

JOHANNA SELGE  
Illustriert von:  
MAX HILLERZEDER

AVUF  
und  
ABB



PSYCHISCHE  
★ KRISEN ★  
AUSBREMSEN

 hogrefe

# Auf und ab

## Psychische Krisen ausbremsen

von Johanna Selge  
Illustriert von Maximilian Hillerzeder

Das psychologische Glossar im zweiten Teil der Graphic Novel wurde verfasst von Mitarbeiter\*innen des Deutschen Zentrums für Präventionsforschung und Psychische Gesundheit Würzburg unter Mitwirkung von Dr. Tobias Mühling und illustriert von Lea Hillerzeder



**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Seien Sie begrüßt! Bevor wir gleich in die Ereignisse der letzten Tage eintauchen, möchte ich kurz auf die Menschenwesen hinweisen, die hier in Erscheinung treten werden.

**RICHARD**, der Familienvater. Typisch.

La madre, **AYU**.

Ganz ehrlich, wenn man mich **MÜRRI SCHLI** nennt, muss man sich nicht wundern.

**FINN**, der Dreikäsehoch.

Achja, und die gute Tante **SYBILLE**.

**MIRA**  
Kenne ich noch gar nicht, sieht aber nett aus.

Mein Futterspender und Vertrauter **NOAH**.

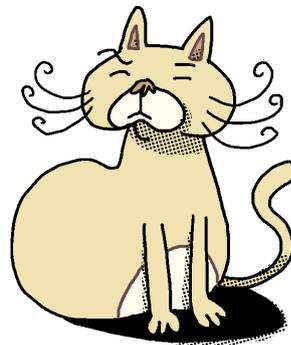
Sein Kumpel, den nennt er **FENZEL**... albern.

Und der andere heißt **LEO**.

Sie werden auch bemerken, dass man mich in dieser Familie leider sehr oft unterbricht. Aus diesem Grund würde ich Ihnen empfehlen, im hinten angefügten Begleitheft meine **ERHELLENDE GEDANKEN** nachzulesen, welche auf diese Weise hervorgehoben sind.

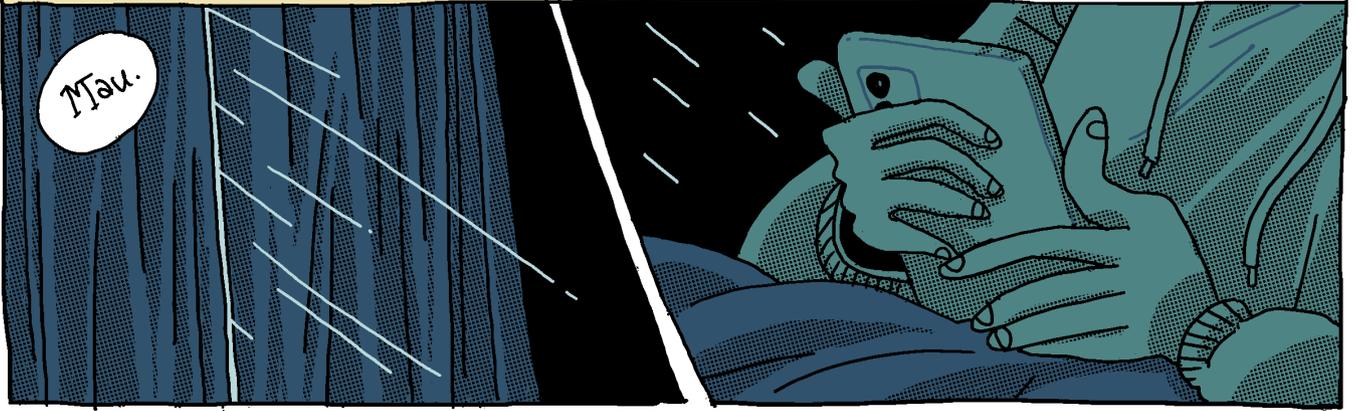
Jetzt will ich aber mal nachsehen, was mit Noah los ist. Müsste nicht längst Essenszeit sein?

Mau?



ES IST DER ERSTE MAI. TAG DER ARBEIT – EIN FEIERTAG.

Mau.



Was mach ich denn jetzt bloß...?

Mau.

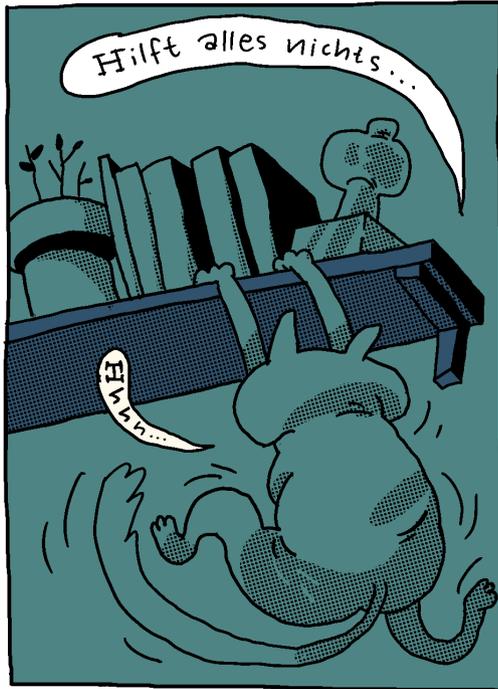
Mau.

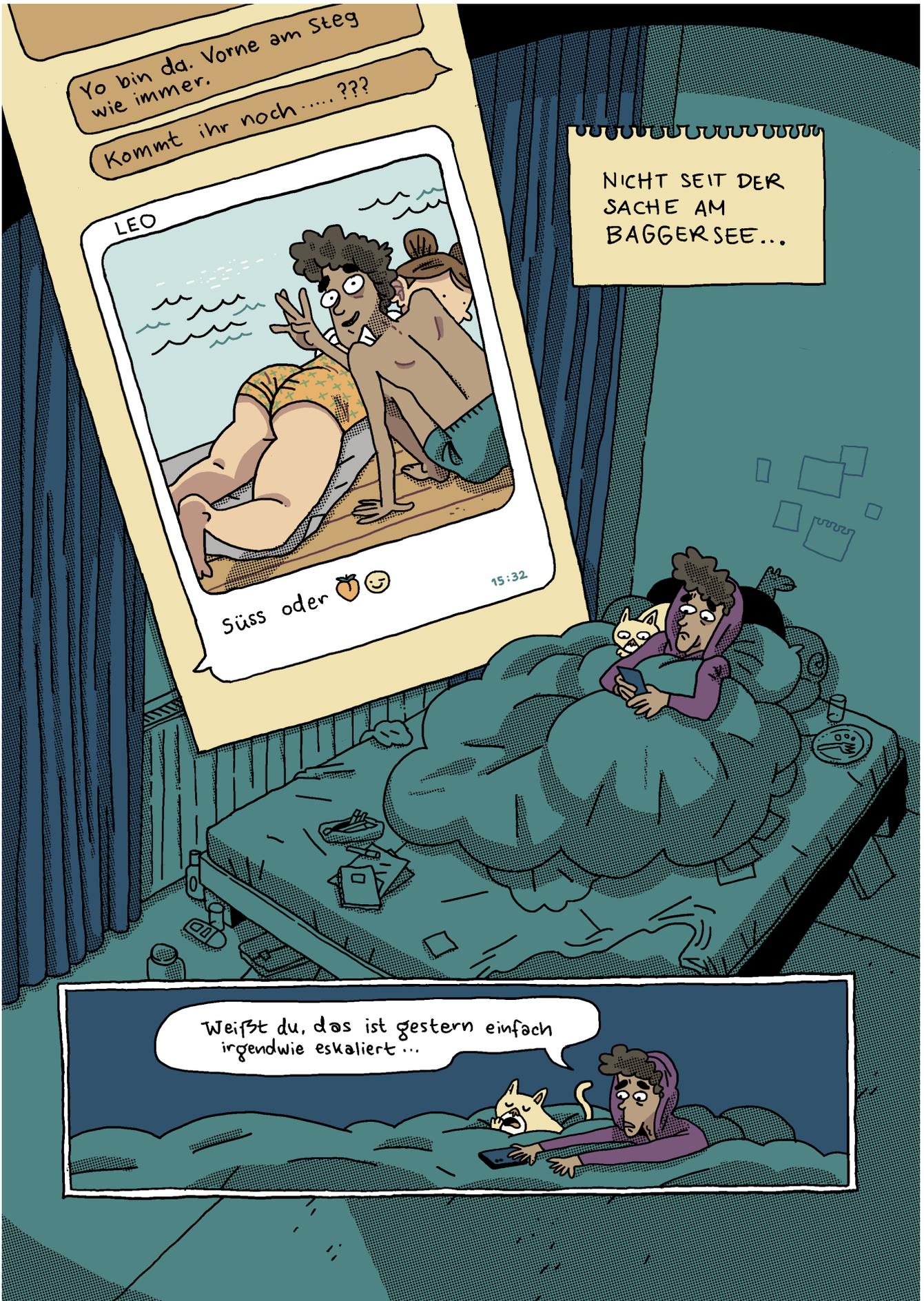
ALLERDINGS IST NOAH WEDER ZUM ARBEITEN NOCH ZUM FEIERN ZUMUTE...

Mau.

Mau.







Yo bin da. Vorne am Steg wie immer.

Kommt ihr noch..... ???



NICHT SEIT DER SACHE AM BAGGERSEE...

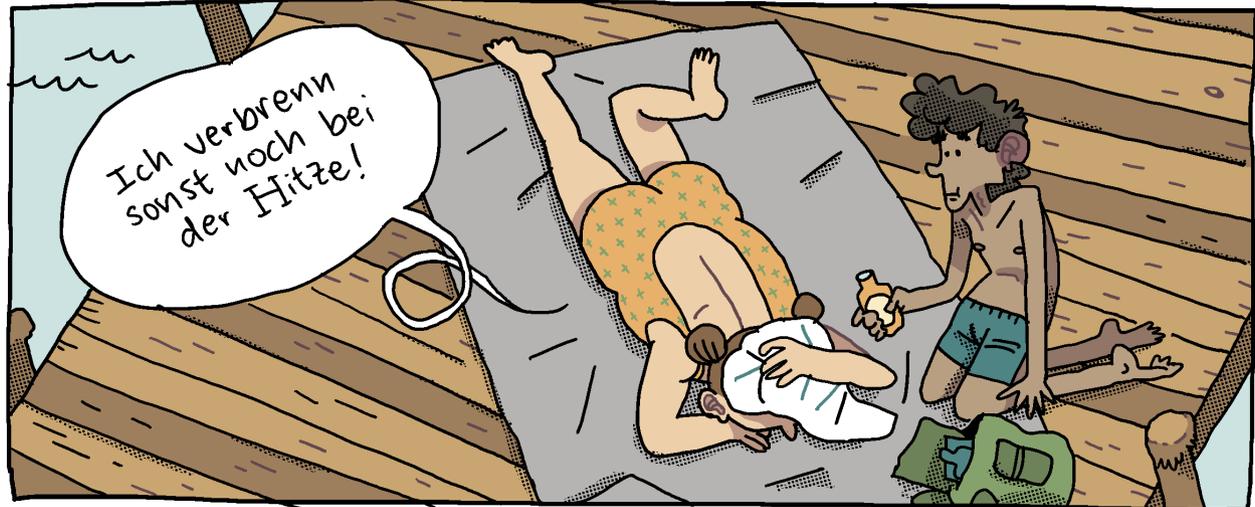
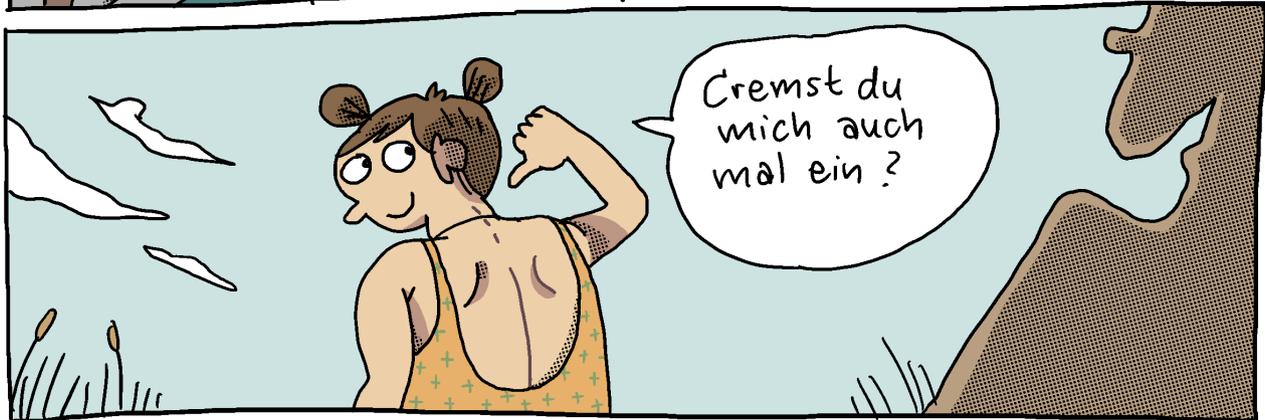
Weißt du, das ist gestern einfach irgendwie eskaliert ...

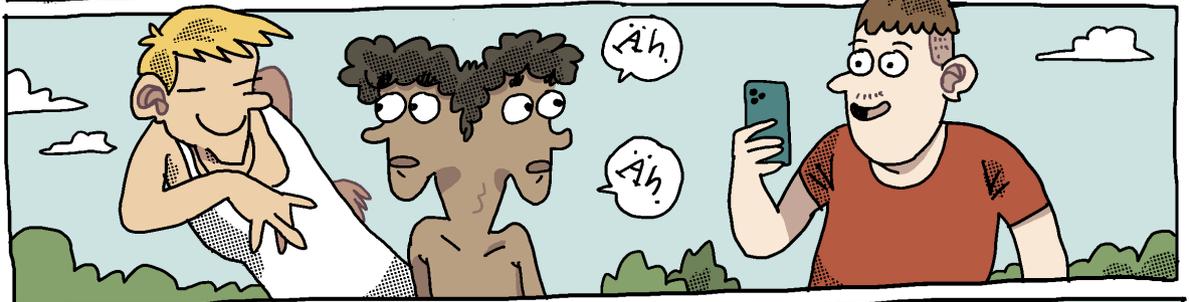


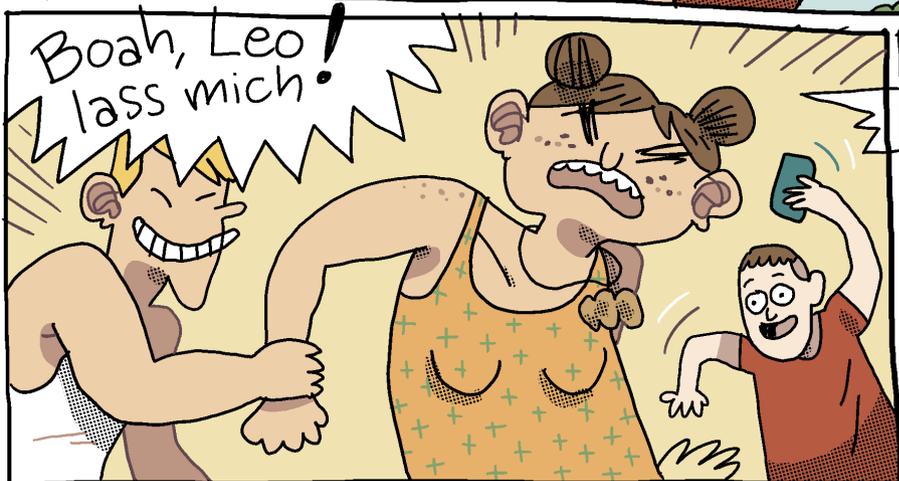


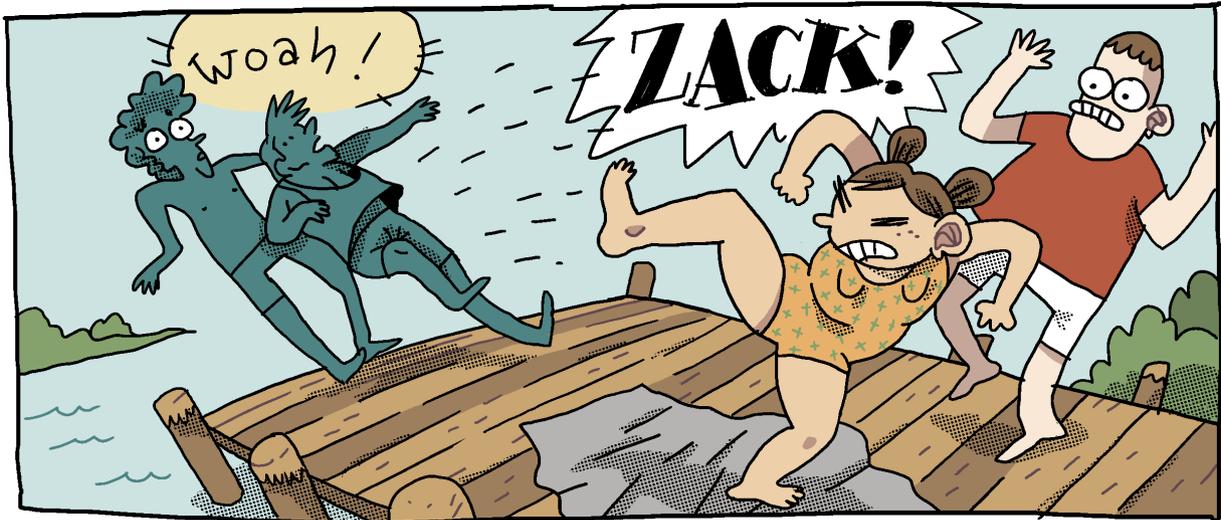






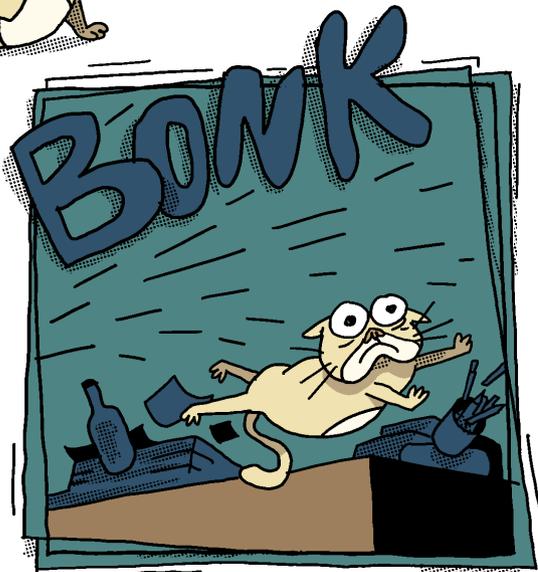
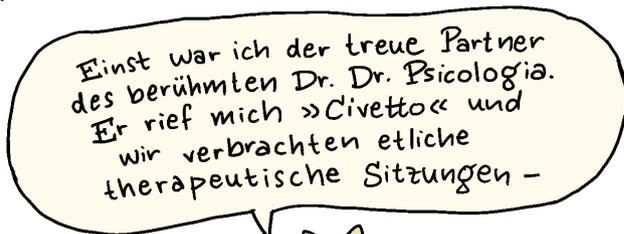




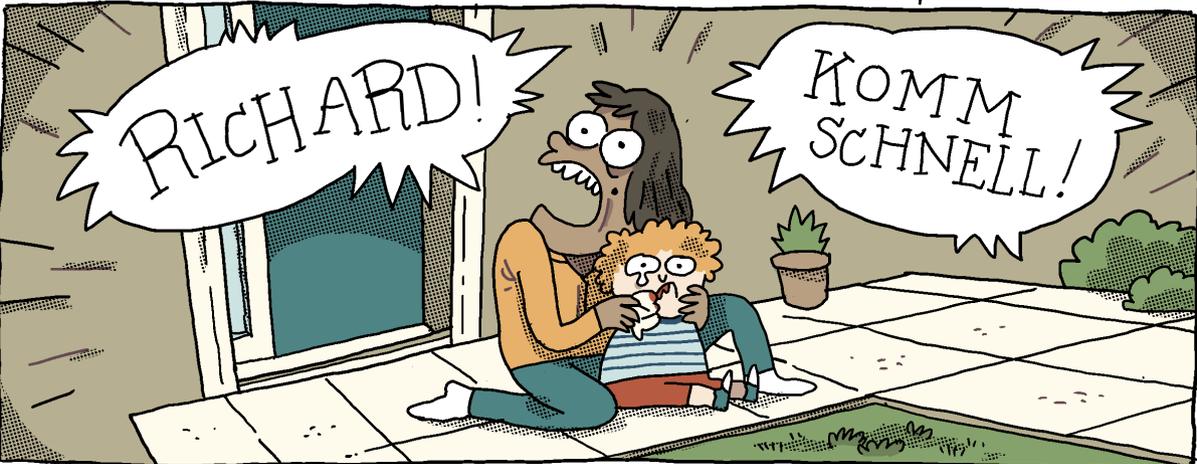
















Ich bin auch todmüde von der Nachtschicht im OP...

...und wie immer entsprechend gereizt, der Herr...



Zwei Stunden Schlaf sind einfach -

Sag mal, solltest du nicht längst beim Trainings sein?!



Fühl mich nicht so gut heute ...



Du musst jetzt wieder Gas geben, Großer!

Sonst baust du sofort ab und hast dann bei den Meisterschaften keine Chance mehr!

Jahaa...



Da geb ich ihm aber ausnahmsweise mal recht: Noah sollte wirklich wieder öfter aus der Bude raus.



Mit der Laune ist er kaum noch zu ertragen.



Und wie wir alle wissen: **VERHALTEN, GEDANKEN, EMOTIONEN** und **KÖRPER** hängen zusammen.

Und bei Noah geht die Spirale eindeutig abwärts.



Mann kann sich auch reinsteigern!

... von **GEWALTFREIER KOMMUNIKATION** habt ihr wohl auch noch nichts gehört.



Ayu macht sich eben Sorgen. Du lässt sie ja nicht zu Wort kommen, sonst könnte sie dir vom Telefonat mit Sybille erzählen ...





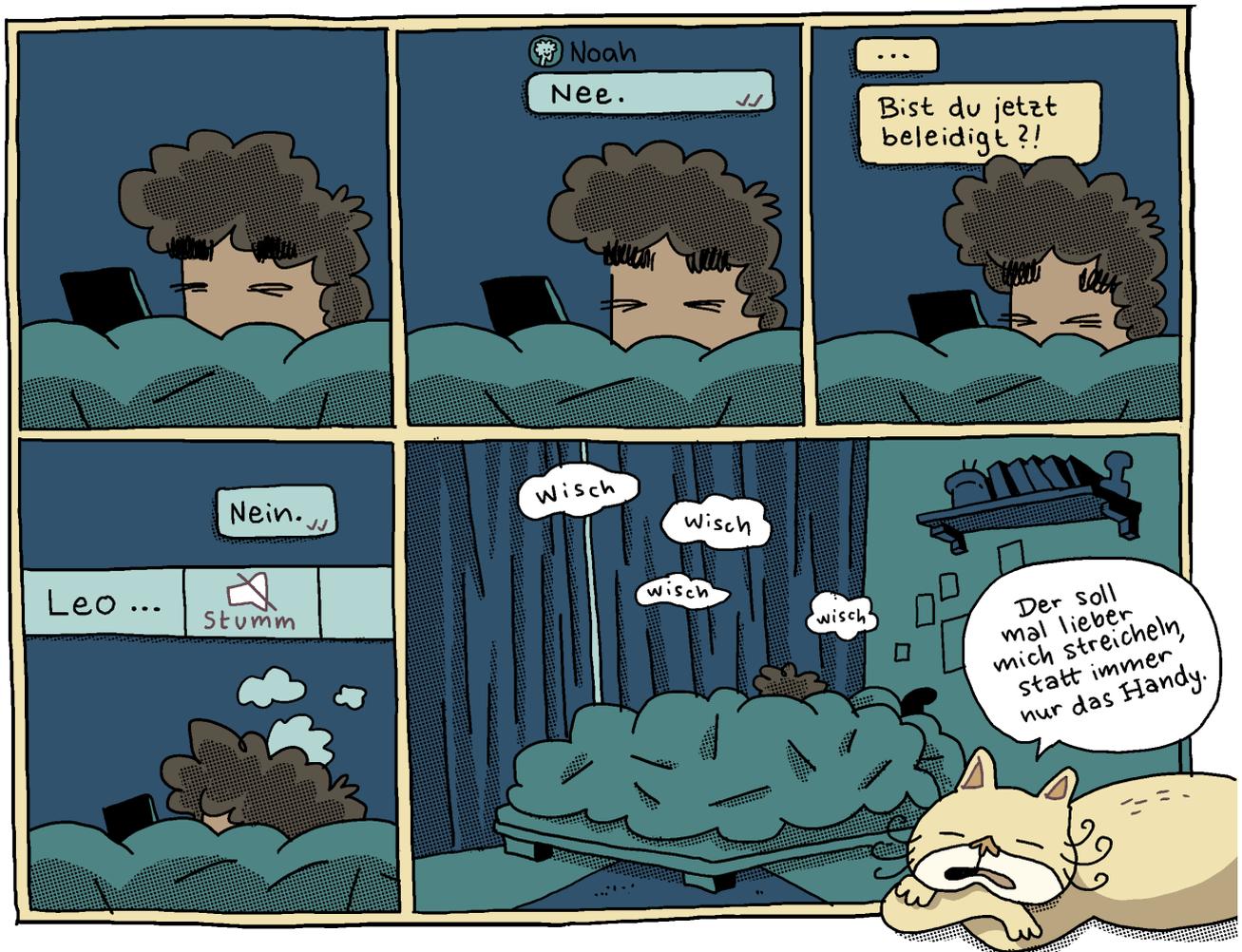




Leo

Lebst du noch ???

Lust auf Skaten?  
Du warst ewig nicht  
mehr am Start.





**Autorin**  
Johanna Selge

**Illustrator**  
Maximilian Hillerzeder

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit der Autorin große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:  
Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Bearbeitung: Tobias Gaudin, Gießen  
Herstellung: René Tschirren  
Gesamtgestaltung Umschlag, Inhalt und Satz:  
Maximilian Hillerzeder  
Druck und buchbinderische Verarbeitung:  
Finidr s.r.o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic  
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2023  
© 2023 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-96304-4)  
ISBN 978-3-456-86304-7  
<https://doi.org/10.1024/86304-000>

## Danksagung

Wir möchten uns bei den Unterstützer\*innen bedanken, die bei der Erstellung der Graphic Novel entweder mit Rat und Tat zur Seite gestanden und/oder (finanzielle) Hilfe bei der Umsetzung und Schaffung von Aufmerksamkeit für das Thema geleistet haben:

Dem Bündnis gegen Depression Würzburg (Frau Prof. Sarah Kittel-Schneider), dem „Fellows Ride“ (insbesondere Herrn Dieter Schneider), den Lions Clubs der Stadt Würzburg (insbesondere Herrn Dr. Richard Reichel), der Robert-Enke-Stiftung, der Sparkasse Mainfranken Würzburg, dem Kultur- und Sozialreferat der Stadt Würzburg sowie der Vogel-Stiftung Dr. Eckernkamp, Würzburg (Herrn Dr. Gunther Schunk).

Weiterhin danken wir den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Hogrefe Verlags (insbesondere Frau Dr. Susanne Lauri), die sich für dieses unkonventionelle Format begeistern ließen. Zuletzt gilt der Dank den vielen Schülerinnen und Schülern, die das Projekt begleitet haben.