

Konzept für Buch- und CD-Projekt

## **«Stimmen der Hoffnung - Jassirs Weg zur Selbstbestimmung»**



### **Ein junger Musiker und seine Mutter erzählen vom Leben mit der Krankheit Schizophrenie**

«Stimmen der Hoffnung» ist ein Buch- und Musikprojekt, das tief in das Leben von Jassir Alayan eintaucht, einem 27-jährigen, jungen Mann aus Chur, der seit seinem 17. Lebensjahr mit der Diagnose «Paranoide Schizophrenie» lebt und zusätzlich mit seiner ehemaligen Suchterkrankung kämpft.

Das Buch erzählt nicht nur seine persönliche Leidensgeschichte, sondern zeigt auch die alltäglichen Sorgen und Ängste der Angehörigen.

Für das Buchprojekt konnten Christian Ruch als Autor und Monika Hürlimann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, als fachliche Beraterin gewonnen werden. Co-Autoren sind Sanna Giovanoli (Mutter) und Jassir Alayan (Sohn), die Musik stammt von Jassir Alayan.

## Buchkonzept Schizophrenie

Schizophrenie ist immer noch ein Tabuthema in der Gesellschaft.

Definition: Psychische Erkrankungen, die das Denken und die Gefühlswelt der Betroffenen stört und zu Realitätsverlust, Trugwahrnehmungen und Wahnvorstellungen führt.

Das Buch bietet wertvolle Einblicke in den wirklichen Alltag und gibt statt allgemeiner Ratschläge Inputs für ein Leben mit Sinn. Das Projekt entstand, um der Gesellschaft positive Impulse zu geben. Und wenn wir es nicht tun – wer dann?



## Bisher erschienene Medienberichte

Donnerstag, 30. Mai 2024

REGION | 7

# «Ich höre Stimmen im Kopf»

Medikamente und Drogen haben lange Zeit Jassirs Alltag erträglich gemacht. Er spricht offen über seine Lebens- und Leidensgeschichte, um anderen Menschen zu helfen, die auch an psychischen Krankheiten leiden.

von Piroska Szömye

Jassir wartet auf der Quadewiese. Es sei ein Ort, an dem er viel Zeit verbracht habe, sagt der heute 27-jährige Churer und erklärt, warum es ihm wichtig ist, seine Geschichte zu erzählen. Die Geschichte eines jungen Mannes, der im Alter von 17 Jahren die Diagnose paranoid Schizophrenie bekam. «Es wäre schön, wenn in der Gesellschaft mehr Wissen über die verschiedenen Formen von psychischen Krankheiten vorhanden wäre. Dann könnte man uns besser verstehen, und wir würden nicht ausgrenzt werden», meint Jassir.

Wenn man ihn auf der Strasse sieht, würde man gar nicht denken, dass er an einer ernst zu nehmenden Krankheit leidet. Er ist sportlich angezogen, sieht gesund aus, wirkt ruhig und gelassen. Nur wenn man mit ihm spricht, vertraten seine Augen und sein Vermalten manchmal, dass er eine lange Leidensgeschichte hinter sich hat. Er habe viele Jahre seines Lebens verloren, sagt Jassir, und die Traurigkeit in seiner Stimme ist nicht zu überhören. Aber er wolle mit seiner Erfahrung anderen Menschen Mut machen, über die Krankheit zu reden.

### Im Sog der Schizophrenie

Er selbst habe niemals daran gedacht, dass etwas mit ihm nicht stimmten könnte, erzählt Jassir. Er sei einfach sehr traurig gewesen und habe seinen Gemütszustand nicht emordnen können. Auch die Ruhmesser für ihn in dieser Zeit kein Halt gewesen, obwohl alle für ihn nur das Beste gewollt hätten. Er habe sich nirgends wirklich zugehörig gefühlt, obwohl er eigentlich ein sehr sozialer Mensch sei.

Während der Schulzeit fing Jassir an zu kauen und stellte fest, dass ihm das ein gutes Gefühl gibt. Doch die Wirkung ließ mit der Zeit nach. Irgendwann hörte er Stimmen in seinem Kopf, die immer lauter wurden. «Es war nur auszuhalten», sagt Jassir. Da war er schon mitten in der Abwurfsphase. Er ertrankte seinen Schmerz, um Ruhe im Kopf zu haben, in Drogen und Alkohol. Er nahm einfach alles, um nicht von den inneren Dämonen beherrscht oder verfolgt zu werden. Sein Dasein kam ihm vor wie ein Film, in dem das Leben an ihm vorbeizog, während er sich zunehmend von der sozialen Welt entfremdet fühlte. Es schien, als würde er nicht mehr existieren.

Man muss sich das so vorstellen, erklärt Jassir: «Die Stimmen in meinem Kopf haben alle auf mich eingere-



Einst ein Lieblingsplatz:  
Für Jassir ist es heute ein  
unangenehmes Gefühl,  
an Orte zurückzukehren,  
an denen er immer leidet.  
In die Schizophrenie und  
Suchterkrankung abdrifte.  
Bild: Dani Ammann

**«Ich habe im Internet nachgelesen, was paranoide Schizophrenie bedeutet.»**

det. Manchmal haben sie mich auch angeschnitten. Sie haben mir immer nur Vorfürfe gemacht, sodass ich fast verrückt geworden bin.» Mit der Zeit habe er nicht mehr zwischen Realität und Scheinwelt unterscheiden können. «Meine Schuldgefühle wurden unerträglich. Da habe ich angefangen, härtere Drogen zu nehmen, und alles ausprobiert, um Ruhe im Kopf zu haben. So ist er schließlich über die Schizophrenie in die Drogensucht geraten.

**Kampf gegen die inneren Dämonen**  
Nach einem langen Irrweg mit Drogen, Alkohol und Medikamenten fand man Jassir einen Tages bewusstsein in der Stadt. Er lag eine Woche im Kantonsspital im Koma.

Der Sprung von der Klippe in den Beinahe-Tod hatte bei ihm einen Schalter umgelegt. Als er wieder zu sich kam, sah er seinen Vater im Spital weiter. Es brach ihm fast das Herz. Da wusste er, dass er so nicht weiterleben konnte. Er spürte die Liebe seines Vaters, der jeden Tag an seinem Bett sass

und nur hoffte, dass er es überleben würde.

Jassir schaut seinen Vater an, der ihn während des Gesprächs anlächelt und ihm zustimmend zukickt. Dass sein Sohn heute in Chur sei, sei nicht selbstverständlich, bestätigt Mahmud Alayan und sagt stolz über seinen Sohn, dass dieser zurzeit in einem Wohnheim außerhalb des Kantons Graubünden lebe und dort lerne, mit der Krankheit umzugehen.

### Auch Rückfälle kommen vor

Auf die Frage, wann er das letzte Mal rückfällig geworden sei, antwortet Jassir: «Das letzte Mal habe ich vor vier Wochen Drogen genommen, und deshalb konnte ich nicht nach Hause. Das war ein einmaliger Rückfall nach sieben Monaten Abstinenz», beteuert er und erzählt, wie es dazu gekommen ist: «Ich habe Kriegsnachrichten gesehen, und das hat mich so mitgenommen.» Ein Gefühl, das Jassir als «Schockähmung» beschreibt. Da sei er von zu Hause losgezogen und habe ein-

fach genommen, was ihm auf der Strasse angeboten worden sei. In der Klinik habe man ihm dann erklärt, das sei normal. Man sei vor Rückfällen nicht gefeit. Man müsse paranoiden Schüben frühzeitig erkennen, um die Medikamente dagegen einzunehmen.

### Musik als Weg zur Heilung

Heute, sagt Jassir mit entschlossener Stimme, wolle er seinem Leben bewussteren Sinn geben und in der Gesellschaft etwas bewegen. Dass seine ganze Familie hinter ihm stehe, gebe ihm Kraft. Er habe sich seit Jahren nicht mehr so gut gefühlt ohne Drogen. Und während seiner Aufenthalte in den Kliniken habe er in der Musik einen Weg gefunden, um sich auszudrücken. «Da kann ich wirklich sagen, was ich denke und fühle», verrät er. Die Musik gebe ihm das Gefühl, verstanden zu werden und dazugehören, sagt Jassir und fügt gleich den Link zu seiner Soundcloud an.

### Zuversichtlicher Zukunftsblick

Trotz der vielen Herausforderungen, die sein Alltag im Wohnheim mit sich bringt, ist Jassir zuversichtlich, sein Leben in Zukunft Schritt für Schritt wieder in den Griff zu bekommen. Inzwischen stellt er sich den Stimmungen im Heim, wenn beispielsweise andere Klienten zu viel nörgeln. Dann hat er nicht das Verlangen nach Drogen, sondern einfach nur nach Ruhe, wie er sagt. Er geht dann auf sein Zimmer und schreibt ein neues Lied, um Dinge zu verarbeiten, die er anders nicht benennen kann.

Aber es sei auch wichtig, kleine Erfolge zu feiern. Zum Beispiel, wenn er rechtzeitig spüre, dass er die Medikamente gegen einen nahenden Schub einnehmen müsse. Auch wenn ihn diese Mittel müde machen würden und es ihm nerven, sie einzunehmen.

Er sei positiv eingestellt und wolle mit den Therapen seinen eigenen Weg finden, berichtet Jassir. «Ich habe Träume für mein Leben. irgendwann möchte ich alleine wohnen und meinen eigenen Haushalt führen.» Auch wenn viele Fachkräfte sagen, die Krankheit sei nicht heilbar, sieht Jassir in ihr auch eine Chance. Er nimmt sie nicht einfach hin.

Mit seiner Musik und einem Buchprojekt über sein Leben will er sich und anderen Mut machen, das Leben selber zu gestalten. Er lasse sich nicht kleinkriegen von seiner Krankheit, hält Jassir fest. Er wolle die Tabuthemen auf den Tisch bringen und dabei mitwirken, die psychischen Erkrankungen zu entstigmatisieren.

# Schizophrenie erschwert Leben für alle

Die Krankheit Schizophrenie belastet die Betroffenen stark. Aber auch für Angehörige ist der Umgang damit keine einfache Aufgabe. Eine Mutter aus Chur erzählt über ihren Weg voller Sorgen, Hoffnungen und Verzweiflung.

von Piroska Szönye

**Z**wischen 0,5 und 1 Prozent der Bevölkerung erkranken laut den Psychiatrischen Diensten Graubünden mindestens einmal im Leben an Schizophrenie. Was das für Betroffene bedeutet kann, zeigt das Beispiel des Churers Jassir, der immer wieder versuchte, die Stimmen im Kopf mit Tabak und Drogen verstummen zu lassen (Ausgabe vom Mittwoch). Die Krankheit ist auch eine Herausforderung für das Umfeld. Wie Jassirs Mutter, Sanna Giovanoli, erzählt. Rückblickend hat die Churer Lehrerin geahnt, dass ihr Sohn in die Drogen abrutschen könnte, wie sie heute sagt.

## Hoffnung und Verzweiflung

Sie habe immer gedacht, er werde seinen Weg finden, sagt Giovanoli. «Jassir ist sehr intelligent, aber auch feinfühlig und sensibel.» Sorgen hat sich die Mutter erst gemacht, als er sich von der Familie zurückzog. «Er war in sich gekehrt, seine Leistungen bessern nach und anstatt in die Schule zu gehen, hing er heuer mit seinen Freunden in der Stadt rum. Irgendwann kam er morgens nicht mehr aus dem Bett, verhielt sich aggressiv und es wurde in der Familie unerträglich.»

«Wie viele andere Jugendliche hat mein Sohn zuerst nur gekifft», erzählt Giovanoli. Als das allmählich zum Problem wurde, hat sie mit Jassir und seinen Freunden einen Vortrag über Suchtprävention besucht. Dort hiess es, dass Kinder mit einem hohen Intelligenzquotienten nicht stark drogengängert seien; das habe sie etwas beruhigt. Sie nehme an, dass ihr Sohn schon in der Pubertät eine Depressionen ent-

wickelt habe und versuchte, mit Kiffern seine Stimmung aufzuheben.

Als Jassir einmal drei Tage lang nicht mehr auftauchte, suchten ihn Giovanoli und ihr Ex-Mann überall in der Stadt. «Wir spürten, dass er noch am Leben ist.» Als sie ihn gefunden hatten, holten sie sich professionelle Hilfe bei einem Psychiater und in der Waldhausklinik in Chur. Von da an sei in der Familie offen über Drogenkonsum gesprochen worden.

## Die Zeit in der Jugendpsychiatrie

Mit 17 Jahren wollte Jassir, der bis dahin bei der Mutter gewohnt hatte, bei seinem Vater in Chur leben. Irgendwann wurde es aber auch dort für alle schwierig. «Jassir musste in die Jugendpsychiatrie. Habe freudig Less er sich darauf ein», berichtet Giovanoli. «Von da an haben wir ihn jeden Tag von der Klinik in die Schule und zurück in die Klinik gebracht.» Dass er nie im Unterricht auftauche und die Zeit stattdessen im Wald verbrachte, sei in der Schule nicht auf Sie selbst kam nur zufällig dahinter.

Während des Klinikaufenthalts verschlechterte sich Jassirs Verfassung. Mit den vielen Patientinnen und Patienten und den verschiedensten Krankheiten auf der Station habe er nicht umgehen können, so die Mutter. Sem Ventil: davonlaufen.

Nach sechs Jahren vergeblicher Bemühungen hat Giovanoli ihren Sohn an die Suchtmittel verkoren, wie sie sagt. Irgendwann ist er auch nicht mehr nach Hause gekommen und hat sich von allen abgewandt. Freunde berichteten ihr, dass sie Jassir in der Stadt beim Betteln gesehen hätten. «Es war so schlimm, mit ansehen zu müssen, wie Jassir an den Drogen kaputt-



Treffpunkt im Churer Stadtpark: Hier hat Sanna Giovanoli ihren Sohn immer wieder gesucht und gefunden. Er leidet an paranoider Schizophrenie. Zusammen schreiben sie nun ein Buch über den langen Leidensweg.

Bild: Liva Meierich

geht. Aber wir haben ihn nie aufgegeben», betont die Mutter. Sie habe immer alles versucht, um ihm zu helfen.

## Ein neuer Anfang

Bei Aufenthalten bei der Familie von Giovanolis Ex-Mann im Libanon hat Jassir immer wieder gute Zeiten erlebt. Er sei dort clean und motiviert gewesen, erzählt Giovanoli. Da habe er sich gesehen gerhüt, Sport gemacht, seine Musik aufgenommen. Die Familie habe ihn angenommen, wie er sei. So war es einfacher für Jassir, mit seiner Krankheit umzugehen.

Giovanoli denkt, dass die ständige Überwachung durch ihre Familie in der Schweiz nicht immer zur Besserung beigetragen habe. Die psychiatrische Unterstützung sowie Medikamente waren hingegen auch während der Zeit im Libanon wichtig. Ohne diese ging es gar nicht mehr, sagt Giovanoli.

Zurück in der Schweiz wollte Jassir eine Lehre als Zeichner machen. Doch die Ausbildung musste er bald aufgeben, es war zu schwierig, sich durchgehend im Berufsalltag einzubringen. «Meistens ging es mir ihm ein paar Monate an einem Ort gut, dann rutschte

er wieder in die Drogen ab», erzählt Giovanoli.

Zwischen 2019 bis 2022 war Jassir immer wieder in der Psychiatrie, ein paar Monate im Libanon und hatte stattdessen, drogenfreie Monate in Chur. Bis ins Frühling 2022, als ihr Ex-Mann ihren Sohn auf der Intensivstation im Koma vorfand.

## Diagnose paranoidische Schizophrenie

Die Mutter beschreibt ihre Angst und Verzweiflung. «Es war kaum auszuhalten, ihn so zu sehen. Er lag reglos da. Abgemagert, nur eine Beamtungsmaschine hielt ihn noch am Leben. Bei diesem Aufenthalt haben wir ihn gefilmt.» Wenn er wieder zu sich kommt, sollte er sehen, was die Drogen mit ihm gemacht haben, erzählt sie.

Bei den nachfolgenden Untersuchungen wird Jassir die Diagnose gestellt: paranoid Schizophrenie. Eine Diagnose, die die Mutter überforderte. «Was bedeutet diese Krankheit? Ist Schizophrenie heilbar?», fragte sie sich. Für Giovanoli brach eine Welt zusammen. Sie habe zu viel Hoffnung gehabt, zu viele Enttäuschungen erlebt und zu viel Kraft aufgebraucht, beschreibt die

Mutter ihren Schmerz. Sie brach zusammen und hörte auf, als Lehrerin zu arbeiten. «Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren und wusste die Namen meiner Schülerinnen und Schüler nicht mehr.» Sie war selbst am Ende, brauchte eine Auszeit und begab sich selbst in die Klinik für Stresslüge-erkrankungen nach Susch.

## Ein neues Lebenskapitel: ein Buch

Giovanoli hat mittlerweile ihren Beruf gewechselt, um mehr Zeit zu haben. Sie besucht Themenabende, Wochenenden der Vereinigung von Angehörigen Schizophrene- und Psychisch-Kranker (VASO) und ist einer Selbsthilfegruppe, der «Stand by You», beigetreten. Da habe sie neue Kraft gesucht und mit ihrem Sohn ein Buchprojekt gestartet, um das Erlebte zu verarbeiten. Die Familie sei das Wichtigste. Das habe ihr auch Jassir gesagt, der gerade die Zeit in einer Klinik außerhalb Graubündens verbringt und versucht, mit der Diagnose zurechtzukommen.

Der Text ist Teil einer Serie zum Thema Schizophrenie. Am Samstag folgt der dritte Teil.

## Hier finden Betroffene Unterstützung

Die VASK Schweiz, gegründet vor 35 Jahren als Zusammenschluss regionaler Angehörigenorganisationen, hat sich neu aufgestellt. Unter dem Namen **Stand by You** Schweiz setzt sie sich für die Belange von Angehörigen und Vertrauten psychisch Erkrank-

- tar ein. Ihr Ziel ist es, daran Perspektiven zu stärken und zur Verbesserung der Psychiatrie in der Schweiz beizutragen.
- Mögliche Unterstützungsangebote**
- VASK Graubünden: Beratungstelkofor: 081 363 71 01,

vask.graubuondon@bluewin.ch,  
vaskgr.ch

- Stand by You Schweiz (Beratungstelefon: 0800 840 400, phone@stand-by-you.ch, stand-by-you.ch)
- Netzwerk Angehörigenarbeit, angehoerigen.ch

# «Schizophrenie ist unberechenbar»

Mahmoud Alayan aus Chur erzählt vom Leben mit seinem schizophaenen und ehemals suchtkranken Sohn.

Piroska Szönye

Das Restaurant mit Barbetrieb von Mahmoud Alayan liegt in der Nähe des Churer Stadtparks in der Ausgehmeile. «In meinem Lokal habe ich viele junge Leute gesehen, die Grenzen austesten, aber auch solche, die in die Alkohol- oder Drogensucht abgerutscht sind», erzählt Mahmoud, der gerade vor seinem Restaurant steht. Manche tranken bei ihm über den Durst. Wenn einer seiner jungen Gäste in der Bar zusammenbrach, machte er sich wie alle Väter Sorgen und setzte die Jugendlichen kurzerhand in ein Taxi – das er sogar selbst bezahlte, damit sie heil nach Hause kamen. Seit sein Sohn die Diagnose Schizophrenie erhalten hat, muss er sich zudem mit dessen Suchtproblematik auseinandersetzen. Das stellte auch sein eigenes Leben völlig auf den Kopf. Obwohl Mahmoud mit dem Verkauf von Alkohol Geld verdient, gibt es für ihn Grenzen. Als betroffener Vater leidet er mit jedem Vater mit, der ein Kind mit einem Suchtproblem hat.

## Eine schwierige Erkenntnis

Mahmoud erinnert sich, wie seine Nachbarin ihn darauf aufmerksam machte, dass sein Sohn Jassir zu Hause ausflippte und nur noch schrie. Sein Sohn war allein zu Hause. Was war passiert? «Jassir ist ein intelligenter, sensibler und zurückhaltender junger Mann, mit dem man immer gut reden kann», beschreibt der Vater. Aufgrund der Schilderungen der Nachbarin wusste er, dass etwas nicht stimmte.

Als Jassir bei ihm wohnte, war es nicht einfach. Sein Sohn hatte zu diesem Zeitpunkt sein soziales Leben bereits stark verändert. «Er hat viel mit Freunden bei uns abgehangen, es wurde Wasserpfeife geraucht und sicher auch Alkohol getrunken», sagt Mahmoud.

Das Zusammenleben wurde immer schwieriger. Sein Sohn wollte nicht mehr aufraumen, nicht mehr putzen und mit der Zeit auch nicht mehr gemeinsam essen. «Obwohl ich gerne kochte und die gemeinsame Zeit genies-



In Liebe verbunden: Der unter paranoider Schizophrenie leidende Jassir (rechts) besucht seinen Vater Mahmoud Alayan in dessen Restaurant «Valentinos» in Chur.

Bild: Dani Ammann

se», sagt Mahmoud. Jassir zog sich lieber zurück. Rückblickend erzählt der Vater, wie belastend die Situation für beide wurde. Beinahe hätte Mahmoud sogar seine Wohnung verloren. So konnte es nicht weitergehen.

Die Sucht seines Sohnes kam schleichend und wurde nicht mehr tragbar. «Man fragt sich, was man falsch gemacht hat», sagt Mahmoud. War die Trennung von seiner Ex-Frau vielleicht zu viel für seinen Sohn? Oder hat er zu viel über seine Vergangenheit und seine Kriegserlebnisse im Libanon erzählt?

## Der Crash und Wendepunkt

Mahmoud beschreibt eine besonders schwierige Situation: «Freunde haben mich im Restaurant darauf aufmerksam gemacht, dass Jassir auf dem Komplatz in der Stadt wahllos Leute beschimpft. Das kannte ich nicht von ihm.» Er nahm an, dass er nur kiffe-

Mahmoud fragte sich, ob Alkohol oder härtere Drogen im Spiel waren. Jedenfalls war Jassir ausser Kontrolle geraten. «Ich hatte immer einen guten Zugang zu meinem Sohn und konnte ihn in der Situation halbwegs beruhigen», sagt er. Aber wie lange noch?

Die Stadtpolizei habe das Ganze mitbekommen und Mahmoud glaubt, dass Jassir dadurch ins Visier der Polizei geraten sei. «Jedenfalls habe ich ihn ins Auto gesetzt und bin mit ihm nach Hause gefahren», erzählt Mahmoud.

In der Zeit, als Jassir immer tiefer in die Drogen abrutschte, war immer jemand für ihn da, wie Mahmoud ausführt. Die ganze Familie versuchte, ihn zu unterstützen. Auch als es in Chur nicht mehr ging und Jassir zu der Familie in den Libanon zog. Man habe alles versucht, damit er sich wohlfühle. «Aber die Schizophrenie ist unberechenbar», sagt Mahmoud. «Irgendwann ging es auch bei meiner

Familie im Libanon nicht mehr. Jassir kam zurück, und dann kam der Tiefpunkt.»

## Der schwerste Moment

«Als Jassir die Diagnose paranoid Schizophrenie bekam, war es für mich, als ob mir jemand sagte, 'dein Sohn ist

**«Man fragt sich, was man falsch gemacht hat.»**

**Mahmoud Alayan**  
Restaurantinhaber

unheilbar krank'», offenbart Mahmoud. «Doch die schlimmste Zeit war, als ich meinen Sohn im Krankenhaus im Koma sah. Es waren die schrecklichsten Gefühle meines Lebens», beschreibt er. Und ergänzt: «Ich war unendlich traurig. Ich wollte meinen Sohn retten.»

In der problematischsten Zeit hat die Krankheit seines Sohnes auch Mahmouds eigene Gesundheit angegriffen, wie er sagt. Schliesslich wurde es so schlimm, dass er sich aus dem Geschäft zurückziehen musste. Er stellte Leute ein. «Ich war lange arbeitsunfähig, aber ich konnte es mir nicht leisten, zusammenzubrechen», erzählt Mahmoud und fügt hinzu: «Das Geschäft muss weitergehen.»

## Jassirs neues Leben im Wohnheim

Mahmoud ist froh, dass Jassir heute in einem Wohnheim lebt und dort lernt, mit seiner Krankheit umzugehen. Er freut sich über die Aktivitäten seines Sohnes und ist zuversichtlich, dass Jassir seinen Weg machen wird. Dass sein Sohn ein Buchprojekt hat und Musik macht, dafür ist er dankbar. «Er ist so talentiert. Wir werden in Zukunft eines nach dem anderen angehen. Ich unterstütze meinen Sohn auf seinem Weg. Er hat unsere Liebe und unser vollstes Vertrauen», sagt der Vater.

## Ein Appell an die Menschlichkeit

Wenn er als Vater etwas weitergeben kann, ist seine Botschaft: «Versuche immer, ein Freund deiner Kinder zu sein. Man kann nie alle Risiken ausschliessen. Sprich immer offen mit deinen Kindern. Das verbindet.»

In diesem Moment kommt Jassir ins Restaurant und setzt sich zu Mahmoud. Er lacht stolz. Man spürt, dass die beiden Männer viel verbindet. «Gemeinsam schaffen wir alles», sagt der Vater. Jassir weiss, dass er noch einen langen Weg vor sich hat. Aber er weiss auch, dass er sich immer auf seine Familie verlassen kann.

Dieser Text ist der dritte Teil der Serie zum Thema Schizophrenie.

## **SRF – 10vor10**

Datum: 20. März 2024



Link zum Beitrag:

<https://www.srf.ch/play/tv/-/video/-?urn=urn:srf:video:3496c066-f188-4530-a10c-b23fc99647ea>

## **Grobkonzept Buch**

«Stimmen der Hoffnung» hat das Potenzial, ein Leuchtturmprojekt in der Literatur über psychische Gesundheit zu werden. Mit einer klaren Struktur, emotionaler Tiefe und einem starken Fokus auf Entstigmatisierung soll das Buch nicht nur informieren, sondern auch inspirieren und verändern. Jassirs Geschichte ist ein kraftvoller Aufruf zur Akzeptanz und Unterstützung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und wir sind überzeugt, dass dieses Projekt viele Herzen berühren wird.

### **Kapitel 1: Die ersten Anzeichen**

Jassirs Jugend und die ersten Symptome: Erzählt detailliert über seine Kindheit und die schleichende Entwicklung der Krankheit.

Der Beginn seiner inneren Kämpfe – Stimmen: Hier sollen Tagebuchauszüge oder direkte Zitate von Jassir verwendet werden, um die Authentizität und die Intensität seiner Erfahrungen zu verdeutlichen.

- Jassirs Jugend in Chur und die ersten Symptome der Krankheit
- Der Beginn seiner inneren Kämpfe – Stimmen
- Kiffen hilft
- Familie in Aufruhr
- Beginn eines Therapiemarathons (> 12 Jahre)
- Diagnose
- Fachperson
- Schock für alle

### **Kapitel 2: Von der Krankheit in den Strudel der Sucht**

Jassirs Weg in die Drogensucht: Erläutert die Verbindung zwischen seiner Schizophrenie und dem Drogenmissbrauch und wie das eine das andere verschlimmerte.

Medikamente und Nebenwirkungen: Ein Abschnitt, der die verschiedenen medizinischen und alternativen Therapien beschreibt, könnte für Betroffene und Angehörige sehr wertvoll sein.

- Jassirs Weg: Wegen der Krankheit in die Drogensucht abgerutscht
- Medikamente, Depotspritze, Nebenwirkungen – Alternativmedizin
- Letzter Ausweg in die Stille – die Drogen
- Jetzt bestimmen die Drogen den Alltag
- Eskalation der Krankheit und Sucht
- Letzter Ausweg Libanon (fünfmal) statt Kriminalität
- Persönliche Erlebnisse und Rückblicke «Mama, Papa, Familie, Grosseltern, Freunde (O-Töne zum Thema)

### **Kapitel 3: Der Tiefpunkt**

Die schlimmsten Momente: Detailreiche Erzählungen über die dunkelsten Zeiten sollen helfen, die Schwere der Situation zu vermitteln.

Emotionale Belastung: Interviews mit Familienmitgliedern und deren Perspektiven

- Die schlimmsten Momente für Jassir, Mahmoud (Vater) und Sanna (Mutter)
- Bewusstlos in der Stadt (Folgeprobleme > epileptische Anfälle)
- Koma im Spital
- Die emotionale Belastung für Jassir
- Die emotionale Erschöpfung und Belastung der Familie
- Beratungsstellen (VASK – Stand by you)
- KESB
- Die Rolle der Klinik – Problemfelder in der Klinik
- Die Rolle der Familie – Themen im Alltag
- Gedanken zum Tod als Ausweg

### **Kapitel 4: Der Weg zur Besserung**

Erste Schritte zur Rehabilitation: Beschreibt, wie Jassir den ersten Funken Hoffnung fand und welche Massnahmen ihm halfen, wieder auf die Beine zu kommen.

Expertenmeinungen: Eingestreute Expertenkommentare zu Jassirs Fortschritten sollen den Lesern helfen, die professionelle Sichtweise zu verstehen.

- Schlimmer kann es nicht werden – nach dem Koma
- Erste Schritte zur Rehabilitation – Jassirs Erkenntnisse
- Abstand zum Umfeld Chur > Reha Lützenberg
- Freunde
- «Ich habe nicht Schizophrenie – Sie hat mich! Das ist Scheisse»
- Expertenwissen

## **Kapitel 5: Die Bedeutung von Rückfällen**

Umgang mit Rückfällen: Praktische Tipps und persönliche Geschichten über den Umgang mit Rückfällen sind essenziell.

Gefühle und Schuld: Eine tiefere Erkundung der emotionalen Achterbahnhfahrt während dieser Phasen.

- Wie erlebt Jassir die positiven Phasen
- Wie lernt man mit positiven Schüben umzugehen
- Rückfälle in die Drogen oder in eine schizophrene Phase
- Gefühle in Phasen
- Schuldgefühle
- Auslöser, Trigger
- Expertenwissen

## **Kapitel 6: Sinn des Lebens – Musik als Therapie**

Musik als Heilungsweg: Beschreibt Jassirs kreative Prozesse und wie die Musik ihm hilft, seine inneren Dämonen zu bekämpfen.

Vision als Musiker: Einblicke in seine zukünftigen Projekte und Träume.

- Jassirs Entdeckung der Musik als Ausdrucksform und Heilungsweg
- Einblicke in seine kreativen Prozesse und Soundcloud-Projekte
- Vision als Musiker und Peer
- Konzerte / Lesungen
- Texte

## **Kapitel 7: Leben im Wohnheim**

Alltagsherausforderungen und Erfolge: Zeigt die Höhen und Tiefen des Lebens im Wohnheim, ergänzt durch die Stimmen von Mitbewohnern und Betreuern.

Expertentwissen: Fachliche Einblicke in die Wirksamkeit verschiedener Wohnformen und Unterstützungsmodelle.

- Alltagsherausforderungen und Erfolge im Wohnheim
- Die Unterstützung durch die Gemeinschaft und Therapeuten
- Welche Wohnform hilft – auf was achtet Jassir?
- Problemfelder
- Expertenwissen

## **Kapitel 8: Zukunft**

Selbstbestimmung und Visionen: Beschreibt Jassirs Träume und Ziele und wie er plant, seine Selbstbestimmung zu erreichen.

Expertenmeinungen: Kommentare von Psychologen und Therapeuten zur Bedeutung der Selbstbestimmung für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

- Selbstbestimmung und Zukunftsvisionen
- Jassirs Träume und Ziele für die Zukunft
- Pläne für ein eigenständiges Leben
- Bedeutung der Selbstbestimmung
- Expertenmeinungen

## **Schlusswort: Die Reise geht weiter**

Abschliessende Gedanken und Botschaften: Jassirs persönliche Gedanken und Botschaften der Hoffnung sollen die Leserinnen und Leser ermutigen und inspirieren.

Aufruf zur Entstigmatisierung: Ein kraftvoller Aufruf zur gesellschaftlichen Unterstützung und Akzeptanz.

## **Praktische Tipps**

Ratschläge für Betroffene und Angehörige: Konkrete, leicht umsetzbare Tipps und Strategien.

Integration in die Arbeitswelt: Diskussion über die Herausforderungen und Lösungen für die berufliche Integration.

- Aufruf zur Entstigmatisierung und gesellschaftlichen Unterstützung
- Rententhema
- Integration / Inklusion in der Arbeitswelt
- Experten
- Soziales
- Selbstfürsorge für Eltern
- Verschiedene Gruppen / Therapien / Jobwechsel / Burnout
- Suchtpolitik und diverses Soziales

## **Marketing und Promotion**

- Lesungen und Diskussionen: Wir organisieren Veranstaltungen in Schulen, Kliniken und öffentlichen Einrichtungen, um direkt mit der Zielgruppe in Kontakt zu treten.
- Soziale Medien und Online-Präsenz: Wir nutzen Plattformen wie Instagram, Facebook und YouTube, um Jassirs Musik und seine Geschichte zu teilen.
- Kooperation mit Blogs und Podcasts: Eine starke Online-Präsenz durch Kooperationen mit bekannten Mental-Health-Influencern und Blogs soll die Reichweite erheblich erhöhen.
- Veröffentlichung von Musikvideos und Songs von Jassir

## **Sponsoring und Finanzierung**

- Gezielte Sponsorenansprache: Wir entwickeln ein detailliertes Sponsoring-Konzept, das die potenziellen Vorteile und die gesellschaftliche Relevanz des Projekts hervorhebt.
- Multimedia-Projekte: Ergänzt wird das Buchprojekt durch begleitende Medien wie Podcasts oder Dokumentationen, um ein breiteres Publikum zu erreichen und tiefere Einblicke zu bieten.

## **Zielgruppen**

- Betroffene von Schizophrenie und Suchterkrankungen
- Angehörige und Freunde von Betroffenen
- Psychologen, Therapeuten und Sozialarbeiter
- Institutionen
- Allgemein interessierte Leserinnen und Leser, die mehr über mentale Gesundheit erfahren möchten

## **Sponsoring**

- Unterstützung bei der Veröffentlichung des Buches
- Entwicklung von begleitenden Multimedia-Projekten (z.B. Podcasts, Musikvideos)

## **Angesprochene Stellen**

- Gesundheitsorganisationen und Stiftungen
- Kulturelle Förderprogramme
- Unternehmen und Institutionen im Bereich der psychischen Gesundheit
- Private Sponsoren und Philanthropen

## **Finanzierungsplan**

Wir haben uns überlegt: Das Projekt lässt sich finanzieren, wenn 24 interessierte Partner je 5000 Franken zur Verfügung stellen. Es kann auch jeder geben, was er kann. Wir sind für jede Mithilfe dankbar. Gemeinsam schaffen wir es!

	Angefragt	Zusage Betrag	Notiz
Stadt Chur			
Kulturförderung Graubünden			
Kanton Graubünden (Gesundheitsamt)			
Pro Helvetia			
Gesundheitsförderung Schweiz			
Stiftungen			
Casal-Bernard-Stiftung			
Von Effinger Stiftung			
entero Stiftung			
Heinz Schöffler Stiftung			
Thomi-Hopf-Stiftung			
Guido Fluri Stiftung			
Selins Stiftung			
Stiftung Sozialwerk Pfarrer Sieber			
Stiftung Schleife			
Stiftung Klinik Valens			
Stiftung Suchthilfe Schweiz			
Firmen			
GKB			
UBS			
Raiffeisenbank			
Swica			
Helsana			
ÖKK			
CSS			

Institutionen			
Selbsthilfe Schweiz			
Stand by You Schweiz			
Pro Mente Sana			
Bundesamt für Gesundheit			
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz			
Kompetenzzentrum für psychiatrische Gesundheit			
Public Health Services			
Pro Senectute Schweiz			
Psychiatrische Dienste GR			
Pro Infirmis			
Private Firmen			
Klinik Beverin			
Klinik Alpinum			
Clinica Holistica Engiadina SA			
Klinik St. Pirmsberg			
Betula			
Universitätsklinik für Psychiatrie			
Psychiatrische Klinik ZH			
BGS Bildungszentrum Gesundheit und Soziales			
Philanthropy Services AG			
Total			

## **Finanzierungsplan Buch- und CD-Projekt**

Umfang: ca. 200 Seiten, Format: noch nicht festgelegt

Druck Inhalt und Umschlag: vierfarbig

Ausstattung: Hardcover, Fadenheftung

Verlag: Driftwood

Auflage: 1500 Ex.

Davon Frei- und Rezensionsexemplare: 150 Ex.

Verkaufsaufage: 1350 Ex.

Ladenpreis: noch nicht definiert

Nettopreis (NP): noch nicht definiert

## **Herstellung**

	Betrag in CHF	Eigenleistung
Verlagsarbeit	8'000	2'000
Projektleitung	4'000	1'500
Ghostwriting	15'000	6'000
Lektorat / Korrektorat	5'000	2'000
Grafik / Layout & Bild	38'000	10'000
Druck Erstauflage	15'000	
Webseite	5'000	1'000
Marketing / Medienarbeit	5'000	2'000
Verlagskosten für Logistik und Lagerung	4'000	
CD-Produktion (inkl. Reserve)	6'000	
Projektbegleitung Lesetour Schweiz	10'000	2'500
Reserve	5'000	
<b>Gesamtkosten</b>	<b>120'000</b>	<b>27'000</b>

## Offerten Dienstleister



### Projekt Jasir

Felix Rüedi  
Gianal 9  
CH-7423 Sarn

Datum: Chur, 19. Juni 24

### Offerte 050624 | Recording, Mixing & Mastering EP «Jasir»

Besten Dank für deine Anfrage. Gerne offeriere ich dir folgende Positionen für 6 Songs  
*bei nur 4 Songs wird es natürlich etwas günstiger*

<b>Einlesen der Spuren - Beats, Pre-Mix, Vorbereitungen</b> Pauschal	CHF	300.00
<b>Recording der Vocals</b> Pauschal pro Song CHF 200.- (2 bis max. 3h pro Song)	CHF	1200.00
<b>Mixing &amp; Mastering der Songs</b> Pauschal pro Song CHF 330.- (250.- Mixing & 80.- Mastering)	CHF	1980.00
<b>*Redbook Cd Master inkl. DDP Files fürs Presswerk</b> Erstellen des Redbook Cd Master inkl. DDP Files fürs Presswerk Pauschal pro Album CHF 100.-	CHF	120.00
<b>*Zusatzversionen wie Instrumentals/Live Versionen etc.</b> à CHF 15.- 6 Instrumentals 6 Live Versionen	CHF	90.00
<b>Administration</b> (bis zu 10% je nach Aufwand) Administrative Arbeiten inkl. Upload und Bereitstellen der Files & aller Versionen etc.	CHF	100.00
<b>Total</b>	CHF	<b>3880.00</b>
<b>bei nur 4 Songs :</b>	CHF	<b>2720.00</b>

\*Diese Positionen auf Wunsch und nach Bedarf des Kunden

Es würde mich sehr freuen, für euch diesen Auftrag ausführen zu dürfen.  
Bei Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Musikalische Grüsse - Lou Zarra

LOU-ZARRA

AUDIO ENGINEER PRODUCER COMPOSER MUSICIAN  
G cookin' Entertainment @ Audio Loft Chur  
Seilerbahnweg 9 7000 Chur 078 956 46 56  
info@audioloft.ch www.audioloft.ch

Driftwood GmbH  
Thomas Hobi  
Rathausgasse 8  
7000 Chur

Datum 03.09.2024  
Gültig bis 03.10.2024

**Angebot – Gestaltung Buch «Stimmen der Hoffnung»**

Lieber Thomas

Danke, darf ich dir die Gestaltung des Buchs «Stimmen der Hoffnung» offerieren.

<b>Gestaltung, pro Seite</b>	200.00 Seiten	190.00	38'000.00
Inkl. Gestaltung Umschlag Entwurfsrunde, Reinzeichnung und Zustellung druckfertige Daten			
Total netto		CHF	38'000.00
MWST (0.00 %)		CHF	0.00
<b>Total brutto</b>			<b>CHF 38'000.00</b>

Bitte bei Fragen einfach fragen. Ich beantworte sie gerne.

Sonnige Grüsse im Grossformat  
Sven Stoppani

**Sven Stoppani  
Architekturfotografie**

Rathausgasse 8  
7000 Chur

+41 79 38117 57  
[sven@stoppani.swiss](mailto:sven@stoppani.swiss)  
[sven.stoppani.swiss](http://sven.stoppani.swiss)