




**Buchen
Sie einen
Vortrag**

**Das Buchprojekt auf
Deutschlandreise**

Mal gut, mehr schlecht.

Sensible Einsichten in die
Innenwelten der Depression



Psychische Krankheiten sind in unserer Gesellschaft allgegenwärtig und doch sind die konkreten Symptome oft rätselhaft und schwer greifbar. Der Fotografin Nora Klein ist es gelungen, jenseits von Worten eine visuelle Ausdrucksform für die Gefühlswelt depressiver Menschen zu finden.

Ab Herbst 2018 startet eine Veranstaltungsreihe dazu. Gemeinsam mit der depressionserfahrenen Sabine Fröhlich macht Nora Klein eine unsichtbare Krankheit sichtbar.

Mit freundlicher Unterstützung von:

BARMER



»Du sitzt in deiner Wohnung, siehst die Dinge um dich herum, dann wird das Licht immer weiter heruntergedimmt, du siehst immer weniger, bis nichts mehr da ist: So ist die Depression.« MAREIKE

Die Vortragsreise

Ab Herbst 2018 startet die Vortragsreihe »Mal gut, mehr schlecht.«. Die Fotografin Nora Klein und die Projektteilnehmende Sabine Fröhlich eröffnen in einer visuellen Präsentation Einblicke in das Krankheitsbild der Depression. Sie regen Menschen zur Auseinandersetzung mit dem Thema an.

Nora Klein stand viele Jahre im Kontakt mit depressionserfahrenen Menschen und veröffentlichte sensible Fotografien und persönliche Schicksalsgeschichten in ihrem Bildband »Mal gut, mehr schlecht.«. Eine Teilnehmende aus diesem Projekt ist Sabine Fröhlich. Die Beiden möchten ihre Erfahrungen einem großen Publikum zugänglich machen. Viele Angehörige wissen nicht wie es ihren betroffenen Nächsten geht. Dadurch fällt es mitunter schwer Verständnis für den erkrankten Menschen aufbringen zu können. Die Vortragsreihe zeigt diese unbekante Welt auf und ermöglicht so die Annäherung zwischen Betroffenen und Angehörigen. Depressionserfahrene Menschen wiederum fühlen sich oft allein mit ihrem Schicksal. Durch die Erzählungen anderer Betroffener erleben sie, wie es anderen Menschen erging, die ähnliche Erfahrungen machen mussten. Das verbindet und ermutigt.

In einer zirka zweistündigen Veranstaltung, die auf dem Bildband »Mal gut, mehr schlecht.« aufbaut, zeigt Nora Klein Fotografien aus ihrem Projekt. Ergänzt werden diese durch den persönlichen Erlebnisbericht von Sabine Fröhlich. Ihre Erfahrungen mit der Depression und ihr Weg Richtung Heilung stehen im besonderen Fokus der Veranstaltung. Die gemeinsame Projektarbeit wird als positives Beispiel der Persönlichkeitsentwicklung aufgezeigt. Die anschließende Diskussion ermöglicht Zuschauern Fragen zu stellen oder eigene Erfahrungen zu schildern. Das Benennen heikler Themen wie Suizidalität bricht Tabus und kann dazu dienen miteinander ins Gespräch zu kommen. Durch dieses gemeinschaftliche Erlebnis kann ein Gefühl des Verstehens und des Verstandenwerdens für depressionserfahrene Menschen erwachsen. Das kann ein Türöffner für weitere Gespräche oder notwendige Schritte sein.



»Ich wollte mit keinem reden, wollte über gar nichts reden. Ich konnte nicht mehr weinen, nicht lachen.« HOLGER FRICKE



»Die Depression ist gleich einer Dame in Schwarz. Tritt sie auf, so weise sie nicht weg, sondern bitte sie als Gast zu Tisch und höre, was sie zu sagen hat.«

C.G.JUNG

Die Referentinnen

Nora Klein arbeitet als dokumentarische Fotografin mit Vorliebe an Langzeitprojekten und begeistert sich für das Geschichtenerzählen in Bildern. Insbesondere »schwere« Themen faszinieren sie immer wieder. 2013 begann Nora Klein die Arbeit am fotografischen Projekt »Mal gut, mehr schlecht.«. Hierfür begleitete sie neun Betroffene aus ganz Deutschland. Grundlage für die Zusammenarbeit waren lange Interviews, in denen die Menschen ihre Geschichte erzählten. Auf diese Weise wurde der Fotografin das Ausmaß der Erkrankung mehr und mehr bewußt und das Projekt bekam eine zusätzliche Wichtigkeit für sie. Beeindruckt war sie von den schweren Lebensgeschichten ihrer Teilnehmenden und überrascht von der Offenheit ihr einen tiefen Einblick in das Erlebte zu gewähren.

Während ihres Studiums der Dokumentarfotografie an der Hochschule Hannover und der Danish School of Media and Journalism in Aarhus lernte sie die Fotografie als persönliches Ausdrucksmittel kennen. In Workshops (u.a. in Zukunft auch für Kliniken) gibt sie diese Art der Auseinandersetzung mit persönlichen Erfahrungen weiter. Ihre Seminare kreisen um Themen der Identität. Nora Kleins Arbeiten werden in Einzel- und Gruppenausstellungen im In- & Ausland gezeigt. Für DIE ZEIT, der Spiegel und die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung ist sie im Auftrag des Geschichtenerzählens in ganz Deutschland unterwegs.

Sabine Fröhlich ist eine Teilnehmerin aus dem Bildband »Mal gut, mehr schlecht.«. 2013 begann ihre Zusammenarbeit mit der Fotografin Nora Klein. Sabine Fröhlich litt über Jahre an depressiven Episoden, die mit Medikamenten und Psychotherapie behandelt wurden. Nach einem längeren stationären Aufenthalt in der Psychiatrie wegen akuter Suizidgefahr beschritt sie vor allem mit Hilfe dem obigen Leitsatz ihren Weg aus der Krankheit. Hier haben besonders die behutsam geführten Interviews von Nora Klein und die Arbeit vor und mit der Kamera dazu beigetragen, dass es Sabine Fröhlich immer öfter gelang die Dame in Schwarz zu verstehen und diese Erkenntnisse Anderen zugänglich zu machen. Heute weiß sie, dass sie damit nicht nur sich selber eine Heilungschance eröffnet hat, sondern auch anderen Menschen; Betroffenen wie Angehörigen.

Mit Authentizität und Klarheit spricht sie über ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit der Depression und welche Veränderungen in ihrem Leben nötig waren um ein Weiterleben nach der Erkrankung möglich werden zu lassen. Sabine Fröhlich ist inzwischen in ihrem Leben angekommen. Sie wohnt mit ihrer Familie auf dem Land und arbeitet als psychosoziale Beraterin.

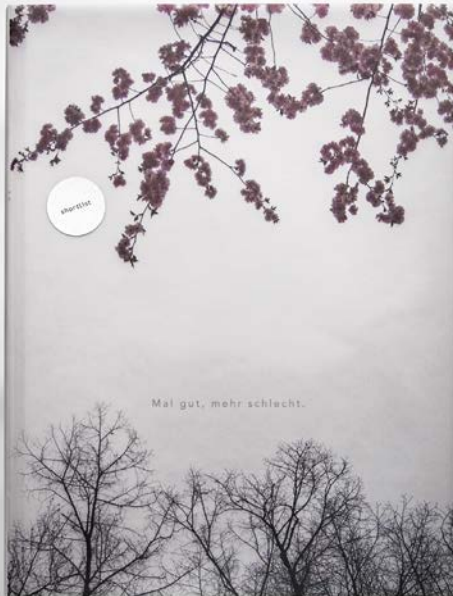
Der Bildband

Seit 2013 begleitet Nora Klein dieses fotografische Projekt. Sie stand über Jahre im vertrauensvollen Austausch mit neun Betroffenen aus ganz Deutschland. Grundlage ihrer Zusammenarbeit waren lange Gespräche in denen die Depressionserfahrenen ihre Gedanken und Geschichten beschrieben. Durch diese persönlichen Erzählungen, die sich in Auszügen im Buch wieder finden, gelingt es der Fotografin, jenseits von Worten eine eigene, bildliche Ausdrucksform für die Gefühlswelt depressiver Menschen zu finden. Mit sensiblen Portraits und abstrakten Bildwelten macht sie eine unsichtbare Krankheit sichtbar. Ihre Fotos sind eindringliche Einsichten in die Innenwelt der Depression.

Ihre Herangehensweise an das Projekt beschreibt Nora Klein so: »Die Deutsche DepressionsLiga e.V. schickte meine Anfrage über einen Verteiler, und bei mir meldeten sich Betroffene, die wirklich interessiert waren, sich mitzuteilen. Einige von ihnen traf ich zu einem Vorgespräch und erklärte ihnen mein Projekt, dass es mein Ziel sei, die Depression transparenter zu machen; zu erzählen, was sie ist, und was sie mit einem macht.

Das erste Treffen mit den Porträtierten war immer ohne Kamera. Es gab längere Gespräche, wo sie ihre Geschichten erzählten. Manche beschrieben sie sehr konkret, wie sie in der Dunkelheit gefangen sind. Andere fühlten sich wie unter einer Glaskuppel, unter der sie alles sehen, aber aus der sie nicht heraus können. Es waren vielfältige Bilder, und einige Begriffe tauchten immer wieder auf: Leere, Angst, Lustlosigkeit, Schwere, Antriebslosigkeit.«

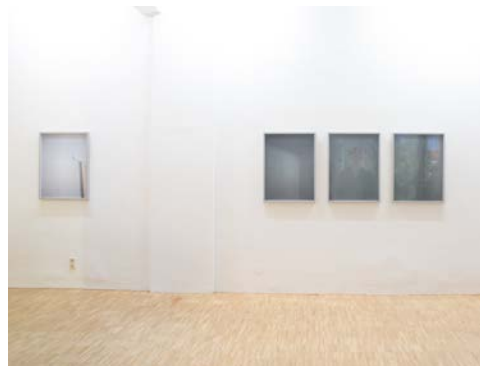
Der 136-seitige Bildband konnte 2016 mit Hilfe der Deutschen DepressionsLiga e.V., BARMER und der Town & Country Stiftung im Hatje Cantz Verlag publiziert werden. Das Buch wurde von der Stiftung Buchkunst für die Auszeichnung der »Schönsten Deutschen Bücher 2017« nominiert.

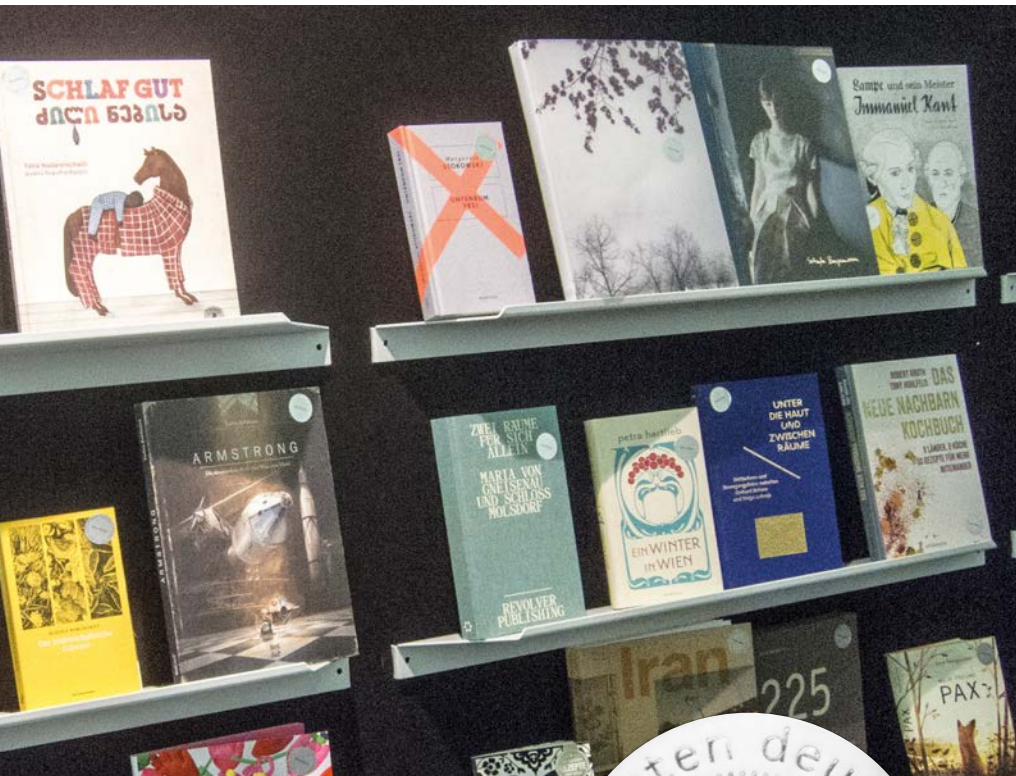


»Zwei Äste, der eine tot und der andere mit Blüten, sie stehen sich gegenüber.
Genau so sehe ich die Depression: Das Streben nach Lebendigkeit, aber auch die
Sehnsucht nach Tod, beides existiert nebeneinander.« NORA KLEIN

Die Ausstellung

17 großformatige Fotografien, gerahmt, auf Nachfrage geliehen, Ausstellungen in Berlin, Darmstadt, Erfurt, Kopenhagen, Köln, Mannheim, Regensburg.





Referenzen

» Dass Frau Klein und Frau Fröhlich im Zusammenspiel auf der Bühne so lebendig zusammenwirken, macht eine Veranstaltung mit Ihnen ohne unnötige Schwere zu einem ermutigenden, kulturellen und menschlichen Erlebnis. «

York Bieger, Geschäftsführer Psychiatrie Verlag

» Dieser sehr besondere Bildband ist ein wahres Kunstwerk. «

Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung 1 / 18

» So gelingt es Nora Klein, die Innenwelt der Depression auch für Nichtbetroffene sichtbar zu machen. «

Psychologie Heute 08 / 2017

» Angehörige können anhand des Buches die Situation ihrer Familienmitglieder besser verstehen und vielleicht darüber miteinander ins Gespräch kommen. «

Dr. Sabine Köst, Psychologin

Wir
sind
dem
Leben
nicht
nur
geschenkt,

Wir
sind
ihm
auch
angesetzt.

N.N.



Die Förderer

Deutsche DepressionsLiga e. V.

Zurück ins Leben!

Jeder wünscht sich Leben. Wer jedoch an der Krankheit Depression leidet, der spürt nichts mehr vom Leben. Für ihn ist vieles dunkel und grau. Er sieht nur schwarze Farben, spürt Schwere, Last und Leere und ist ohne Hoffnung und Zuversicht. Depression – eine Erkrankung, deren Auswirkungen wenig vorstellbar sind für Menschen, die damit noch keine Berührung hatten. Wir wünschen uns, dass die behutsamen Bilder von Nora Klein und die berührende Geschichte von Sabine Fröhlich auch diese Menschen anregen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, ihre Einstellung zu der Krankheit Depression zu hinterfragen und auch zu modifizieren. Wir sehen dies als wichtigen Schritt zur Entstigmatisierung von Menschen, die unter psychischen Erkrankungen leiden und als Mutmacher für Betroffene, sich ihrer Erkrankung zu stellen.

Die Deutsche DepressionsLiga e.V. bedankt sich an dieser Stelle herzlich bei der BARMER, deren Förderung diese Veranstaltung erst ermöglicht hat.

Waltraud Rinke, Vorstandsvorsitzende
Deutsche DepressionsLiga e.V.
www.depressionsliga.de



BARMER

Menschen mit gleichem Schicksal haben sich etwas zu sagen, zum Beispiel über Depressionen. Liegen Ihnen diese Menschen am Herzen?

Ich meine ja. Neben der Behandlung bedürfen sie der Stärkung. Menschen mit Beeinträchtigungen benötigen unsere ganz persönliche Beachtung und Anerkennung, wenn sie durch ein solches Tal gehen. Chronisch kranke Menschen benötigen Motivation von außen für mehr Befähigung, mehr Empowerment und mehr Anleitung zur Selbsthilfe. Am Ende einer Erkrankung, wenn die Antriebsarmut wieder nachlässt, aber auch schon vorher, wenn sich erste Anzeichen zeigen: »Was ist los mit mir?« »Habe ich etwas und schaffe ich das alleine?« »Oder brauche ich Unterstützung und wo gibt es diese?«

Selbsthilfvereine und Patientenvertretungen so wie die Deutsche DepressionsLiga e.V. bieten Ihren Mitgliedern immer eine gute Beratung. Ihre Erfahrung ist echt und beruht auf freiwilligem Engagement. Menschen mit gleichem Schicksal haben sich etwas zu sagen, etwa: »Was sind deine Erfahrungen mit der Beeinträchtigung, die mir vielleicht nützen?« »Was hast Du gutes erlebt, damit ich es vielleicht nachmachen kann?«

Die BARMER fördert die Bilderreise zu »Mal gut, mehr schlecht.«, weil Erfahrungen dadurch erlebbar werden. Frau Klein stellt Fotografien zusammen, die der Depression ein Bild geben. Frau Fröhlich ist selbst betroffen und eine authentische »Übersetzerin«. Damit baut die Selbsthilfe eine Brücke zu guten Rollenmodellen. Man teilt Erfahrungen, damit sie anderen dienen können. Für mich sind diese Biographien immer spannende Geschichten, die mich in ihren Bann ziehen!

Jens Krug, Fachreferent
Selbsthilfeförderung
www.barmer.de

BARMER

Haben Sie Interesse an einer Veranstaltung?

Nehmen Sie gerne Kontakt auf:

Nora Klein Fotografie

Raum 19, Marktstr. 6, 99084 Erfurt

+49 (0)361 6607530

hallo@malgutmehrschlecht.de

www.malgutmehrschlecht.de

www.noraklein.de

Wir freuen uns über Anregungen und Fragen.

Helfen Sie uns die Depression sichtbar zu machen.

Wir bedanken uns bei der BARMER und der Deutschen DepressionsLiga e.V. deren Förderung und Unterstützung diese Veranstaltung erst ermöglicht hat.

Ein ganz besonderer Dank geht an die depressionserfahrenen Projektteilnehmenden Anke, Christian Szczepanski, Frauke Meyer, Hagen, Holger Fricke, Leila, Lothar, Mareike und Sabine Fröhlich. Ohne das Vertrauen und die Offenheit dieser Personen wäre das Projekt nicht zustande gekommen.

Die Vortragsreise »Mal gut, mehr schlecht.« wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist die Deutsche DepressionsLiga e. V. verantwortlich.