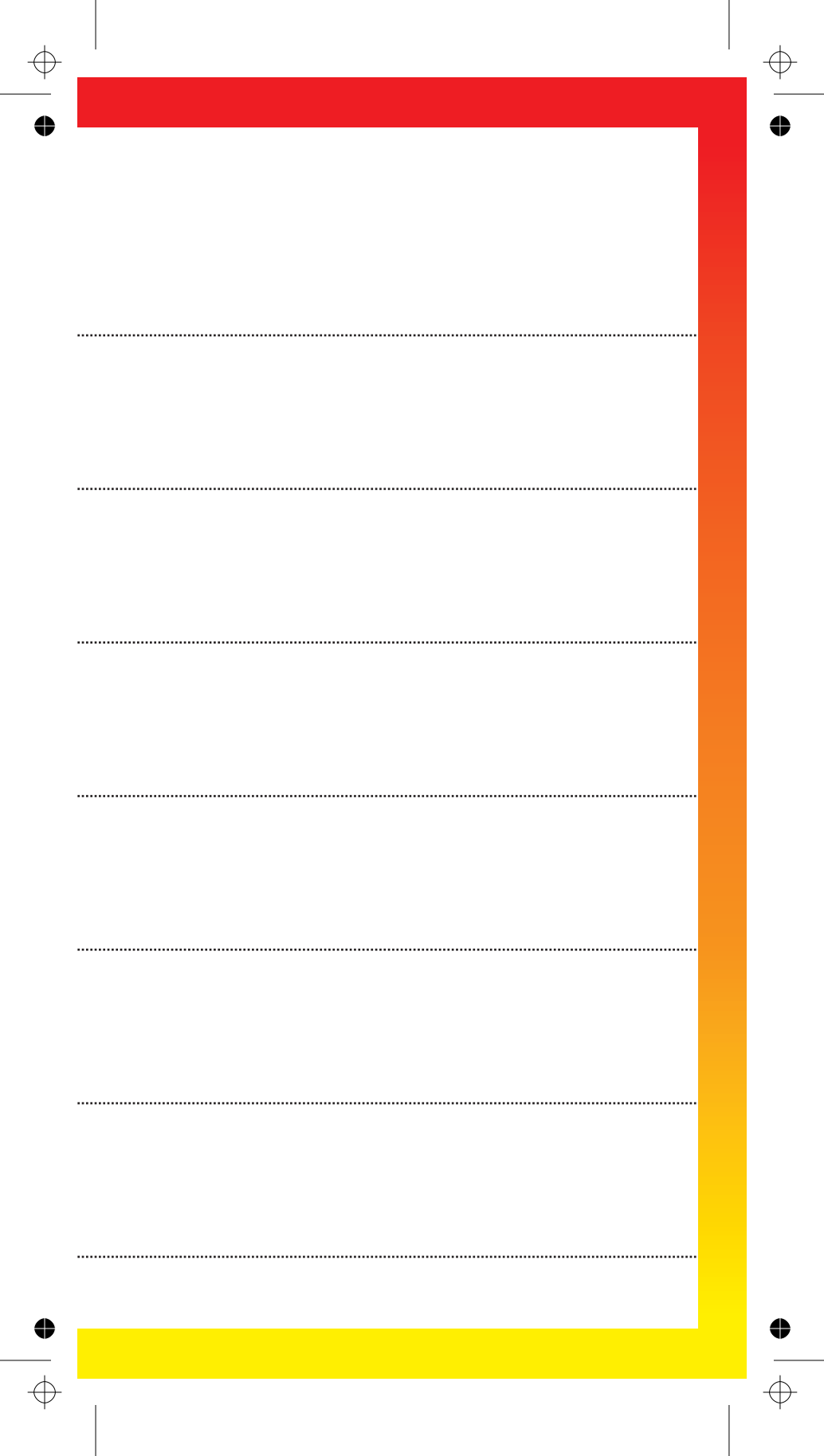
☾ **Mittwoch, 15. 7.**

Donnerstag, 16. 7.

Freitag, 17. 7.

Samstag, 18. 7.

Sonntag, 19. 7.



JULI 09

Montag, 20. 7.

Dienstag, 21. 7.

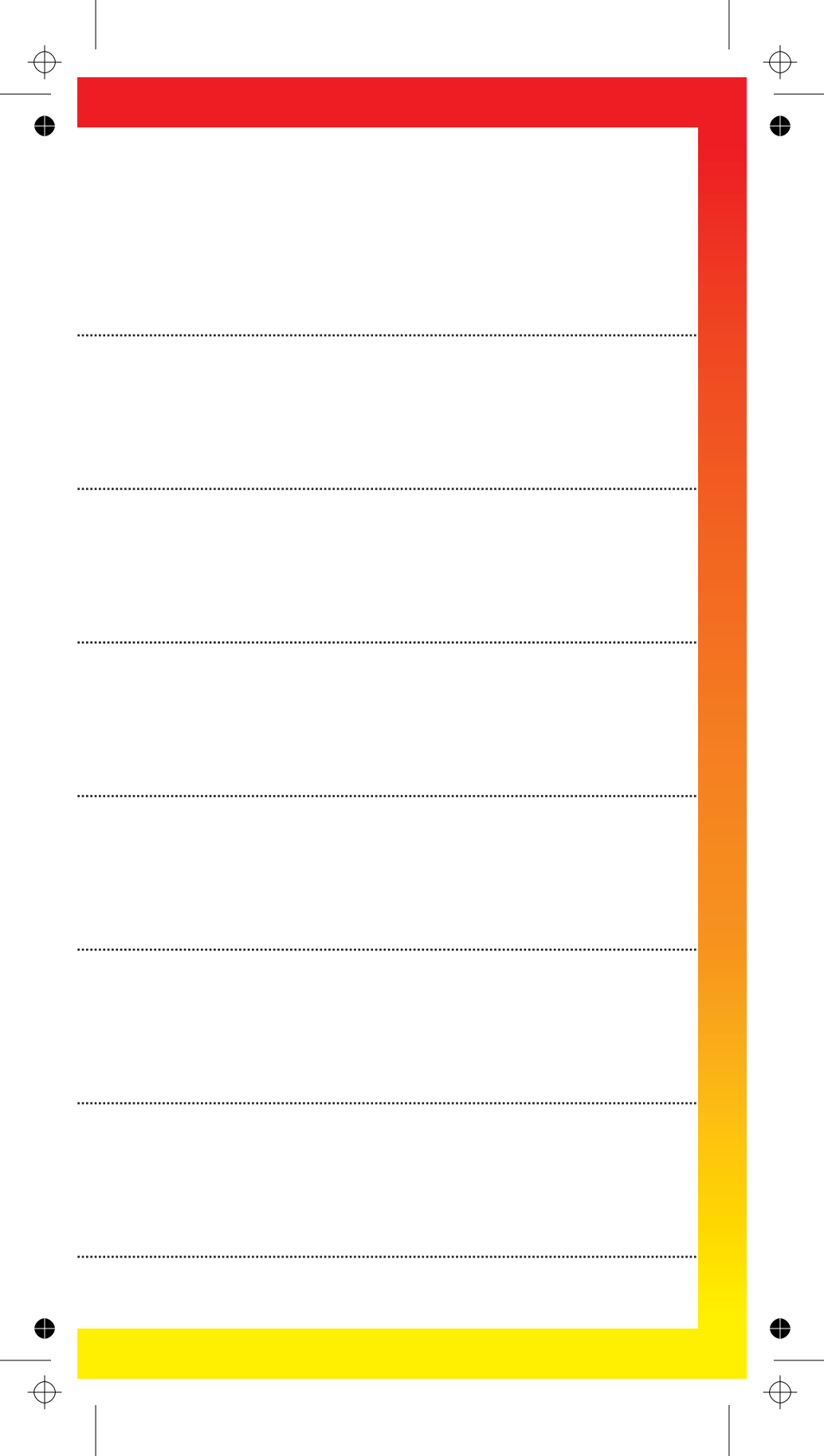
● **Mittwoch, 22. 7.**

Donnerstag, 23. 7.

Freitag, 24. 7.

Samstag, 25. 7.

Sonntag, 26. 7.



JULI/AUGUST 09

Montag, 27. 7.

Dienstag, 28. 7.

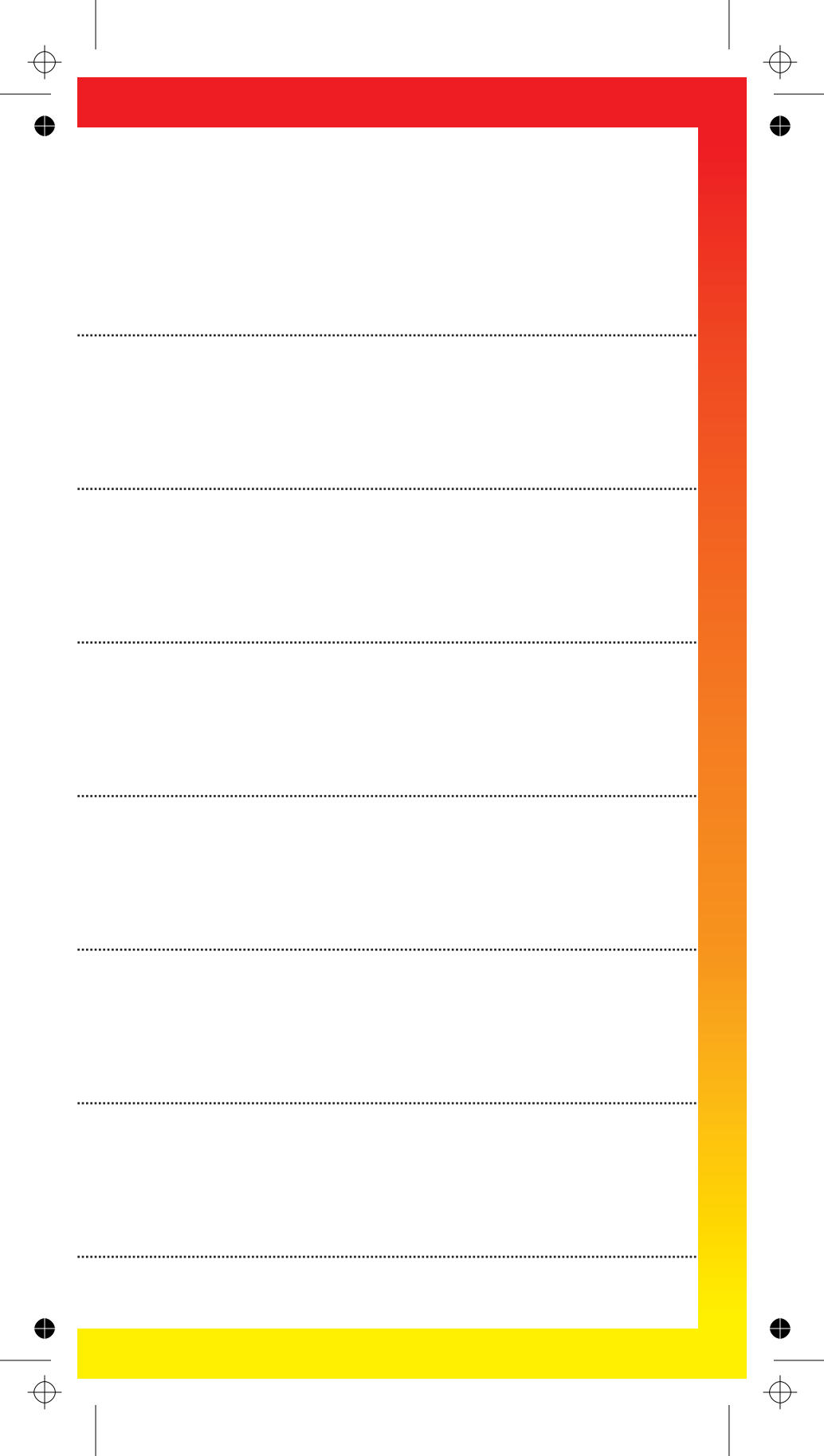
Mittwoch, 29. 7.

Donnerstag, 30. 7.

Freitag, 31. 7.

Samstag, 1. 8.

Sonntag, 2. 8.





Subject: Achterbahn
From: „Bernd“
To: „Toni“

Servus Toni!

Schön, dich wieder zu sehen. Bei unserem Gespräch vor drei Wochen machtest du einen recht deprimierten Eindruck auf mich. Geht es dir wieder besser?

From: „Toni“

Ja, Bernd, du hast Recht, ich kam einige Zeit mit mir selbst und den Mitmenschen schlecht zurecht und habe mich deshalb zurückgezogen. Aber jetzt geht es mir wieder blendend. Ich sprühe vor Energie, habe viele faszinierende Ideen, brauche wenig Schlaf und bin trotzdem den ganzen Tag unternehmungslustig und aktiv. Mein Gehirn und Gedächtnis arbeiten jetzt viel besser, daher fühle ich mich oft anderen überlegen.

Ich habe jetzt Gutscheine für 300 Tage Vollpension auf der Planner Alm gekauft, weil ich mich dort so wohl gefühlt habe. Diese verschenke ich jetzt an Freunde, damit sie mit mir oder auch ohne mich ebenso herrliche Tage dort genießen können. Kommst du auch für einige Tage mit auf die Planner Alm? Im August ist es besonders schön dort. Meine Frau hat wenig Verständnis für meine überschäumende Lebensfreude und meint, dass ich zu locker mit dem Geld umgehe. Ich halte aber das Geld für am besten angelegt, wenn man die Lebensfreude damit steigern kann.

From: „Bernd“

Toni, ich sehe schon, du bist jetzt ganz oben auf der Achterbahn des Lebens, und das ist schön für dich. Du siehst jetzt wahrscheinlich deine Familie als lästige Bremser, die dir deine Lebensfreude nicht gönnt. Die Achterbahn geht aber auch wieder nach unten, und dann brauchst du die Familie ganz dringend. Ich wünsche dir daher, dass du das Leben jetzt genießt, dabei aber Familie und Freunde nicht vor den Kopf stößt.

AUGUST 09

Montag, 3. 8.

Dienstag, 4. 8.

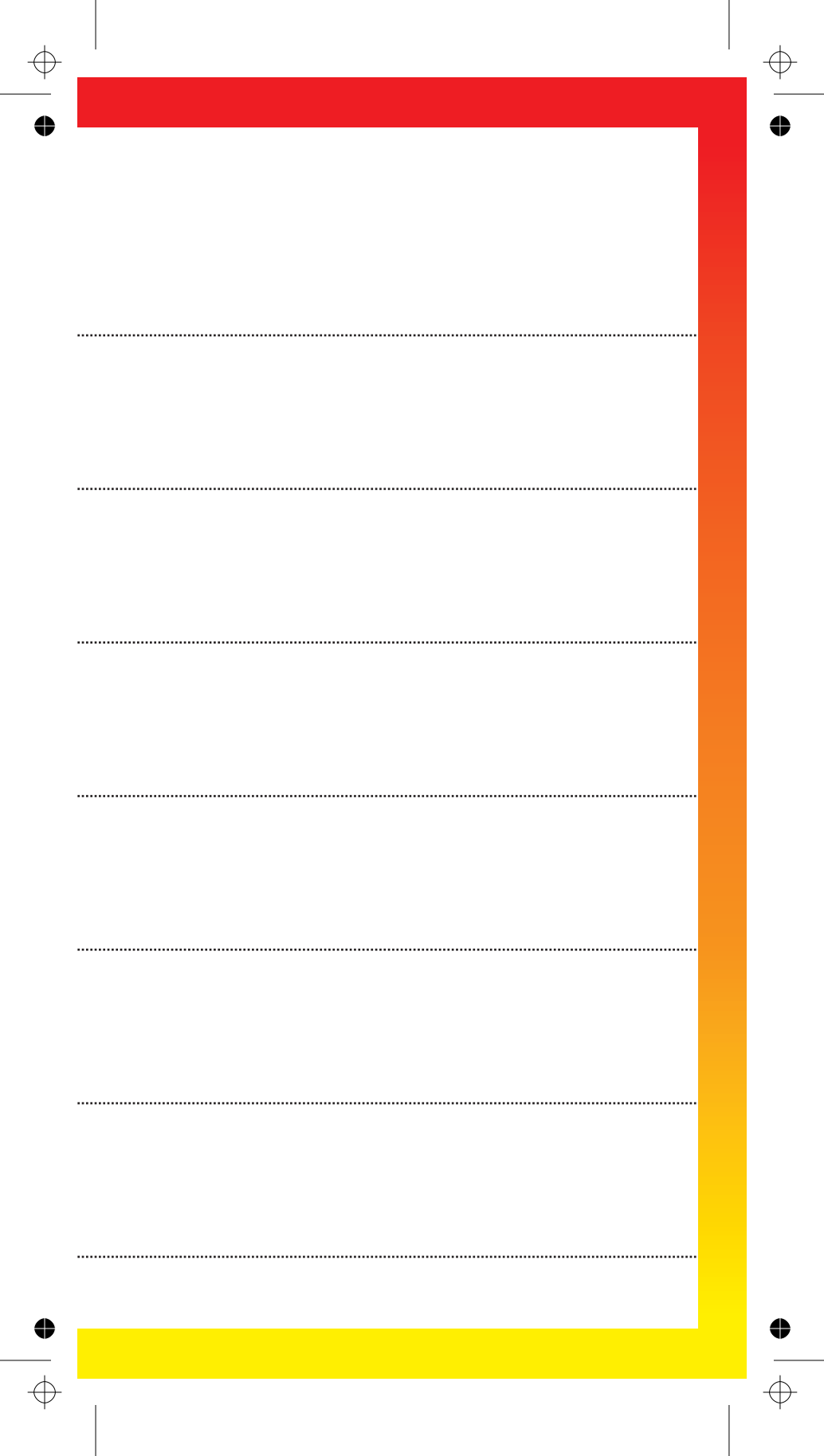
Mittwoch, 5. 8.

☐ **Donnerstag,** 6. 8.

Freitag, 7. 8.

Samstag, 8. 8.

Sonntag, 9. 8.



AUGUST 09

Montag, 10. 8.

Dienstag, 11. 8.

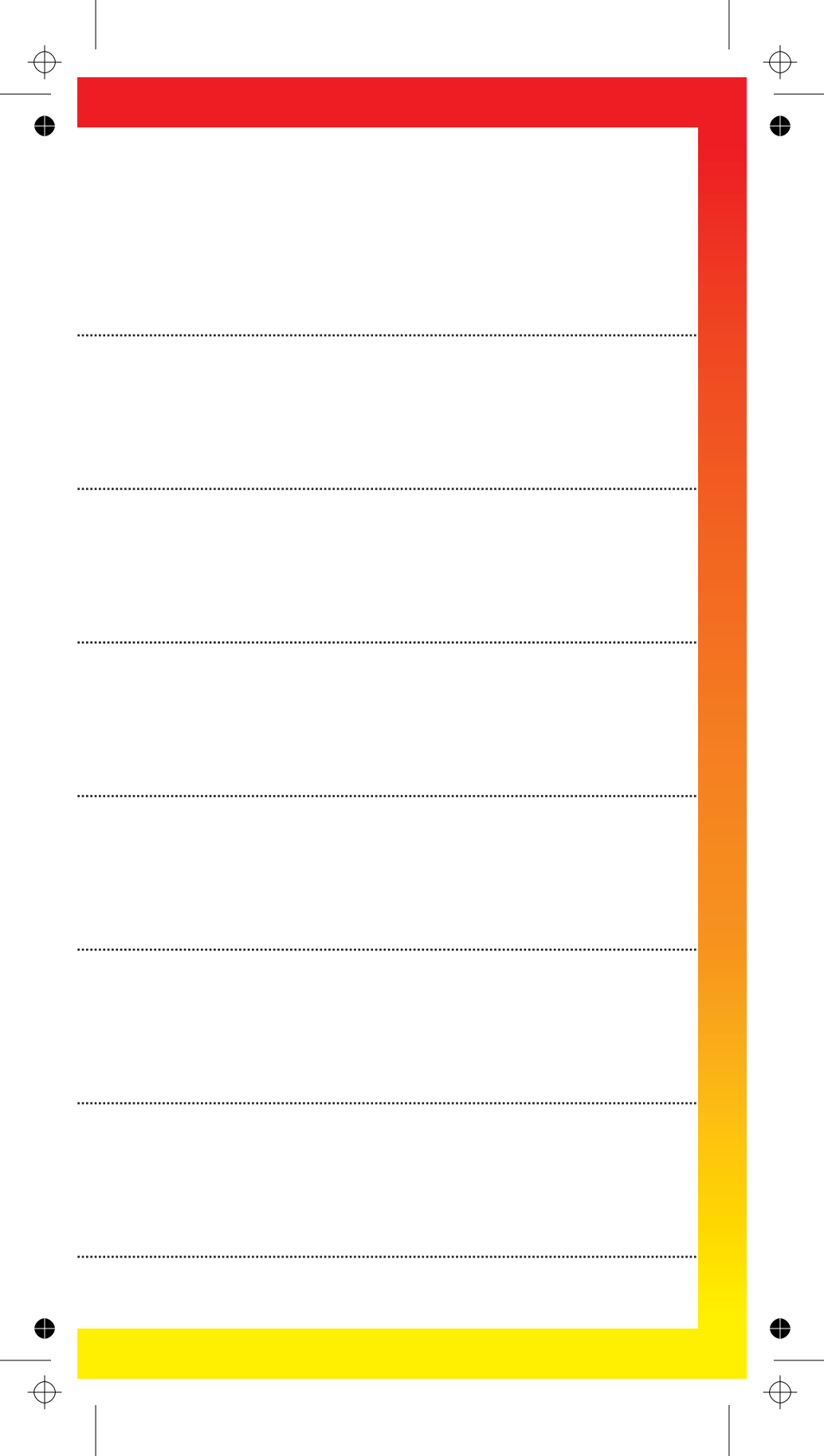
Mittwoch, 12. 8.

☾ **Donnerstag, 13. 8.**

Freitag, 14. 8.

Samstag, 15. 8. *Maria Himmelfahrt*

Sonntag, 16. 8.



AUGUST 09

Montag, 17. 8.

Dienstag, 18. 8.

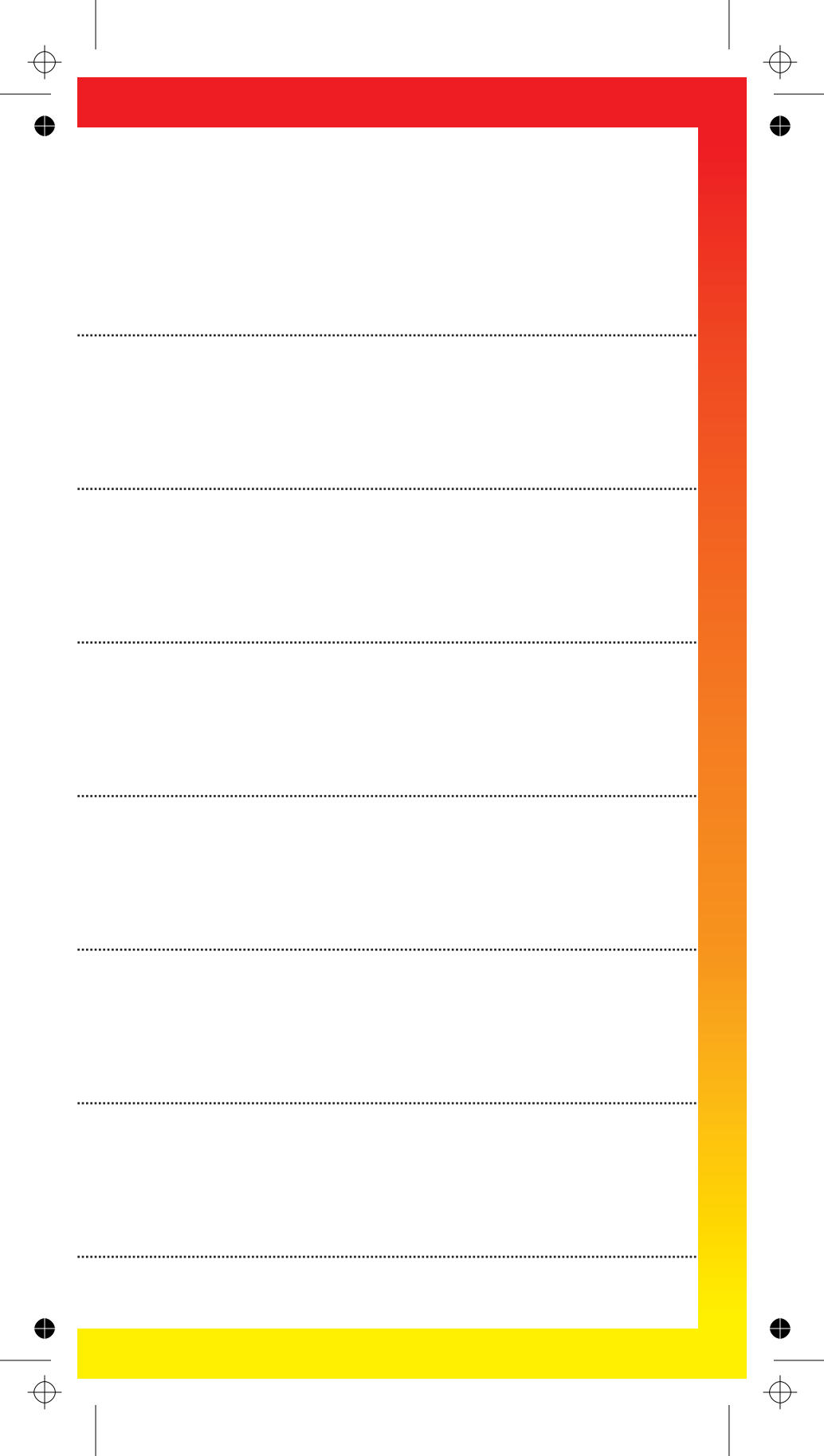
Mittwoch, 19. 8.

● **Donnerstag, 20. 8.**

Freitag, 21. 8.

Samstag, 22. 8.

Sonntag, 23. 8.



AUGUST 09

Montag, 24. 8.

Dienstag, 25. 8.

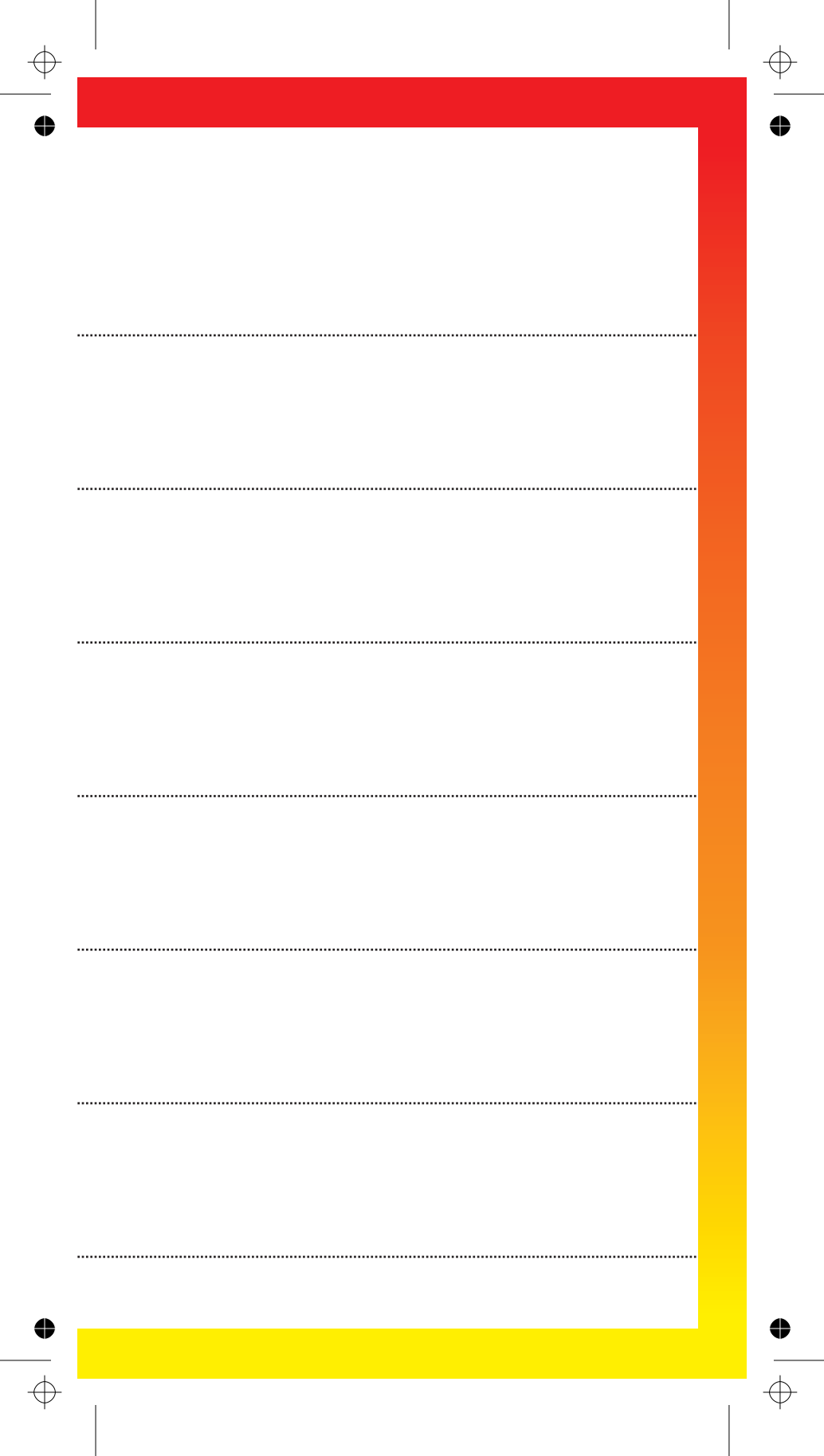
Mittwoch, 26. 8.

Donnerstag, 27. 8.

Freitag, 28. 8.

Samstag, 29. 8.

Sonntag, 30. 8.





Subject: Herbsttage
From: „Helga“
To: „Birgit“

Hallo Birgit, wie geht es dir? Noch immer so gut wie letzstens?

From: „Birgit“

Hallo Helga,

nein leider. Bin gar nicht gut drauf, so neben mir. Es ist wieder einer dieser Tage. Ich hab schlecht geträumt, fühl mich leer, müde und hab wieder diesen Kopfdruk, der Panikzustände bei mir auslöst. Ich mag solche Tage nicht. Dabei scheint die Sonne und es ist angenehm warm für September – eigentlich meine Lieblingszeit. Wenn die Ernte des Jahres eingeholt wird, die Bäume ihre letzten Früchte abwerfen – alles beginnt sich zu verfärben und sich die Natur langsam aufs Schlafengehen vorbereitet – die Sonne warm, aber nicht mehr heiß ist. Aber ich schau raus, das Licht ist viel zu grell, mir ist kalt innen drinnen und ich fühl mich so kraftlos.

From: „Helga“

Ja, diese Tage kenn ich. Ich mag sie auch nicht besonders, aber du weißt, sie gehen vorbei. Früher hab ich mich immer ziemlich reinfallen lassen und mich gesuhlt in diesem grausigen Gefühl. Meine Therapeutin hat mir gesagt, wenn ich diesen Zustand einfach sein lasse und nicht bewerte, kann er sich verändern. Immer schaff ich das nicht, aber es hat mir geholfen loszulassen und diesem Zustand nicht mehr so ausgeliefert zu sein. Sie meinte auch, ich solle probieren, ob ich einen Unterschied zwischen „Mir geht's schlecht“ und „Einem Teil von mir geht's schlecht“ fühle. Schreib mir, wie du das erlebst. Ich schaffe solche Tage oder Zeiten auch besser, seitdem ich meine Hündin an meiner Seite habe. Ich geh heute wieder mit ihr spazieren, um die warmen Strahlen der Septembersonne zu genießen, den Duft des beginnenden Herbstes zu schnuppern und den Hunden beim Laufen und Spielen zuzusehen. Es ist so schön, wenn ich sehe, welche Lebensfreude die Tiere haben. Danach geht es mir immer besser. Ich würde es dir gerne zeigen. Magst du mit uns mitgehen?

AUGUST/SEPTEMBER 09

Montag, 31. 8.

Dienstag, 1. 9.

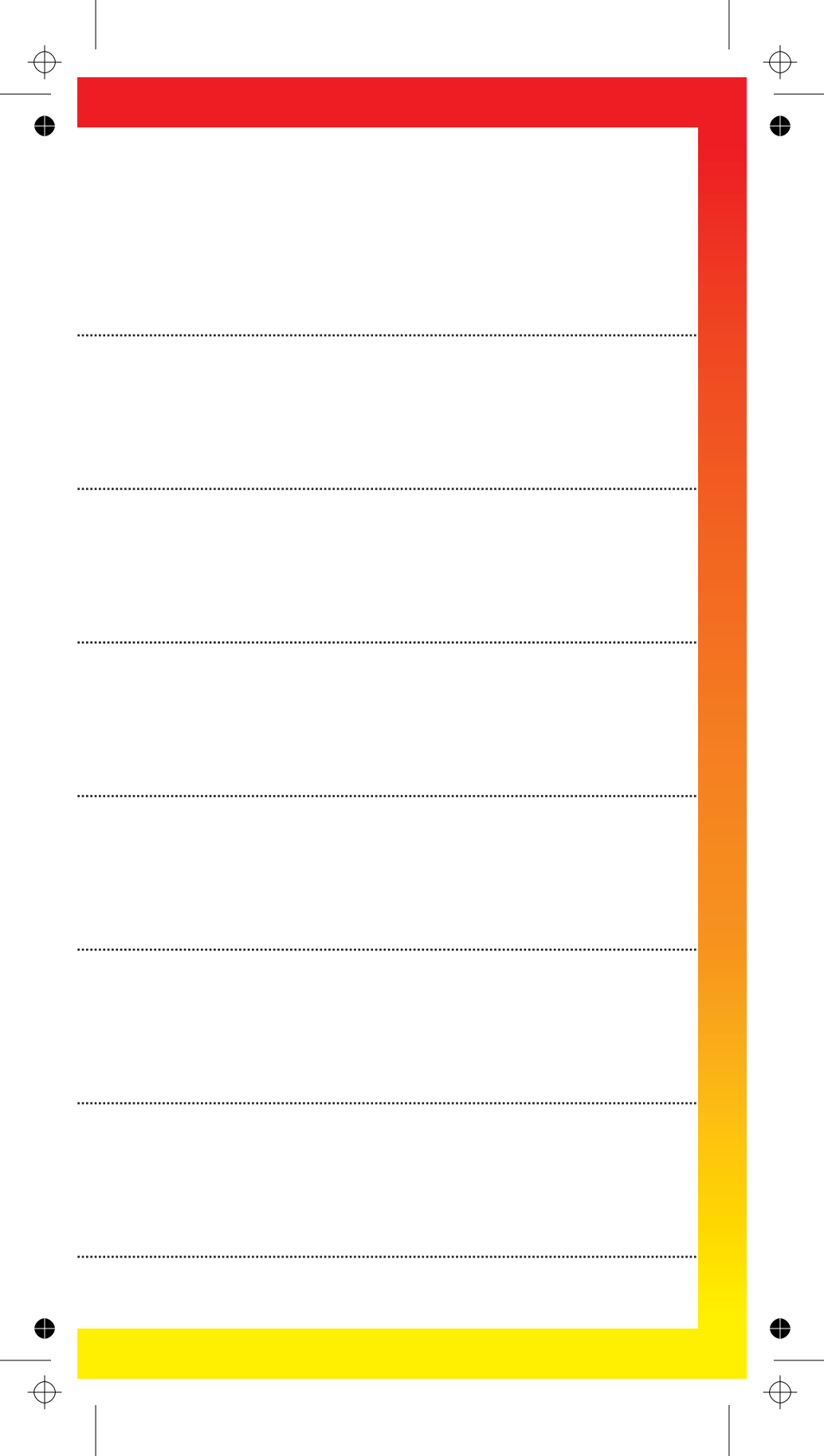
Mittwoch, 2. 9.

Donnerstag, 3. 9.

☐ **Freitag, 4. 9.**

Samstag, 5. 9.

Sonntag, 6. 9.



SEPTEMBER 09

Montag, 7. 9.

Dienstag, 8. 9.

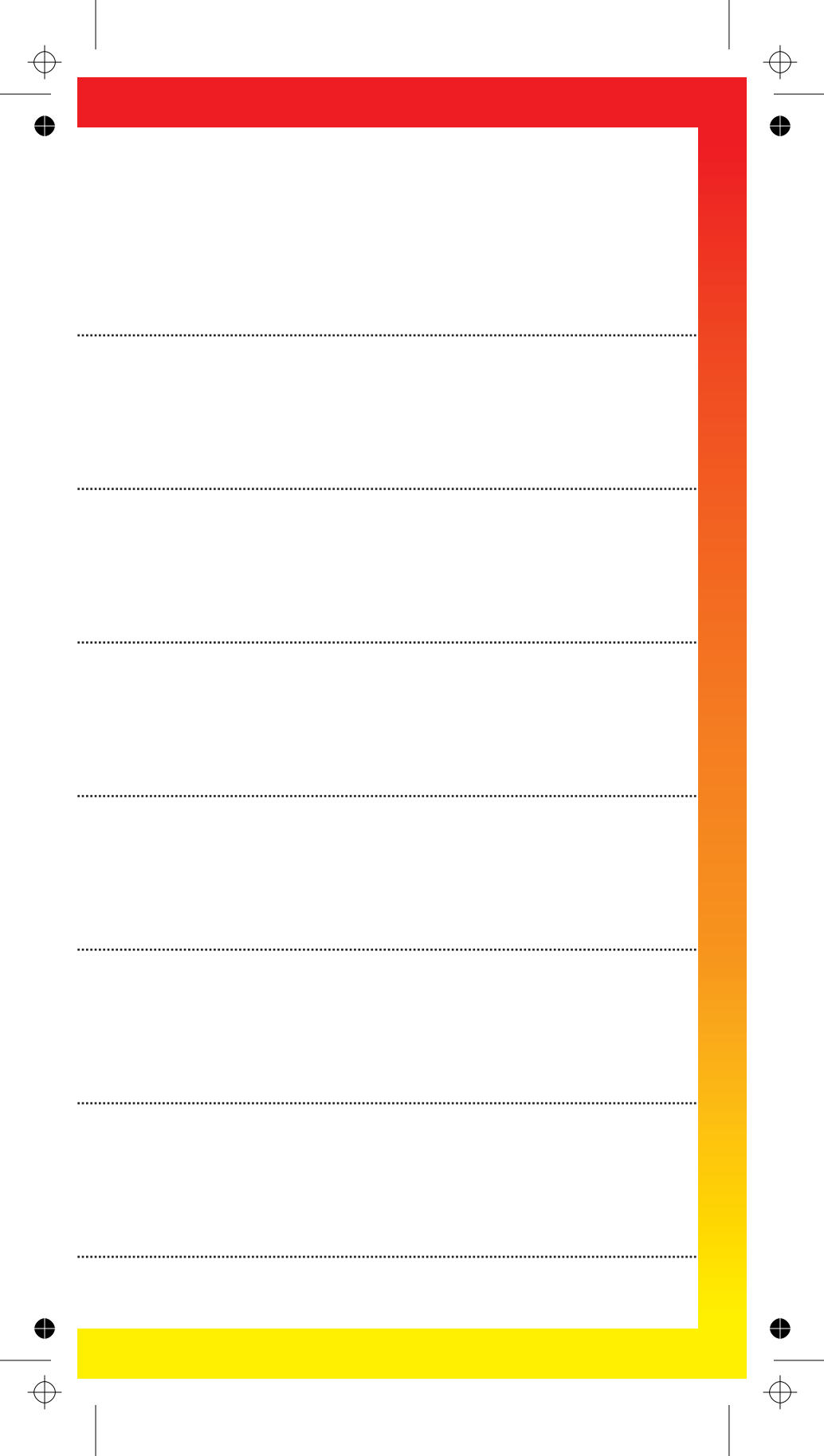
Mittwoch, 9. 9.

Donnerstag, 10. 9.

Freitag, 11. 9.

☾ **Samstag, 12. 9.**

Sonntag, 13. 9.



SEPTEMBER 09

Montag, 14. 9.

Dienstag, 15. 9.

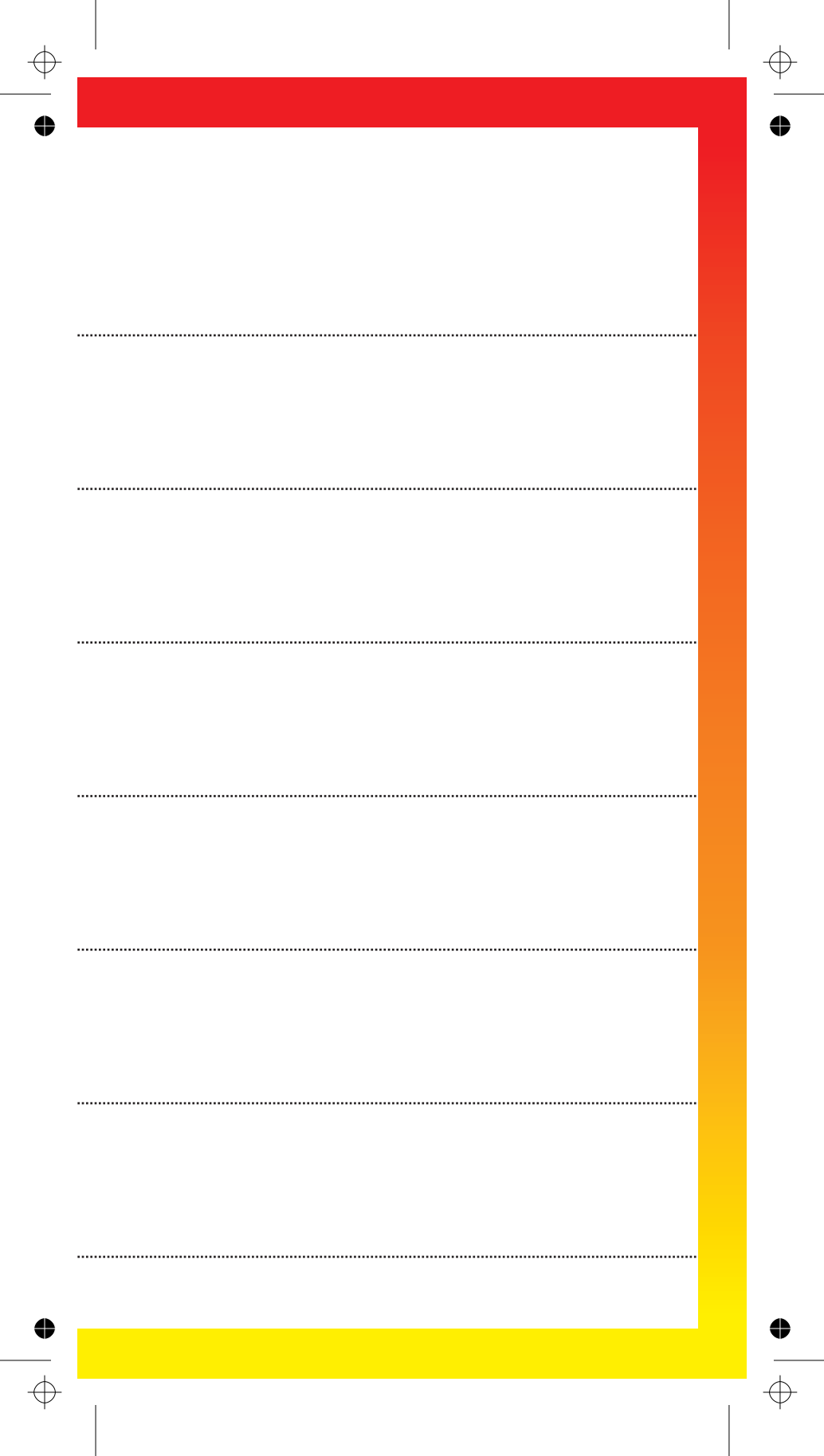
Mittwoch, 16. 9.

Donnerstag, 17. 9.

● **Freitag, 18. 9.**

Samstag, 19. 9.

Sonntag, 20. 9.



SEPTEMBER 09

Montag, 21. 9.

Dienstag, 22. 9.

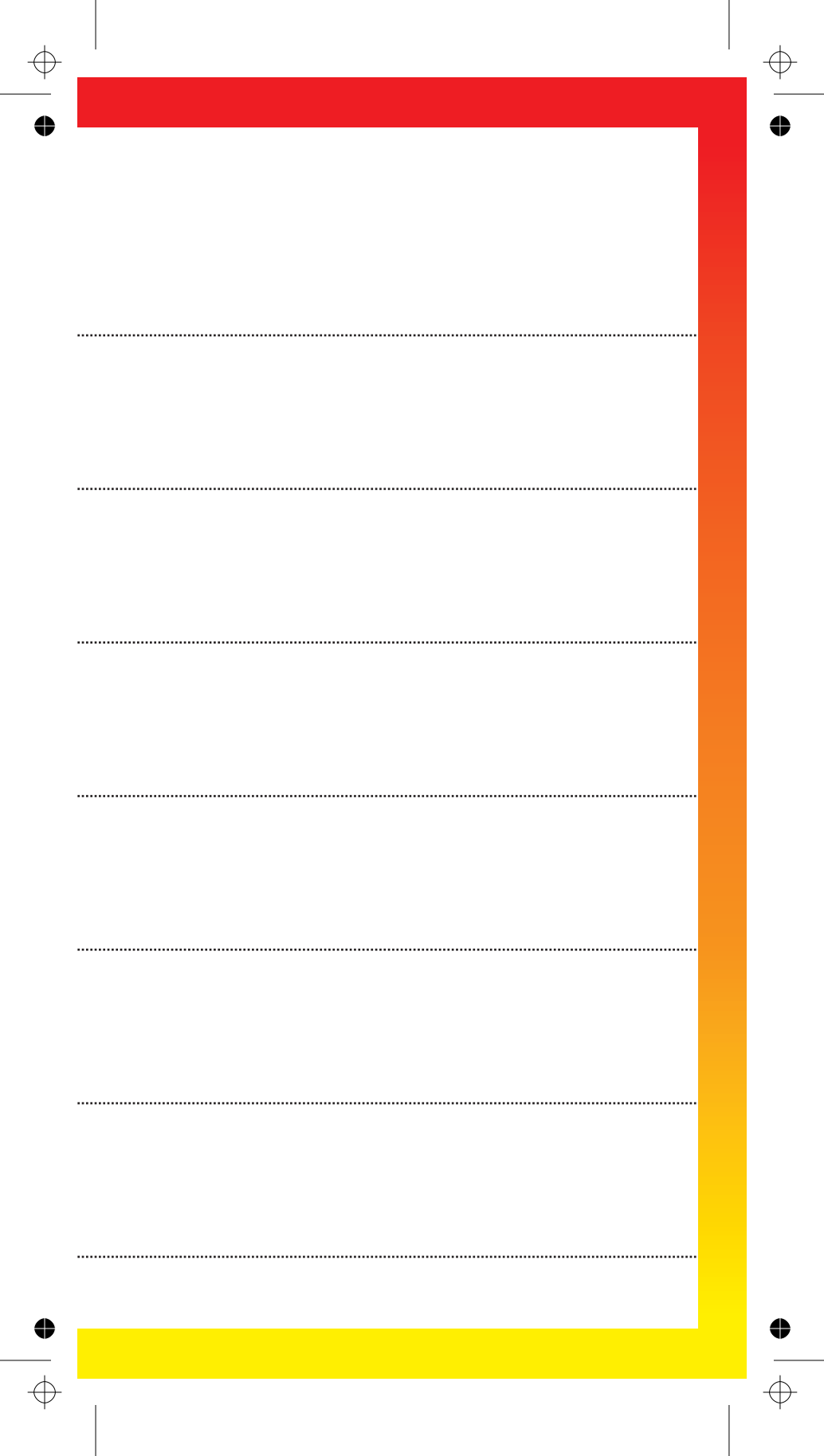
Mittwoch, 23. 9.

Donnerstag, 24. 9.

Freitag, 25. 9.

Samstag, 26. 9.

Sonntag, 27. 9.



SEPTEMBER/OKTOBER 09

Montag, 28. 9.

Dienstag, 29. 9.

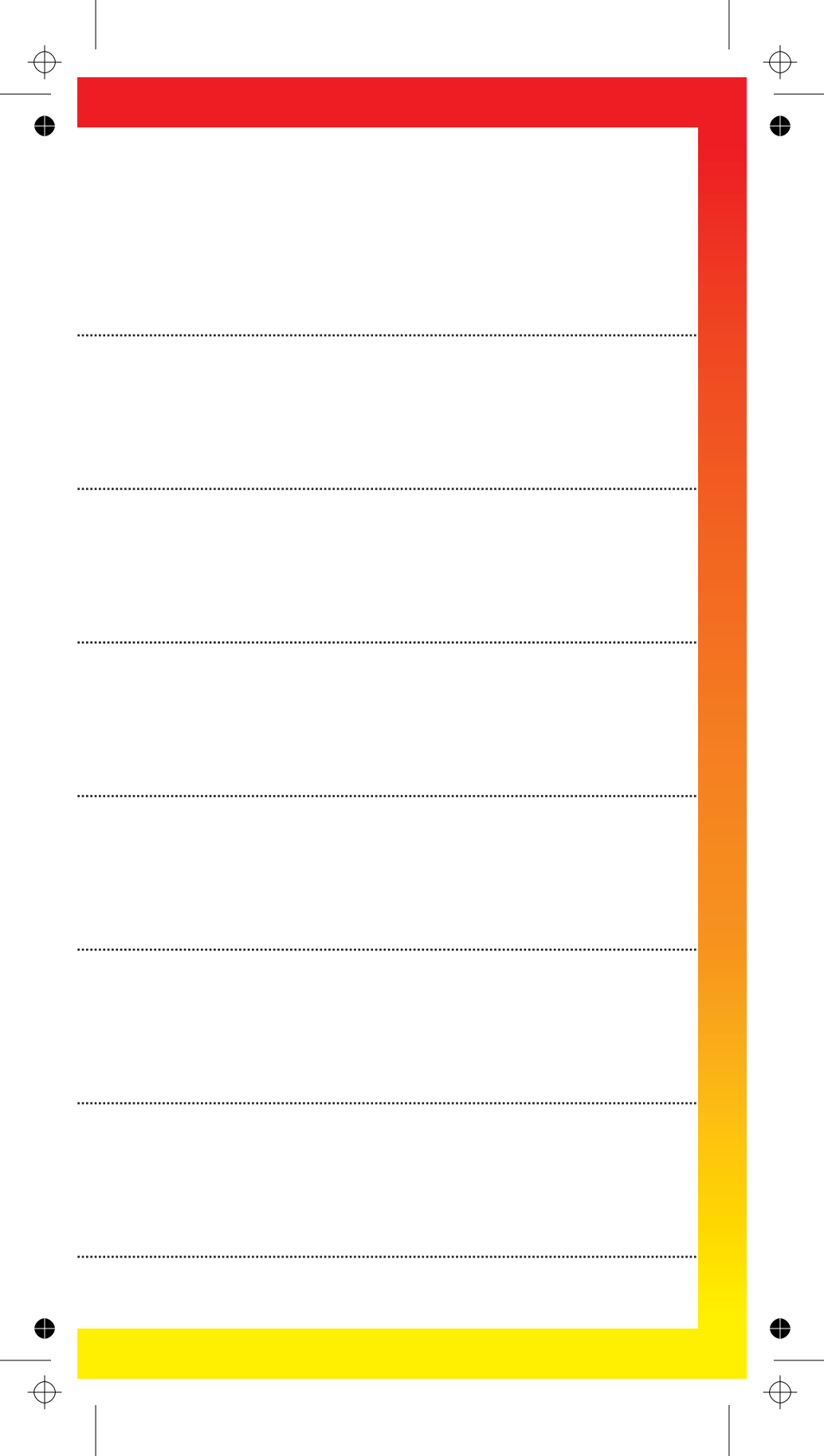
Mittwoch, 30. 9.

Donnerstag, 1. 10.

Freitag, 2. 10.

Samstag, 3. 10.

☐ **Sonntag, 4. 10.**





Subject: Geburtstagsfeier
From: „Wolfgang“
To: „Adi“

Hallo Adi,
du, es tut mir Leid, ich kann doch nicht zu deiner Geburtstagsfeier kommen. Ich bin im Moment in einer psychisch sehr schlechten Verfassung und fühle mich bei einer Feier völlig fehl am Platz. Mein Humor ist wie weggeblasen und es fällt mir schwer, ein angeregtes Gespräch zu führen. Das Gefühl fröhlich sein zu sollen, es aber absolut nicht zu können, wäre sehr belastend für mich. Du wirst sicher verstehen, dass ich unter diesen Umständen nicht zur Geburtstagsfeier kommen kann.

From: „Adi“

Wolfgang, es tut mir leid, dass du jetzt eine so schwere Zeit durchmachen musst.
Natürlich verstehe ich, dass du dich in diesem Zustand in einer ausgelassenen Runde gar nicht wohl fühlen würdest. Ich habe ja auch ähnliche Erfahrungen gemacht. Mir hat dabei, neben einer guten fachärztlichen Behandlung, am meisten ein guter Freund geholfen. Er gab mir das Gefühl, dass er trotz meiner Depression gern mit mir zusammen ist. Das tat wohl, weil mein Selbstwert ganz am Boden war. Er vermied Ratschläge und versuchte mich auch nicht aufzuheitern, sondern band mich mit viel Feingefühl in seine Aktivitäten ein. Das beseitigte meine Depression zwar nicht, aber ich konnte viel leichter mit ihr leben. Ich gehe an sonnigen Oktobertagen gerne in einem Laubwald spazieren. Wenn die Sonne das bunte Laub beleuchtet und man auch noch das beruhigende Rauschen eines Baches hört, ist das Balsam für meine Seele. Hast du Lust, am Wochenende mit mir eine kleine Wanderung in meinem Lieblingsgebiet zu machen? Wenn dir jetzt nicht danach zu Mute ist, versuche es vielleicht trotzdem. Oft kommt der Appetit mit dem Essen.
Seit mehreren Jahren habe ich jetzt keine Depressionen mehr. Das habe ich ausgenützt, um beim Verein „pro humanis“ ein Seminar über den Umgang mit Menschen mit psychischen Problemen zu besuchen. Seither begleite ich zwei Männer, die wegen ihrer psychischen Erkrankung sozial isoliert waren. Wäre eine solche Begleitung auch etwas für dich?

OKTOBER 09

Montag, 5. 10.

Dienstag, 6. 10.

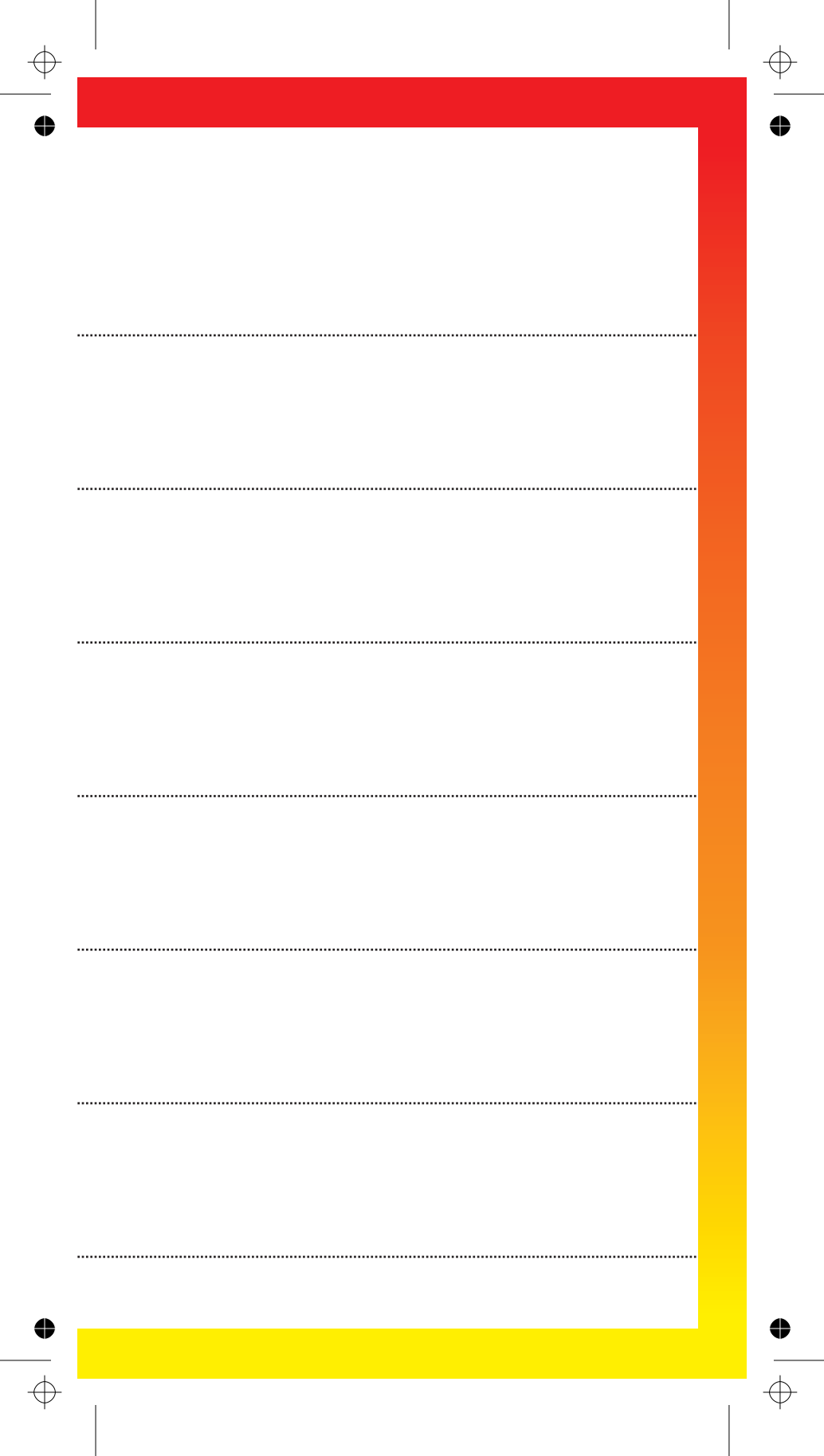
Mittwoch, 7. 10.

Donnerstag, 8. 10.

Freitag, 9. 10.

Samstag, 10. 10.

☾ **Sonntag, 11. 10.**



OKTOBER 09

Montag, 12. 10......

Dienstag, 13. 10......

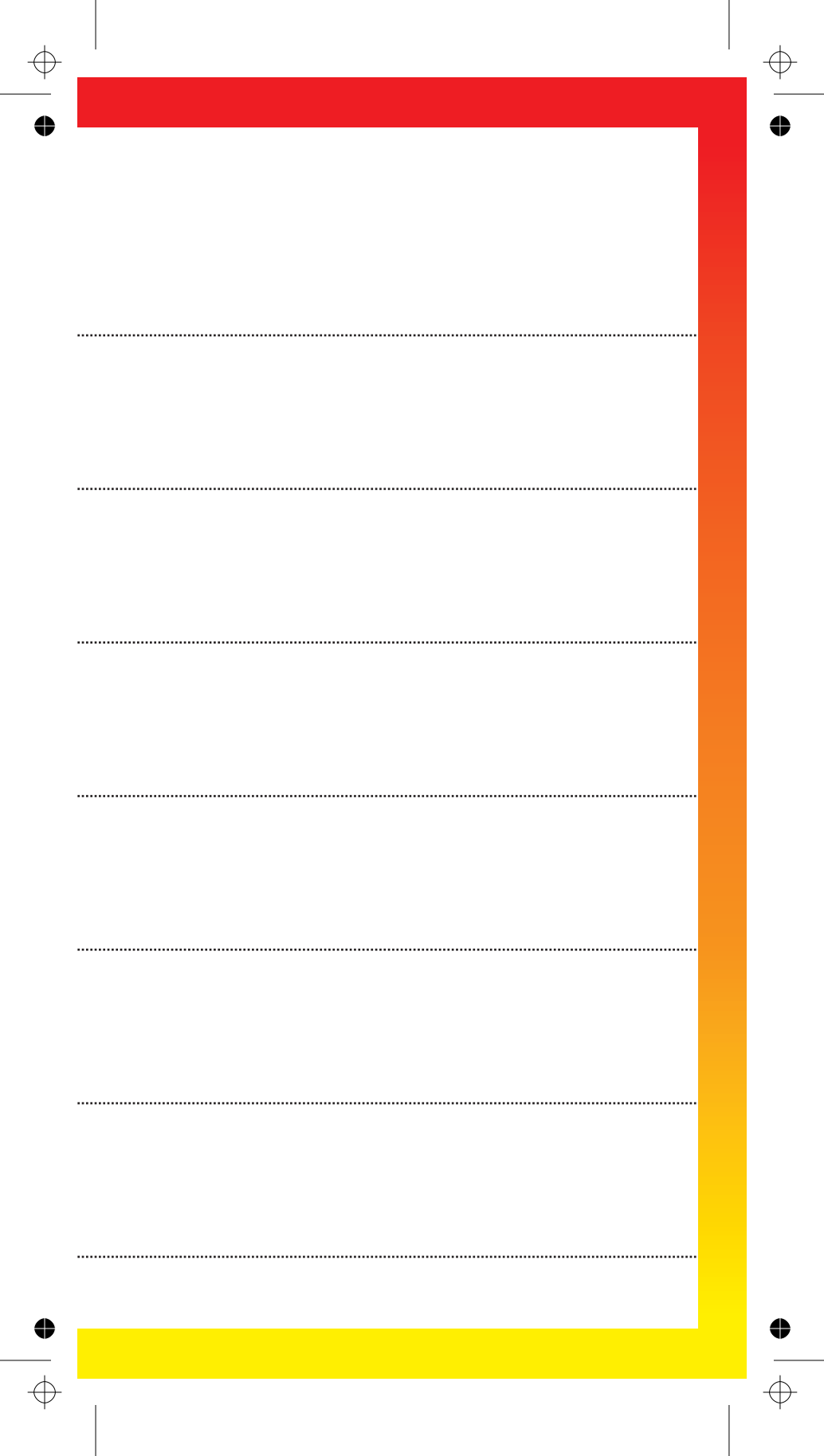
Mittwoch, 14. 10......

Donnerstag, 15. 10......

Freitag, 16. 10......

Samstag, 17. 10......

● **Sonntag, 18. 10.**.....



OKTOBER 09

Montag, 19. 10......

Dienstag, 20. 10......

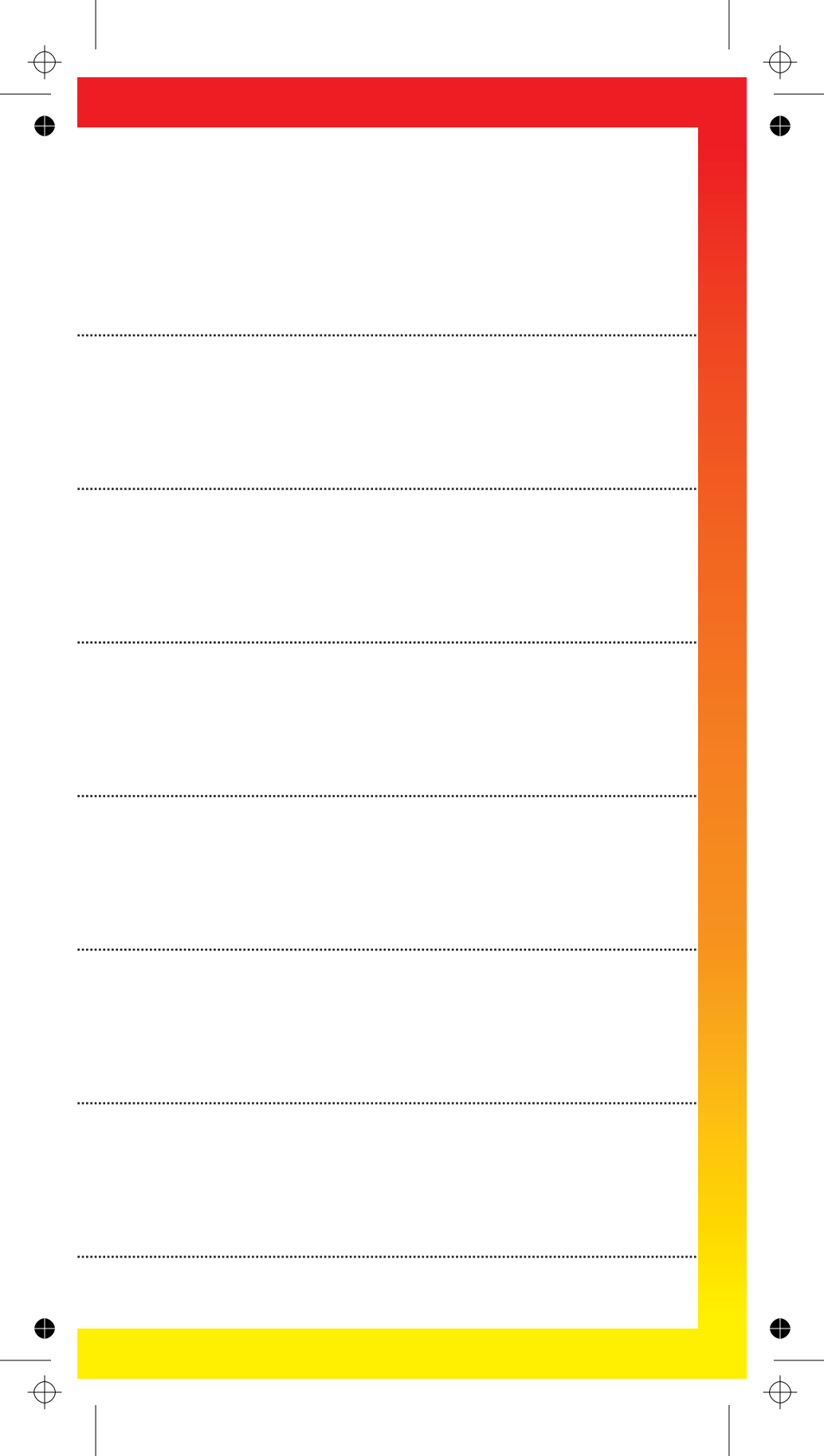
Mittwoch, 21. 10......

Donnerstag, 22. 10......

Freitag, 23. 10......

Samstag, 24. 10......

Sonntag, 25. 10......



OKTOBER/NOVEMBER 09

› **Montag, 26. 10.** *Nationalfeiertag*

Dienstag, 27. 10.

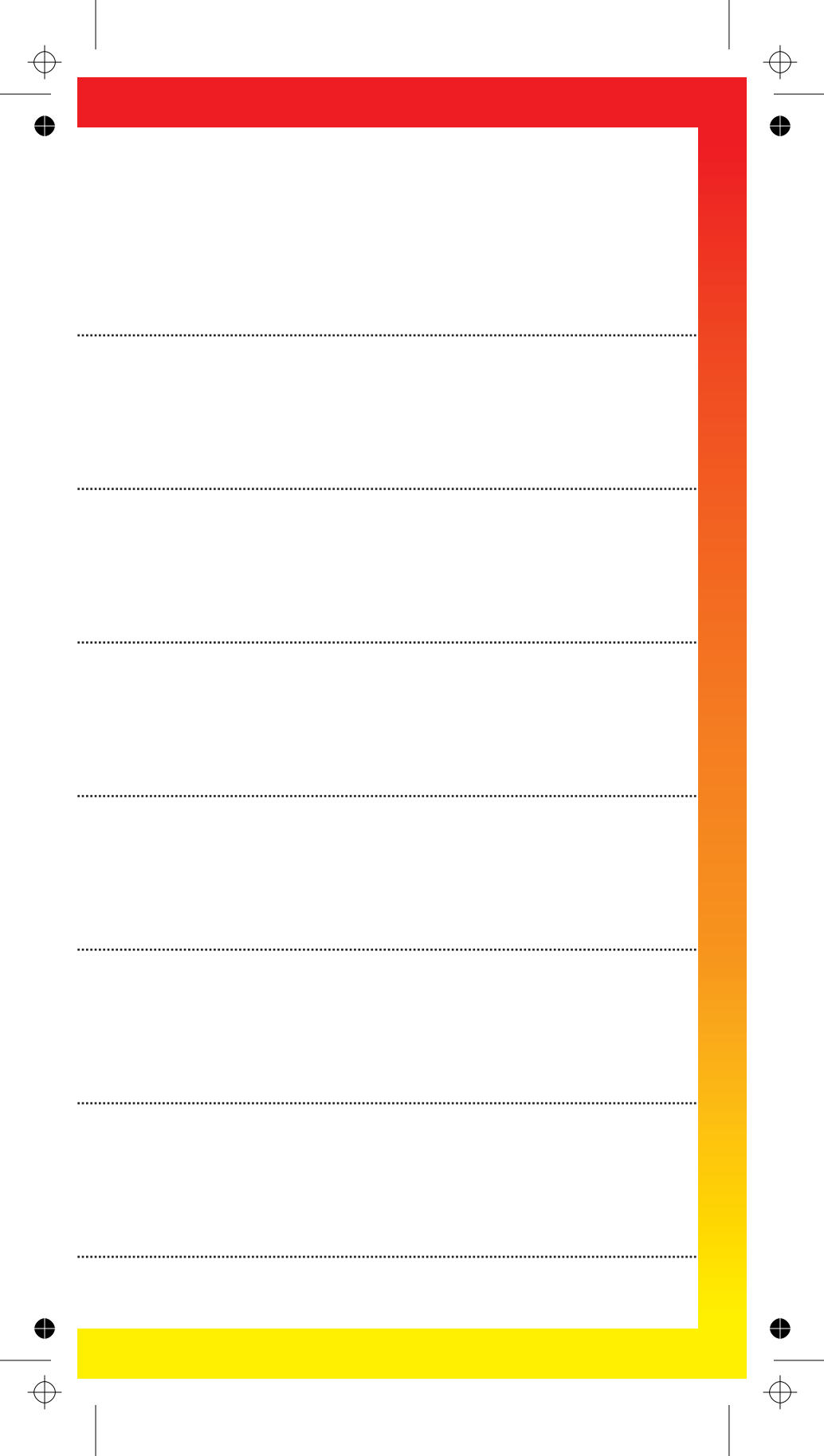
Mittwoch, 28. 10.

Donnerstag, 29. 10.

Freitag, 30. 10.

Samstag, 31. 10.

Sonntag, 1. 11. *Allerheiligen*





Subject: November, der Depressionsmonat
From: „Peter“
To: „Bettina“

Du, Bettina, freut mich echt, dass ich dich heute treff – ich weiß nicht, ob ich den Tag sonst – allein – überstehen tät! Du wirst mich ja so verstehen, da brauche ich dir nicht erst lange von meiner Stimmung jetzt an diesem gräulichen Novembertag zu erzählen, oder?

From: „Bettina“

Nein, Peter, brauchst nicht, wir waren ja erst gestern zusammen beim EA(=Emotions Anonymous)-Meeting, da konnten wir uns ja unser Herz ausschütten! Mir geht's jedenfalls seitdem schon wieder wesentlich besser – ich glaub', jetzt kann ich auch dir ein wenig von meiner zurückbekommenen Kraft abgeben!

From: „Peter“

Bettina, du bist echt eine ganz Liebe! Ich weiß nicht, was ich sonst heute noch ohne dich getan hätte – sich allein nach Hause verkriechen und sich selbst bemitleiden ist sowieso das Schlechteste, was man mit einer Krankheit wie unserer tun kann, weiß ich eh ... Da bin ich wirklich froh, mit euch EA-lern wöchentlich zum Meeting kommen zu können! Und ein „Hammer“ ist's auch, dass ich mich, wenn's mir einmal voll schlecht geht, an Siegi, meinen Sponsor, wenden kann, der mich dann wieder auf die Beine bringt!

From: „Bettina“

Ja, die EA hat mir auch schon so viel geholfen – das heißt, eigentlich haben wir uns ja selber geholfen! Das Zehn-Punkte-Programm, das Leben nur für EINEN Tag, unsere gegenseitige Solidarität und unser „Know-How“ über unsere Erkrankung ... und am Wichtigsten: dass man sich einmal, wenn's einem selber schlecht geht, ruhig helfen lassen kann – und dann, wenn's einem wieder besser geht, wiederum ANDEREN helfen zu dürfen!

From: „Karl“

Bettina, unser Gespräch jetzt hat mich schon wieder ein bissl aufgebaut, danke dir, Bettina! Mir persönlich gibt vor allem DAS „Berge“, dass wir trotz unserer Krankheit, der Depression, wertvolle, vollwertige Menschen sind, und dass wir – wie die AA, die Anonymen Alkoholiker, oder NA (Narcotics Anonymous), die Anonymen Drogensüchtigen – „nur“ EINEN EINZIGEN TAG auf einmal zu „packen“ brauchen – und unseren Riesen „rucksack“ unserer Krankheit und unserer Probleme ruhig wenigstens für diesen EINEN Tag ins Eck stellen und vergessen können! Und unser Motto, welches wir uns an jedem Meetingende per Händedruck gegenseitig mit auf den Weg geben, hilft mir ja auch riesig im Alltag: „Gott – oder eine höhere Macht – gebe mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; die Kraft, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann – und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden!“

From: „Bettina“

Genau das wünsche ich dir und mir selbst natürlich! GUTE 24 STUNDEN, PETER!

NOVEMBER 09

○ Montag, 2. 11. *Allerseelen*

Dienstag, 3. 11.

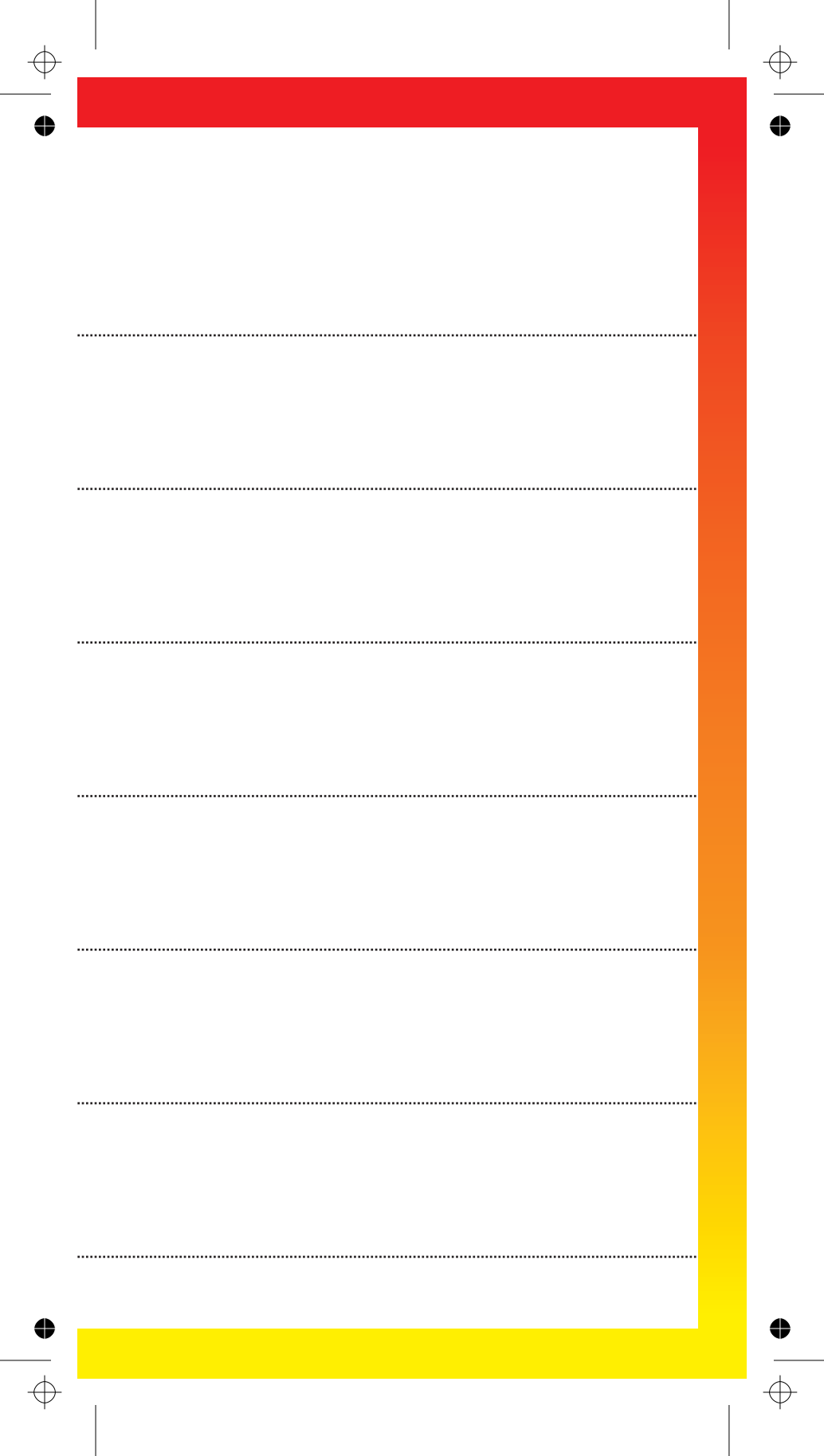
Mittwoch, 4. 11.

Donnerstag, 5. 11.

Freitag, 6. 11.

Samstag, 7. 11.

☾ Sonntag, 8. 11.



NOVEMBER 09

☾ Montag, 9. 11.

Dienstag, 10. 11.

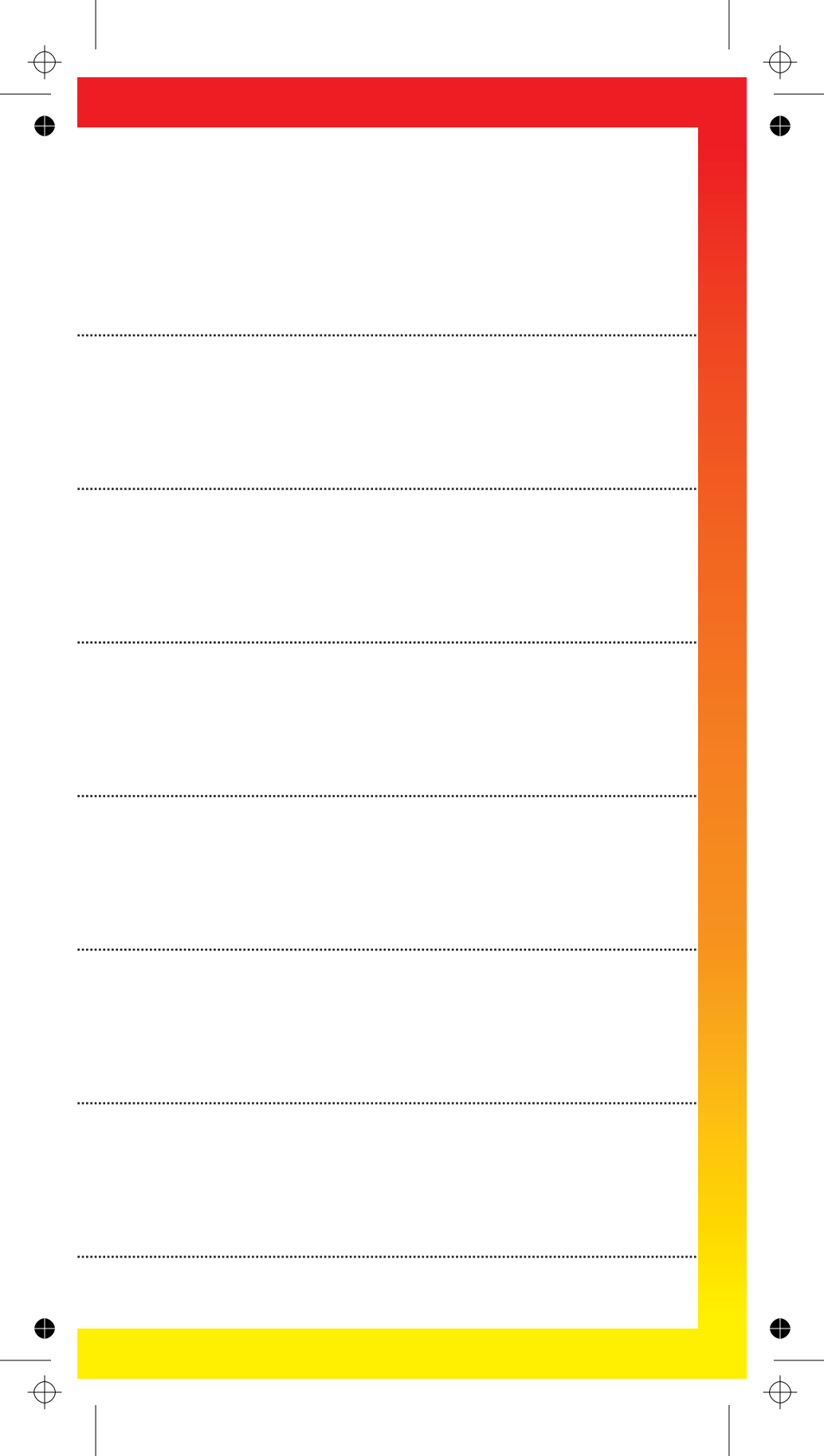
Mittwoch, 11. 11.

Donnerstag, 12. 11.

Freitag, 13. 11.

Samstag, 14. 11.

☾ Sonntag, 15. 11.



NOVEMBER 09

● Montag, 16. 11.

Dienstag, 17. 11.

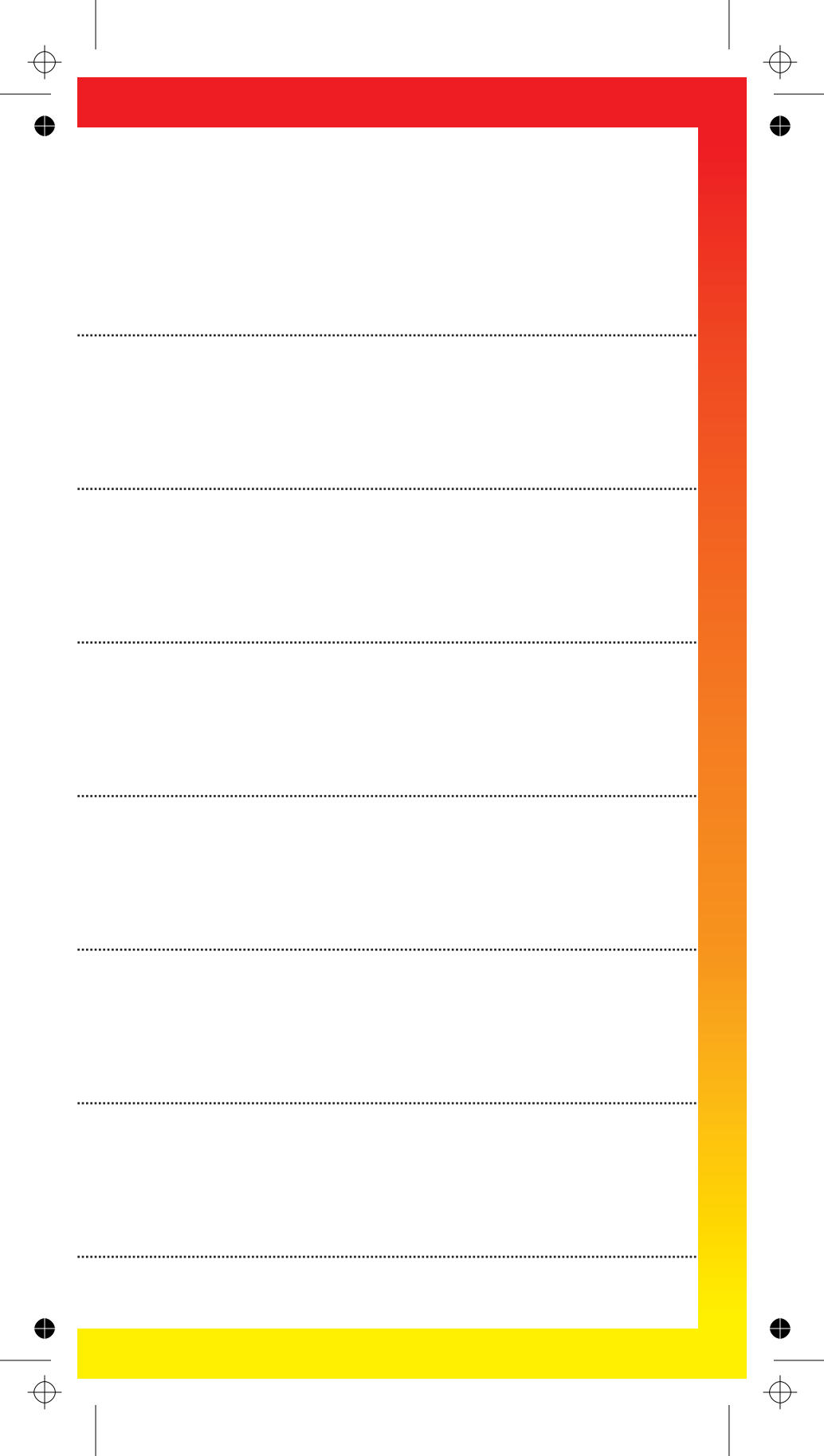
Mittwoch, 18. 11.

Donnerstag, 19. 11.

Freitag, 20. 11.

Samstag, 21. 11.

Sonntag, 22. 11.



NOVEMBER 09

Montag, 23. 11......

› Dienstag, 24. 11......

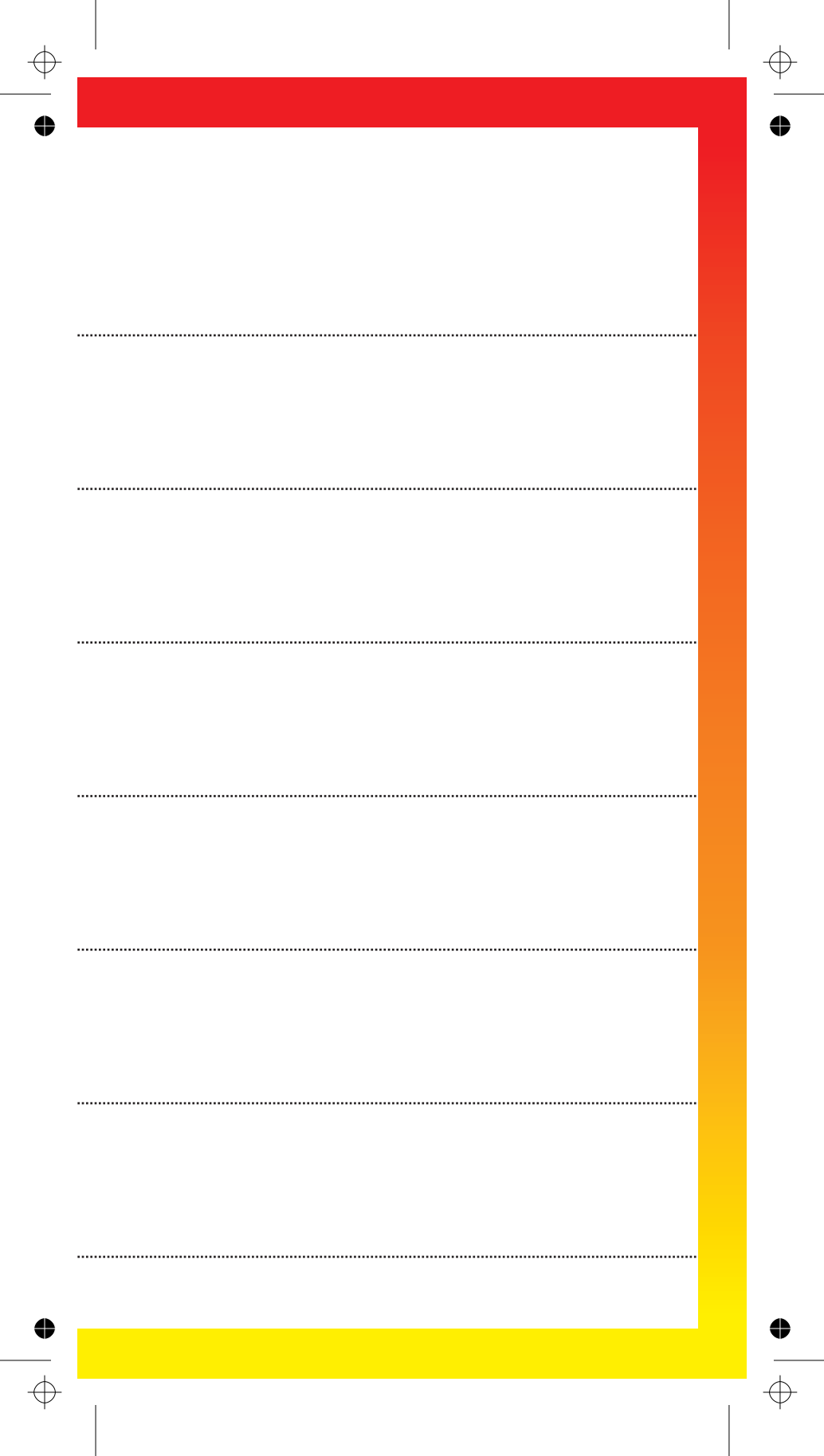
Mittwoch, 25. 11......

Donnerstag, 26. 11......

Freitag, 27. 11......

Samstag, 28. 11......

Sonntag, 29. 11.*1. Advent*.....





Subject: Weihnachtszeit
From: „Maria“
To: „Anneliese“

Liebe Anneliese,
bald ist Weihnachten und ich sollte mich eigentlich freuen. Von wegen! Mich treibt die so genannte schönste Zeit des Jahres regelmäßig zur Verzweiflung, um nicht zu sagen in die Depression. Eigentlich hatte ich schon als Kind ein Problem damit. Meine Eltern haben damals immer furchtbar gestritten. Es hat natürlich immer mehr Wünsche als Geld gegeben und immer war irgendwer von der Familie beleidigt. Aber keiner hat was gesagt. Schrecklich, dieses Heile-Welt-Spiel! Von mir aus könnten sie Weihnachten mit dem ganzen Konsumwahnsinn abschaffen. Was hältst du eigentlich von dem ganzen Spektakel? Bis bald, Maria

From: „Anneliese“

Liebe Maria, weißt du, ich hab ein paar sehr traurige und einsame Weihnachten erlebt, nachdem meine Eltern gestorben sind und nach der Scheidung. Das war echt schlimm. Aber gerade da wollte ich nicht ganz auf Weihnachten verzichten. Es ist ja eigentlich auch ein Fest der Versöhnung. Und für mich war es damals eine Versöhnung mit dem eigenen Schicksal! Den Schenkwang hab ich übrigens recht schnell abgeschafft. War nicht leicht, geb ich zu, aber letztlich haben's die meisten akzeptiert. Wir haben auch ohne Geschenke sehr schön gefeiert. Meine Kinder haben von klein auf gelernt, dass man nicht alles haben kann. Aber kleine Überraschungen sind immer drin. Überraschungen, mit Liebe gegeben, sind was Wunderbares und sie kosten oft kaum etwas. Weißt du übrigens, was „Schenken“ ursprünglich bedeutet? „Dem anderen einschenken, wenn er Durst hat!“ Wer keinen Durst hat, dem braucht man auch nichts schenken! Auf alte Konventionen kann ich übrigens auch gut verzichten, aber die schönen Rituale lass ich mir nicht nehmen.

Vielleicht redest du einmal mit deiner Familie, wie ihr Weihnachten gestalten könntet, ohne Zwänge, einfach als besonderes gemeinsames Ritual.

In diesem Sinne euch allen ein schönes Fest. Anneliese

NOVEMBER/DEZEMBER 09

Montag, 30. 11......

Dienstag, 1. 12......

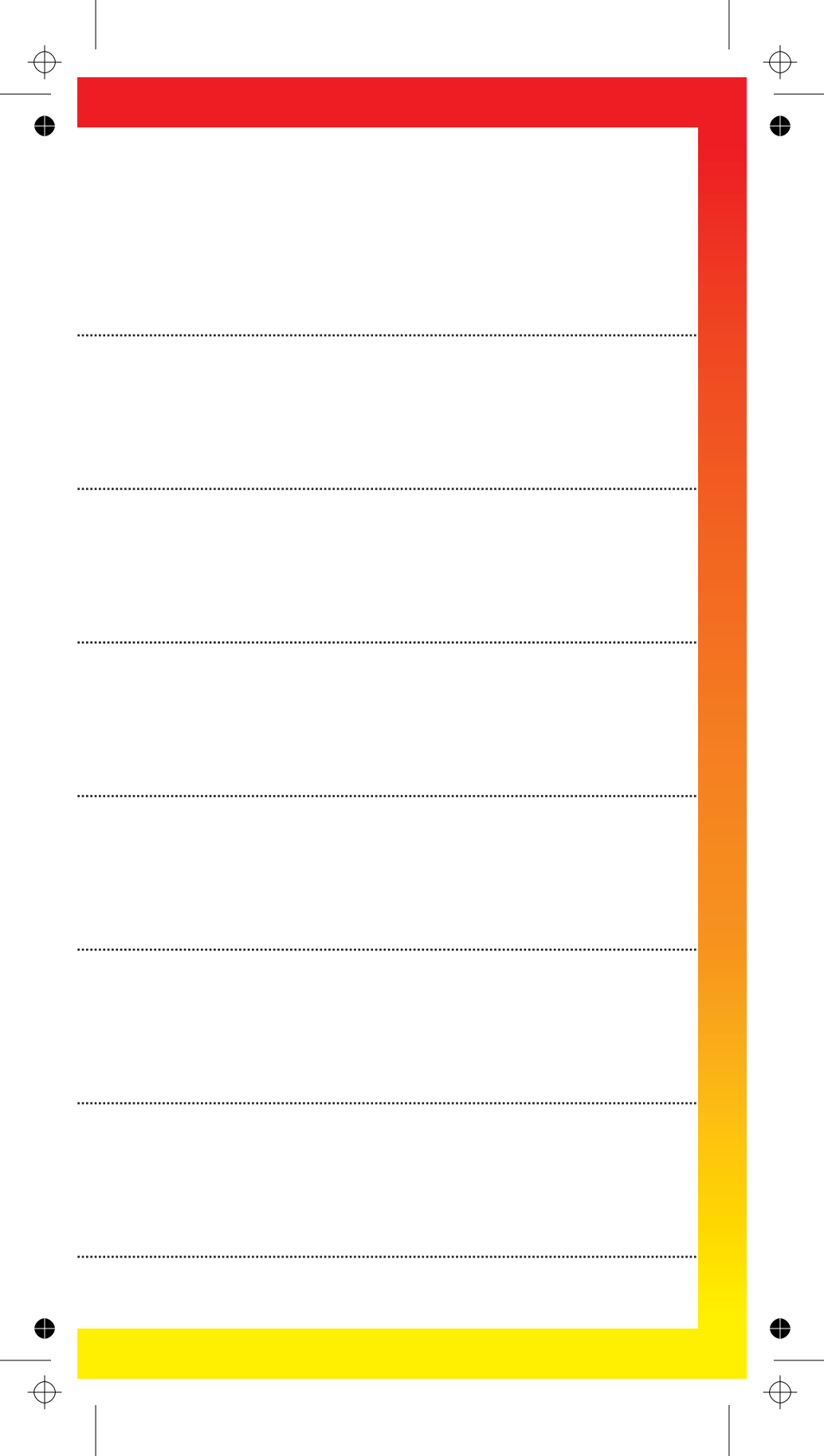
☐ **Mittwoch, 2. 12.**.....

Donnerstag, 3. 12......

Freitag, 4. 12......

Samstag, 5. 12......

Sonntag, 6. 12. *2. Advent*.....



DEZEMBER 09

Montag, 7. 12......

Dienstag, 8. 12. *Maria Empfängnis*.....

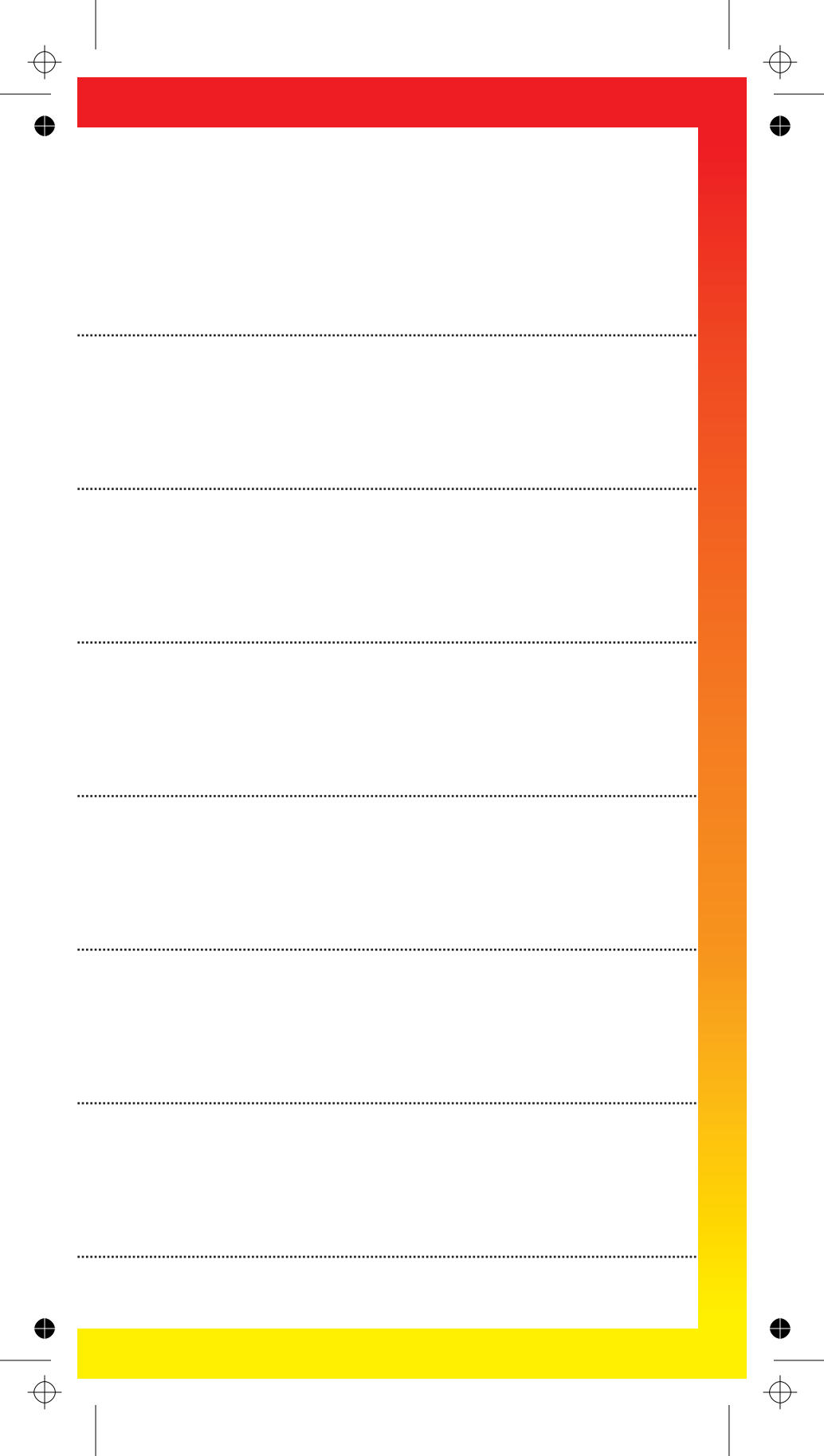
Mittwoch, 9. 12......

Donnerstag, 10. 12......

Freitag, 11. 12......

Samstag, 12. 12......

Sonntag, 13. 12. *3. Advent*.....



DEZEMBER 09

Montag, 14.12......

Dienstag, 15.12......

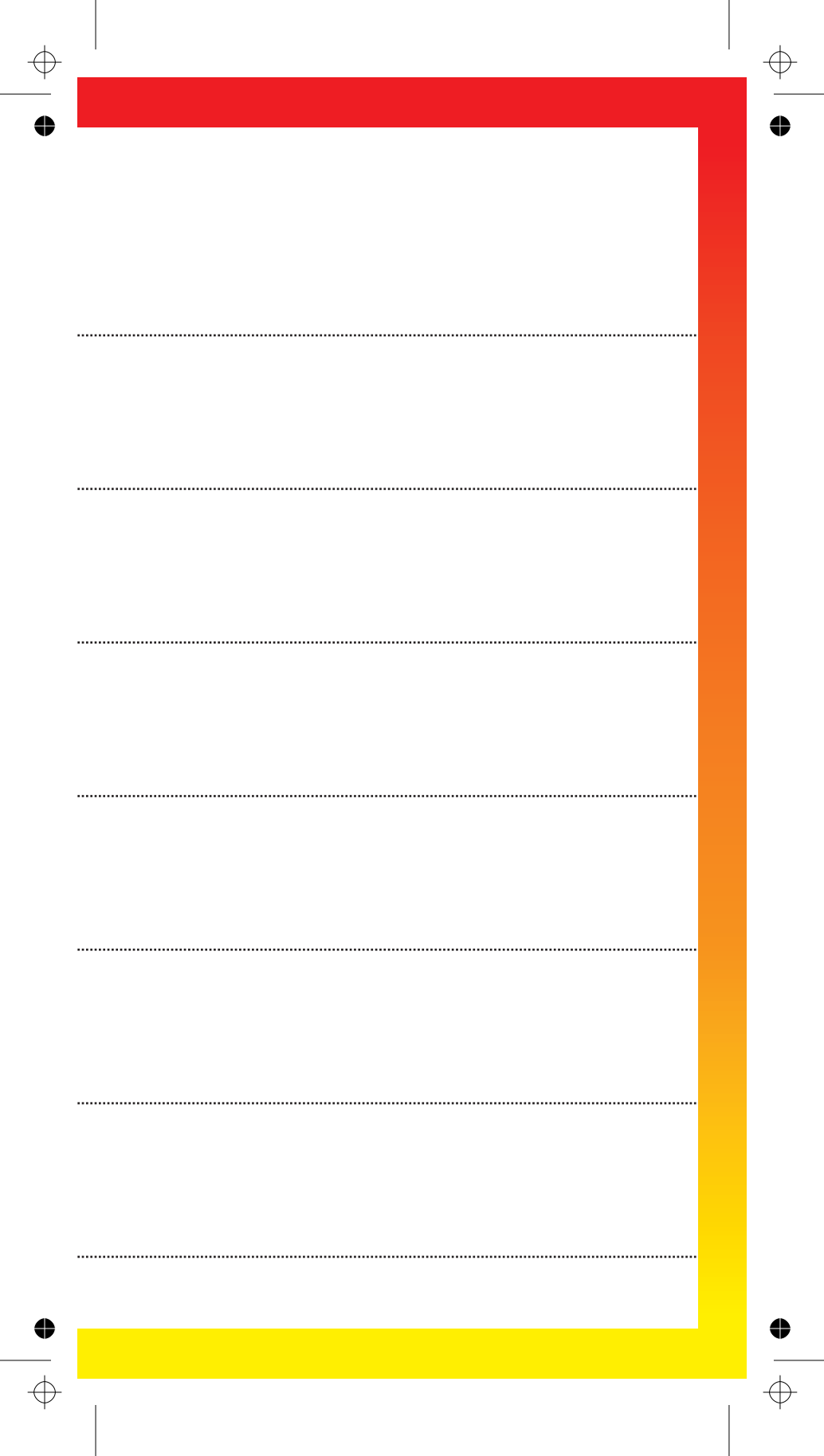
● **Mittwoch, 16.12.**.....

Donnerstag, 17.12......

Freitag, 18.12......

Samstag, 19.12......

Sonntag, 20.12. *4. Advent*.....



DEZEMBER 09

Montag, 21. 12......

Dienstag, 22. 12......

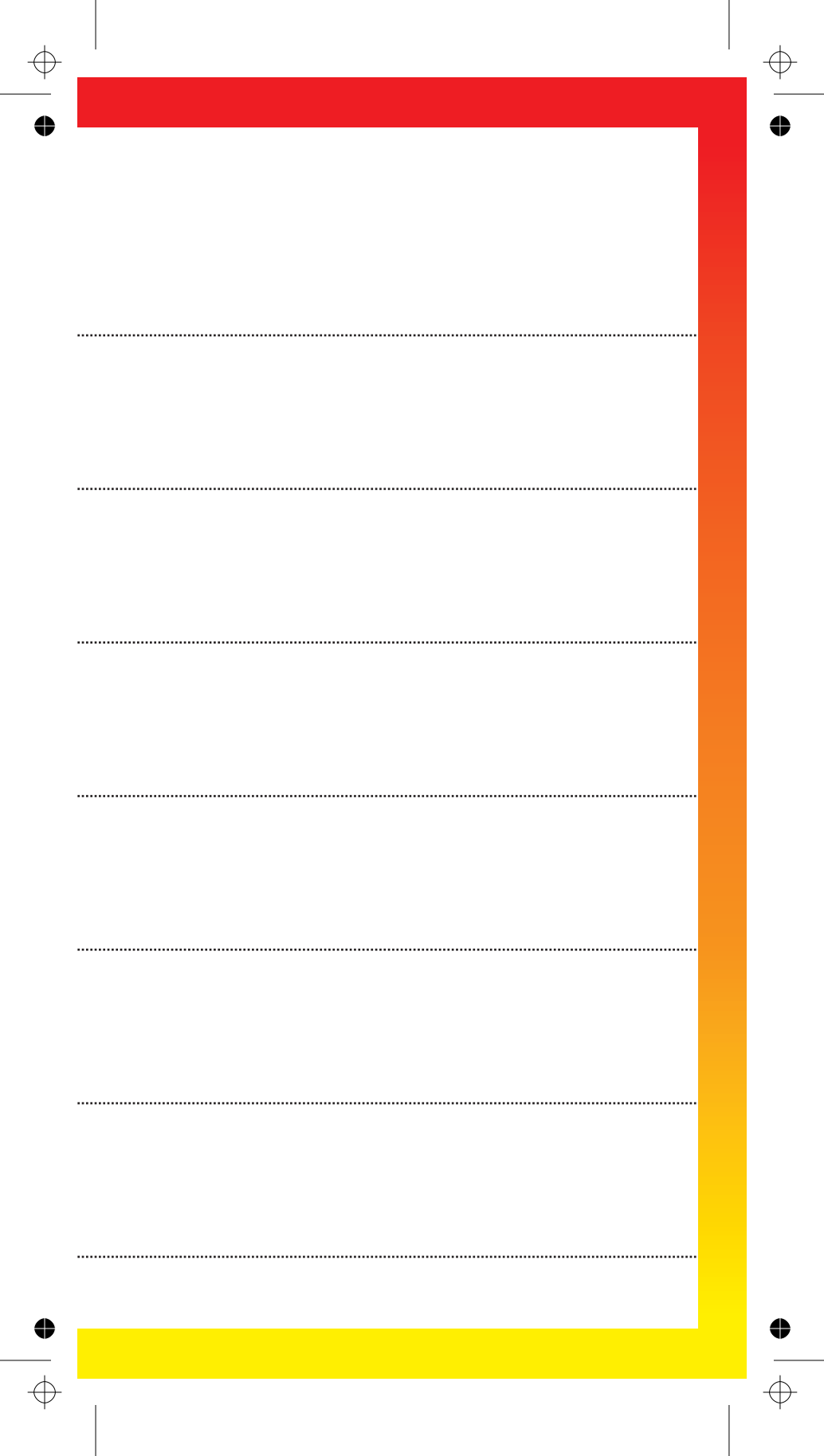
Mittwoch, 23. 12......

) Donnerstag, 24. 12.*Hl. Abend*.....

Freitag, 25. 12.*Erster Weihnachtstag*.....

Samstag, 26. 12.*Zweiter Weihnachtstag*.....

Sonntag, 27. 12......



DEZEMBER 09/JANUAR 2010

Montag, 28. 12.

Dienstag, 29. 12.

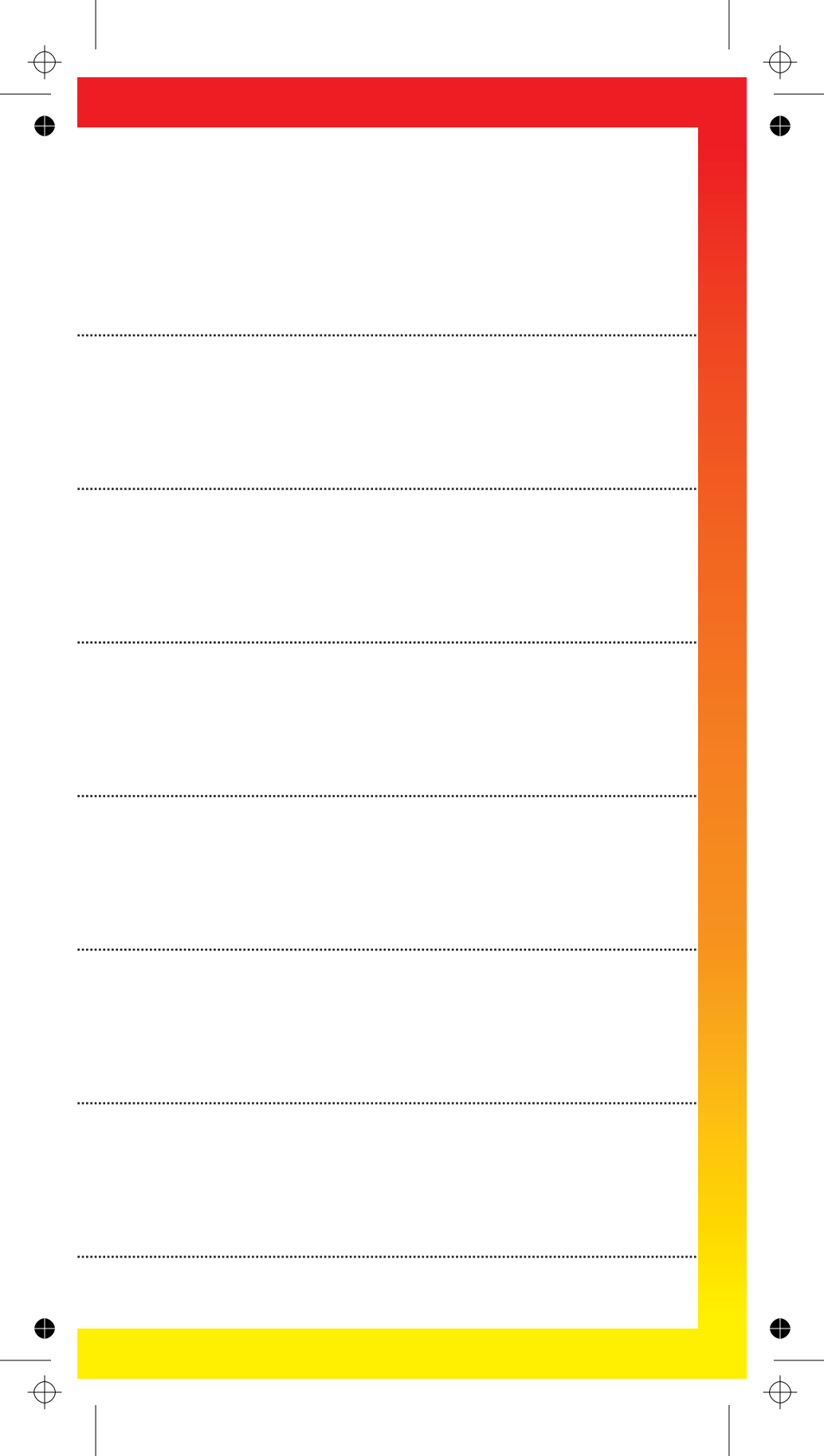
Mittwoch, 30. 12.

○ **Donnerstag, 31. 12.** *Silvester*

Freitag, 1. 1. *Neujahr*

Samstag, 2. 1.

Sonntag, 3. 1.



VORSCHAU AUF 2010

Januar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

Februar

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

März

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

April

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

Mai

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

Juni

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

Juli

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

August

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

September

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			

Oktober

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
39					1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

November

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

Dezember

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		

PERSÖNLICHE NOTIZEN

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

PERSÖNLICHE NOTIZEN

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.