



Jana, 39, Ungeküsst



Den Song *Deine Art*, den mir mein bester Freund Batomae geschenkt hat, könnt ihr hier anhören:

www.ich-feier-dich.de

A INHALT

Vorwort	1
Prolog	3
Kapitel 1	
Der Kindergeburtstag	7
Wer bist du?	11
Das Mommy-Makeover	13
Kapitel 2	
Das stärkste Mädchen der Welt	16
Gefühle sind zum Fühlen da	22
Das Interview	25
Kapitel 3	
Ich passe nicht ins Bild	28
Ich glaube dir nicht	33
Gut, dass du Sitzfleisch hast	34
Kapitel 4	
Eine ganz andere Liga	37
Normal sein	39
Die aus dem Internet	50

Kapitel 5

Du könntest mich gar nicht enttäuschen	53
Auf Augenhöhe	58
Mut in der Kommunikation	61

Kapitel 6

Selbst schuld	64
Besser als ein Strick	68
Fragen über Fragen	72

Kapitel 7

80 Kilogramm Unglück	80
Eine Handvoll Konfetti	83
Das erste Mal beim Psychodoc	84

Kapitel 8

Bleibt das jetzt so?	96
Ich schaff das schon!	97

Epilog

99

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Jana, 39, Ungeküsst* von Jana Crämer. Die Texte sind der Buchausgabe entnommen: *Jana, 39, Ungeküsst* von Jana Crämer. Copyright © 2023 Droemer Knaur.

© 2023 Argon Verlag AVE GmbH, Berlin

B HILFREICHE ANLAUFSTELLEN

Ihr Lieben,

für einen ersten Schritt braucht es manchmal nur zwanzig Sekunden Mut. Aber wenn der Mut dann da ist, wohin kann der erste Schritt gehen?

Hier habe ich eine kleine Auswahl an Anlaufstellen für euch, wo ihr erste Infos und ein offenes Ohr findet.

Alles Liebe,

Jana

Der Telefon-Seelsorge kannst du eine Mail schreiben, vor Ort hingehen oder natürlich anrufen:

www.telefonseelsorge.de

08 00/11 10 11 1

08 00/11 10 22 2

Bei [U25] findest du Mailberatung durch speziell ausgebildete ehrenamtliche Gleichaltrige für junge Menschen in Suizidgefahr und Krisen.

www.u25-deutschland.de

Nummer gegen Kummer e. V. ist die Dachorganisation des größten, kostenfreien, telefonischen Beratungsangebotes für Kinder, Jugendliche und Eltern in Deutschland.

www.nummergegenkummer.de

»ich bin alles« ist ein Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen.

www.ich-bin-alles.de

Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) findest du Infos und verschiedene Beratungsangebote:

www.bzga-essstoerungen.de

Bei der Initiative »BKK bauchgefühl« darf ich seit Jahren Teil des Unterrichtsprogramms sein und gemeinsam mit Batomae und seiner Band Schulen in ganz Deutschland besuchen:

www.bkk-bauchgefuehl.de

C DANKSAGUNG

Mein größter Dank geht an dich, dass du mir und meiner Geschichte deine wertvolle Zeit geschenkt hast. Danke, dass du mich auf meinem Weg begleitest. Es ist ein unglaubliches Gefühl, so eine liebevolle und starke Community an meiner Seite zu wissen. Ihr seid mein Safe Place.

Danke an die großartigen Buchhändlerinnen und Buchhändler. Wir alle brauchen die Wunder der Worte zwischen zwei Buchdeckeln – ihr sorgt dafür, dass Wunder Wirklichkeit werden.

Für jeden Menschen, der leidet, gibt es ein Umfeld, das mitfühlt. Danke an all diejenigen, die bleiben, auch wenn es schwierig wird. Bitte vergesst bei aller Liebe und jeder Sorge aber nicht euch selbst. Ihr seid die Guten, bitte seid auch gut zu euch.

Danke für jede einzelne Rezension, die mir ein Lächeln schenkt, und für jeden Kommentar, der meine Augen leuchten lässt. Danke für jede Nachricht, die mir Vertrauen schenkt, für jeden Bericht oder Artikel, der meine Geschichte weiterträgt. Danke für jedes freundliche Lächeln und für jede feste Umarmung, die mein Herz zum Hüpfen bringt. Es tut so unbeschreiblich gut, all das zu spüren.

Mama, ich liebe dich und unsere Mädels-WG. Apropos, kommt heut'n Krimi?!

Papa, du hast immer dein Bestes gegeben. Ich vermisse dich. Manchmal sehr.

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Jana, 39, Ungeküsst* von Jana Crämer. Die Texte sind der Buchausgabe entnommen: *Jana, 39, Ungeküsst* von Jana Crämer. Copyright © 2023 Droemer Knauer.

© 2023 Argon Verlag AVE GmbH, Berlin

Bato, du bist das Gleichgewicht in meinem Leben. Ich feier dich für deine Art. Nie mehr ohne dich. hdgdImbff ;)

Tyhi, unser halbes Leben lang und nie wieder weniger. Lieb dich.

Sebastian Fitzek, du bist mein Freund und Mentor. Danke, dass du so sehr an mich glaubst, immer für mich da bist und dir bei Sprachnachrichten unter zehn Sekunden Sorgen machst.

Manu Raschke, du bist nicht nur meine Managerin, sondern auch eine meiner liebsten Freundinnen. Danke für dein »Geht nicht, gibt's nicht!« und dass du nie aufgegeben hast.

Sally und Angie von Raschke Entertainment, ihr guten Seelen. Ohne euch geht's nicht.

Sabrina und Ulrike von Sabrina Rabow PR. Danke für jedes »Tada!« und die unzähligen Telefonate mit so ziemlich jeder Redaktion im ganzen Land.

Stolli und Christian vom C&M Sicherheitsdienst, nur für euch verkneife ich mir in 'ner Lounge das Lachen.

Danke an Roman Hocke, Markus Michalek, Ralph Gassmann, Susanne Wahl, Cornelia Petersen-Laux, Janine Hilz und Claudia von Hornstein von der AVA. Dank und mit euch wird meine Geschichte hoffentlich unendlich.

Danke an Angela, Patricia, Nina, Katharina I., Sarah A., Katharina S., Stefan, Antje, Sarah E., Isabella, Sandra, Kathrin, Hanna, Lieselotte, Andy, Markus, Josef, Ralf, Monika, Ellen, Jessica, Sibylle, Michaela, Frau Ketterle und das ganze Droemer-Knauer-Team, allen voran Doris Janhsen, dass ihr meinen Büchern eine Heimat geschenkt habt. Ihr wollt die Welt verändern, sie wieder besser machen. Ich bin glücklich, ein Teil davon sein zu dürfen.

Alex Löhr, du bist nicht nur meine erste Lektorin, sondern hoffentlich auch meine letzte. Danke, dass du meinen Gedanken Struktur und mir ganz viel (Selbst-)Vertrauen geschenkt hast.

Liebe Alexandra Eckl, Danke für deinen frischen Blick. Mehr Augen sehen mehr.

Danke an Eckard Albrecht, dass du mich immer so strahlen lässt, auch wenn die Sonne mal wieder viel zu früh untergegangen ist. Und natürlich Danke an Julius, dass wir immer in dein Studio dürfen.

Danke an Teff & sein Team von brot & salz. Sei immer die Nadel, niemals der Heuhaufen oder wie war das?! ;)

Flo, Eugen und Valle, mit euch auf Tour zu sein ist – für mich – wie Urlaub. Stellt sich nur eine Frage: Heute vietnamesisch oder lieber doch zum Italiener?

Liebe Ingvild Goetz, durch Sie durfte ich erleben, was für einen großen Unterschied es macht, wenn ein Tabuthema ins Rampenlicht gestellt wird. Unsere Begegnungen haben mir Mut geschenkt, und dafür danke ich Ihnen von Herzen.

Liebe Christiane Goetz-Weimer und lieber Dr. Wolfram Weimer, danke, dass ihr Zeichen setzen und Brücken bauen zu eurer Herzenangelegenheit gemacht habt.

Danke an Philipp Evers und Sebastian Wurth, dass durch eure Art »Deine Art« so besonders geworden ist.

Danke an Maja, Julia, Karin und das komplette Team von der Initiative »BKK bauchgefühl«. Danke an alle unterstützenden Betriebskrankenkassen, Lehrerinnen und Lehrer, Sozialarbeiter und Eltern, die uns mit unserer Konzertlesung »Musik trifft Roman« an die Schulen in ganz Deutschland holen.

Danke an Eva und Nadia von der Siemens-Betriebskrankenkasse sowie Mel und das komplette Team im Hintergrund unseres Podcasts »Wir sind so!«. Hier dürfen Bato und ich stundenlang über all das sprechen, worüber viel zu oft geschwiegen wird. Danke, dass ihr auf unserer Seite seid.

Ich danke Marie Steinert und dem Argon Verlag, meiner Hörbuchregisseurin Astrid Roth und Thomas Reese + Nick Müller vom studio b media für 4 intensive Tage und den besten Kaffee, den ich je in einem Tonstudio getrunken habe.

Danke an Anne, Kristin & Friedrich, Linda Fitz & Oskar, Götz & Clara, Ben & Steffi, Revelle, ela., Julia Kautz, Alex Diehl, Bärbel, Katrin Stiemer, Julia & Joshi & Joana, Janina & Michael & Justus & Jannis & Finja, Frank Engel, Annette Heuser, Friedrich Kraemer, Joachim Busch, Uli Kleppi, Manfred, Claudi Weingärtner, Iris Budowsky, Markus & Oskar & Romy, Konny, Stephi, Dirk & Ute Eilert, Gerlinde Jänicke, Bernd & Farina, Rabea, Nina & Fisl, Julius und Jonas vom studioZNONEUN, Nickisouthcity, Dluzak, Lena, Éva, jaystle, Sandra und Andrea, dass ihr in meinem Leben seid. Die Reihenfolge ist übrigens so zufällig und spontan wie unsere viel zu seltenen Treffen. ;)

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Jana, 39, Ungeküsst* von Jana Crämer. Die Texte sind der Buchausgabe entnommen: *Jana, 39, Ungeküsst* von Jana Crämer. Copyright © 2023 Droemer Knauer.

© 2023 Argon Verlag AVE GmbH, Berlin