

Jeder von uns hat #steineimrucksack | Neues Hilfsportal für Menschen in seelischen Schwierigkeiten

Das neue Hilfsportal www.steine-im-rucksack.de soll Menschen in seelischen Notlagen Orientierung und Hilfe geben – ganz gleich, ob es sich um eine diagnostizierte Depression, alltägliche Schwermut, Getriebenheit oder akute Suizidalität handelt. Auf der Seite werden gebündelt Informationen zur Therapeutenfindung, dem Unterschied zwischen verschiedenen therapeutischen Ansätzen, Hilfsangeboten mit und ohne Bezug zur Therapie und viele weitere wertvolle Ratschläge zur Verfügung gestellt.

„Steine im Rucksack“ ist ein privates Projekt von Ferdinand Saalbach, das er in Eigenregie, aber auch in enger Abstimmung mit anderen Betroffenen, Fachkräften und Psychotherapeuten erstellt hat.

„Als ich 2017 erkannte habe, dass ich therapiebedürftig bin und beim psychosozialen Krisendienst vorgeschrieben hatte, wurde mir eine Liste mit Therapeuten in die Hand gedrückt und mitgeteilt, dass ich mit einem halben Jahr Wartezeit rechnen müsste. Das war alles. Man hätte mir auch einen Revolver geben können – das wäre ähnlich hilfreich gewesen. Zwei Jahre und viele Erfahrungen später weiß ich, wie viel Hilfe es in Deutschland für Menschen in seelischen Notlagen gibt. Das möchte ich jetzt transparent machen – damit sich niemand niemals mehr so hilflos fühlen muss ich wie ich an diesem Tag.“

Die Seite soll betroffenen Menschen zeigen, dass es in Deutschland ein dichtes Netz an Hilfsangeboten gibt und dass Betroffene nicht allein dastehen. Sie soll ermutigen, sich auf den jeweils eigenen, individuellen Weg zu machen und dabei mit verschiedensten Menschen und Institutionen ins Gespräch zu kommen, die dabei unterstützen können. Zudem soll sie betroffene Menschen über ihre Rechte aufklären, um sie so in eine selbstbestimmte und starke Position zu versetzen, aus der heraus sie sich um Hilfe bemühen können.

Ferdinand Saalbach hat 2017 nach seiner dritten Kündigung einen Nervenzusammenbruch erlitten und sich danach in eine analytische Psychotherapie begeben. Dort musste er feststellen, dass er sein in der Kindheit erlittenes Leid jahrzehntelang verdrängt und unter einer erfolgreichen Karriere begraben hatte. In der Therapie wurde ihm klar, dass die Geschehnisse seiner Kindheit nicht normal waren, sondern mit Wohlstandsverwahrlosung und sexuellem Missbrauch durch seine eigene Mutter umschrieben werden mussten. Seine Erlebnisse fasste er in seinem 2019 erschienenen Erfahrungsbericht „Steine im Rucksack“ zusammen. Im selben Jahr machte sich Saalbach als Autor, Moderator, Musiker, Speaker und Impro-Trainer selbstständig.

Pressekontakt

Ferdinand Saalbach

+49 (0) 351 / 8924 2090

www.ferdinand-saalbach.de

kontakt@ferdinand-saalbach.de

