

0,00 Euro

Freies Soziales Selbsthilfe Blatt Gütersloh

Freies Soziales Selbsthilfe Blatt Gütersloh

Hallo lieber Leser,

Sie lesen gerade die erste Ausgabe der Freien Sozialen Selbsthilfe Blatt Gütersloh.

Das ins Leben gerufen wurde, um das soziale und medizinische Netz in Gütersloh vom Standpunkt der Betroffenen aus zu reflektieren.

Wir wollen Menschen einen tiefen Einblick in den Alltag von der medizinischen und sozialen Einrichtung von Gütersloh ermöglichen.

Unser Blatt ist in folgenden Themen gegliedert:

1. Rubrik Umschau

(Aktuelle Neuigkeiten, darüber, wie es um Helfer und Patienten in Gütersloh bestellt ist.)

- Ärztemangel

2. Rubrik Erfahrung's Berichte

- *Epilepsie-Anfälle Marie S.*

- *Sportunfall von Fritz M.*

- *Mein letzter Krankenhausaufenthalt von Jan B.*

- *Psychotherapie Herbert S.*

3. Für interessierte Leser

Übers Psychologische schreiben

- Von dem Redaktionsteam Wissenswertes über das Projekt

4. Rätsel, Spaß und Unterhaltung

Wir wollen Sie als Leser immer motivieren bei uns aktiv mitzuwirken um unserer Community treu zu bleiben.

Wenn sie Anregungen haben oder bei uns aktiv als Freiwilliger mitwirken möchten, sind sie herzlich eingeladen mit uns in Kontakt zu treten.

(Kontakt Daten befinden sich auf der Rückseite)

Wir sind bemüht uns ständig zu verbessern und unser Blatt zu erweitern.

Dieser Service ist und soll den Bürgern in kleiner Stückzahl stets zu Verfügung stehen.

Desweiteren ist es im Internet abrufbar und bestellbar.

www.Soziales-GT.de

Der Release der 2. Ausgabe wird voraussichtlich: 1. September 2011.

Mit neuen, interessanten und wissenswerten Reportagen und ergreifenden Erlebnisberichten von Betroffenen.

Wir freuen uns Sie als Leser gefunden zu haben und hoffen, dass wir Ihr Interesse auch für die kommenden Ausgaben geweckt haben

Bei Risiken und/oder Nebenwirkung fragen Sie unsere Redaktion.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Gesundheit alles Gute.

Der Ärztemangel

und seine Auswirkung in Gütersloh

Der Ärztemangel ein Thema, das ganz Deutschland betrifft. Aber warum eigentlich? In Deutschland kommen auf 1000 Einwohner fast 3 ½ Ärzte. Das ist im internationalem Vergleich hoch.

Woher dann der Ärztemangel?

Für die über Sechzigjährigen ist mehr medizinischer Anspruch nötig. So verursacht ein über Sechzigjähriger das Dreifache mehr an Kosten als darunterliegende Altersgruppen, da sie öfter krank werden. Durch den weiter wachsenden Anteil der älteren Menschen in Deutschland steigt auch gleichzeitig der Bedarf an weiteren Ärzten. Der schnelle Fortschritt in der Entwicklung der Medizin und dazu noch, dass gerade in den Fachgebieten Arbeitskräfte fehlen.

Die Jahresarbeitszeit in den letzten vier Jahrzehnten in Deutschland ist um knapp 31 % gesunken. Bei diesem Trend machten die Ärztinnen und Ärzte keine Ausnahme.

Und wie steht es nun um Gütersloh bei der Angelegenheit?

Engpässe gab es auch im Klinikum Gütersloh bei der Besetzung von Arztstellen. Gütersloh möchte diesen Trend etwas entgegensetzen: Ein Förderprogramm gegen Ärztemangel unter anderem mit einem Stipendium mit maximal 400 Euro monatlich werden die angehenden Ärzte und Ärztinnen, die für das Stipendium ausgewählt werden, unterstützt.

Ein weiter Weg, um den „Nachwuchs“ frühzeitig ans Haus zu binden, ist das Projekt

„Attraktiv als Arbeitgeber“, das im vergangenen Jahr angelaufen ist. Voraussetzung für die Bewerbung um das Förderprogramm sind ein regionales Interesse, die Zusage eines Studienplatzes oder bereits die Aufnahme des Studiums. Vor allem aber sollten die Probanden sich vorstellen können, nach Abschluss des Studiums am Klinikum tätig zu werden.

„Einarbeitung neuer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen“ ist ein weiterer wichtiger Aspekt des Projektes. So wurde die entsprechende Verfahrensanweisung zur Einarbeitung neuer Mitarbeiter erst kürzlich überarbeitet und speziell um ärztliche Aspekte ergänzt.

Außerdem werden derzeit Weiterbildungsmappen für die jungen Assistenzärzte erstellt. Zudem können die Assistenzärzte zukünftig an überfachlichen Seminarangeboten (wie z.B. Rhetorik oder Präsentationstechniken) teilnehmen.

Entwicklungsgespräche mit dem Weiterbildungsbetreuer.

Das Projekt „Jugend denkt Zukunft“ ist eine bundesweite Initiative der Wirtschaft. Jugendlichen wird in nur fünf Tagen das Klinikum Gütersloh als attraktiver Arbeitgeber vorgestellt. So bekommen die Teilnehmer die Möglichkeit, aktiv, handlungsorientiert und motivierend das Klinikum Gütersloh und deren Berufsbilder und Karrierewege kennenzulernen. So sollen lernende Mediziner in ihrer Ausbildungsreife gestärkt werden und das Expertenwissen besser vermittelt werden.

Bleibt zu hoffen, dass die Projekte greifen und in Gütersloh zukünftig Patienten noch angemessen versorgt und behandelt werden können. Ein positiver Trend zeichnet sich dennoch ab: Die Medizin wird auch in Gütersloh zunehmend weiblicher.

Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe

Das ist das Hauptthema des Freien Sozialen Selbsthilfe Blatt Gütersloh. Hier können Menschen berichten, wie es ihnen mit ihren gesundheitlichen und sozialen Problemen ergangen ist. Das soll den Schreibenden helfen, ihre Erfahrung besser verarbeiten zu können.

Der Leser profitiert dadurch, dass er die Erfahrungen und Eindrücke seines Mitmenschen teilt. In unserer ersten Ausgabe haben wir vier Erfahrungsberichte gesammelt, in denen Menschen uns an ihren Sorgen teilhaben lassen. Die Berichte beruhen auf Tatsachen. Namen und Orte würden aber unkenntlich gemacht.

Teilweise enthalten die Berichte Beschreibungen von starken Verletzungen, Krankheitsanfällen und Extremsituationen. Daher könnte es nicht für jedes Gemüt geeignet sein. Wir bitten das zu berücksichtigen.

Epilepsie-Anfälle

Im Alter zwischen 16 und 17 Jahren hatte ich zwei Epilepsie-Anfälle. Der erste Vorfall ereignete sich als ich an einem frühen Nachmittag nach der Schule in meinem Kinderzimmer war. Dort schaute ich TV und aß zu Mittag. Dann merkte ich, wie mein rechtes Auge zu flimmern anfing. Ich nahm an, dass ich zu viel ferngesehen habe und schaute einige Zeit aus den Fenster, damit das weg ging.

Ich hatte das früher schon mal und immer beruhigte es sich, wenn ich aus dem Fenster in den Himmel blickte. Aber diesmal hörte es nicht auf. Ich versuchte zur Tür zu gehen, was mir aber nicht mehr so gut gelang, da ich fast nichts mehr sehen konnte. Deswegen musste ich mich an den Möbeln in meinem Zimmer herantasten. So gelang ich ins Wohnzimmer zu meiner Mutter. Ich sagte ihr, dass ich nichts mehr sehen konnte. Meine Mama machte sich Sorgen um mich und ich stolperte zurück ins Kinderzimmer. Danach kann ich mich an fast nichts mehr erinnern, außer das ich auf dem Boden lag und mir in die Hose gemacht habe. Meine Mama hat mir nachher erzählt, dass ich fast an meiner eigenen Zunge erstickt wäre und dass der Notarzt wegen mir da war.

Der 2. Vorfall ereignete sich mitten in einer Nacht, als ich aufstehen wollte, mir schwindelig wurde und ich unter meinen eisernen Schreibtisch fiel. Ich weiß nur noch, dass ich nach Erzählungen von meinen Eltern geschrien habe, mir wieder in die Hose gemacht habe und die Zunge verschluckt habe. Als ich nach meiner Ohnmacht wieder zu Bewusstsein kam, zitterte ich am ganzen Körper.

So ein ähnliches Gefühl hatte ich auch schon früher mit ca. 14 oder 15 Jahren. Ich nahm ein heißes Wannenbad und als ich nach ca. 45 min mit der Hilfe von meiner Mutter aussteigen wollte, wurde mir schwarz vor Augen und ich fiel auf die Badezimmerfliesen. Als ich wieder zu Bewusstsein kam, saß ich auf dem Wohnzimmersessel neben meinem Vater und meine Hände zitterten.

Nach dem 1. Vorfall musste ich zur Neurologin und diese hatte mir dann nach einer Untersuchung und einem Elektrokardiogramm (EKG) Antiepileptika verschrieben, die ich aber nur auf ständiges Bitten meiner Eltern sehr ungern einnahm.

Marie-Sophie D. (21)

Sport-Unfall

Es war ein Tag wie jeder anderer in unserer Halle. Ich hatte eigentlich keine Lust zu meinem Kampfsporttraining zu gehen. Habe mich dann aber durchgerungen, doch hinzugehen.

Zu Beginn stand wie immer vorher Aufwärmübungen an.

Der Trainer gab uns diesmal eine besondere Aufwärmübung.

Die Aufgabe war, dass wir unseren Trainingspartner Huckepack nehmen und so mit ihm einmal durch die ganze Halle laufen.

Mein Trainingspartner war kräftig gebaut. Der Ehrgeiz hatte mich gepackt und ich wollte mal wieder der Erste sein.

Als ich an der Reihe war und mein Partner mir auf den Rücken sprang, sprintete ich sofort los und schaute dabei auf den Boden, getrieben davon besser als alle anderen zu sein. Als ich auf der Hälfte der Halle war, passierte es: Ich sah wie mein rechtes Knie nach hinten weg klappte. Ich stürzte samt Partner zu Boden. Ich bemerkte, wie sich eine Menschenmenge um uns versammelte.

Ich wendete mich auf den Boden, so dass mein Knie wieder in der richtigen Haltung war. Es war schrecklich es in dieser unnatürlichen Haltung zu sehen..

Ich rang um Luft.

Mein Trainingspartner stand auf und fragte mich ob „alles ok „ ist. Erst nach einiger Zeit bemerkte ich, dass mein Trainer zu mir gekommen war. Ich versuchte mich nicht auf die entsetzlichen Schmerzen zu konzentrieren, die aus meinem Knie kam und sich stark durch mein ganzes Bein zog. Er rief zwei Helfer, die mich in einer geübten Tragetechnik vom Boden aufhoben und in den Umkleideraum brachten, um dort sich meine Verletzung anzuschauen und zu kühlen.

Als der Trainer mein Knie leicht anhub, um es auf das Waschbecken zu legen, überkam mich wieder ein schrecklicher Schmerz. So dass ich nur noch schreien konnte.

Sie ließen mich wieder runter und beschlossen einen Sanitäter zu rufen.

Als die Sanitäter kamen, trafen sie den Entschluss mich auf einer Trage abzutransportieren. Doch als die Sanitäter mein Bein auf die Trage legen wollten, überkam mich erneut solche Schmerzen, dass ich nur noch schreien konnte. Als ich auf mein Bein schaute, sah ich wie sich ein Stück unterhalb von meinem Bein löste, so dass es erneut leicht seitlich nach vorne ab stand.. Ich schrie und keiner wusste so richtig, was los ist. Ein Sanitäter hielt von nun an mein Bein, so dass es richtig lag und nicht mehr so extrem schmerzte. Alle standen da herum und mutmaßten, ob das Bein gebrochen ist oder nicht.

Ein Notarzt wurde gerufen.

Dieser fragte, ob ich Betäubungsmittel wie Haschisch einnehmen würde und sie verwies mich darauf hin, dass es wichtig für sie sei, das zu wissen. Ich war auch ehrlich und sagte, dass ich vor 2 Jahren einen Joint geraucht habe. Das bekamen auch alle anderen Vereinsmitglieder mit.

Sie setzte mir eine Spritze. Ich sagte noch „ich merke schon, wie es wirkt“

Das Letzte, woran ich mich noch erinnern kann, ist das der Trainer mir mein Handy in die Tasche gesteckt hatte. Alle sagten tschüss, aber ich war betäubt und könnte nicht mehr reagieren.

Ich wusste nicht mehr was passiert, versuchte mich kurz zu konzentrieren und merkte nur noch wie ich in einem Krankenwagen lag. Ich blickte die Ärztin an, sah aber, dass sie vier Augen hatte dann hatte ich die optische Halluzination, dass es immer mehr Augen werden. Ich fragte sie immer zunehmend „was jetzt passiert und was los ist?“ sie forderte mich auf still zu sein. Als ich im Krankenhaus ankam, wurde mir gesagt, dass sie überfüllt sind und so würde ich in den Wohnbereich der Kinderstation einquartiert. An diesem Abend sagten mir die Ärzte nichts weiter was passiert ist. Vor lauter Schmerzen konnte ich sehr lange trotz der starken Mittel, die sie mir verabreicht haben, nicht schlafen. Ich wartete lange im Krankenhaus. Am 4. Tag meines Aufenthalts im Krankenhaus wurde Tomographie bei mir angewendet, bei der ich in eine großes Rohr geschoben wurde. Nach weiteren Untersuchungen stand fest, dass meine Kniebänder gerissen waren, zusätzlich meine Kniescheibe verrutscht war und mein Unterbein hing so zu sagen nur noch an Haut und einigen Nerven.

Nach einer Woche Krankenhaus fühlte ich mich leicht besser und mein Bein verrutschte nicht mehr

*ohne dass ich das wollte. Nun stand die Operation an, die alles richten sollte.
Ein Anaesthetist (Betäubungsarzt) setzte mir eine Spritze und ich schlief sofort ein.
Als ich wieder zu mir kam, schrie ich „Wo bin ich hier?“ Ich war im Aufwachraum, sagte mir eine Krankenschwester.
Einige Stunden später kam der Arzt mit dem Ergebnis der Operation. Es war alles gut verlaufen, alles würde gut verheilen bis auf das Kreuzband, das hinter dem Knie verläuft. Dieses wurde mit einem Provisorium zusammengebracht. Mit der Absicht, dass er von alleine wieder zusammen wächst.
Nach 10 Tagen wurde ich aus dem Krankenhaus entlassen und konnte mit Hilfe von Krücken laufen und mein Bein war geschient. Dies blieb noch 5 Monate so.
Ich habe immer noch oft Schmerzen und unten an meinem Bein habe ich eine Stelle, in der ich kein Gefühl habe, bis heute.
Ich kann aber wieder leichten Sport machen und ich bin froh, dass die deutsche Medizintechnik soweit da ist.
Mein Knie schmerzt während ich diese Geschichte schreibe. Es erinnert mich an das Schmerzvollste, das mir in meinem Leben passiert ist.*

Fritz M. 22

Mein letzter Krankenhausaufenthalt

Seit nunmehr 14 Jahren leide ich an einer bipolaren affektiven Störung (manisch depressiv). Seit einigen Jahren bin ich medikamentös recht gut eingestellt und auch schon lange in regelmäßiger Behandlung, so dass sich eine Art Rekonvaleszenz (Heilungsprozess) eingestellt hat. Leider spielen die äußeren Umstände nicht immer mit.

So kam es, dass durch Stress auf der Arbeit, zwei juristischen Auseinandersetzungen, viel zu wenig Schlaf, das Vergessen meiner Medikamente und eine ungesunde Lebensweise eine starke Verschlechterung meines Gesundheitszustandes eintrat. Rasend schnelle Gedankengänge (Gedankenflucht) und ein vollkommen überzogener Antrieb waren die Folge. Ich war kurz davor, die Kontrolle zu verlieren und eckte immer häufiger in meinem Umfeld an.

Darüber hinaus kamen mir meine Gedankengänge völlig wirr vor und ich spinn mir die verschiedensten Dinge zusammen – fernab der Realität. Durch das plötzliche Absetzen eines speziellen Medikamentes waren auch leichte Krampfanfälle die Folge. In diesem Zustand hätte wer weiß was passieren können.

Glücklicherweise war es mir noch möglich, mich selbst in eine psychiatrische Klinik einweisen zu lassen. Schon nach der ersten Einnahme eines neu angesetzten Medikamentes zusätzlich zum normal Verschriebenen besserte sich mein Zustand merklich. Die nächsten Tage wurden immer besser und schon nach neun Tagen konnte ich entlassen werden und wieder arbeiten. Mein Arbeitgeber hatte glücklicherweise Verständnis dafür. Das zeugt von immer mehr Verständnis in der Gesellschaft.

Jan B. 31

Psychotherapie

Ich litt seit meiner Kindheit an einer Traumatisierung, die Depressionen zeitweise mit sich brachte. Dadurch neigte ich dazu mich zu betäuben. Durch das Trauma hatte ich oft Alpträume und mein Tag-Nacht Rhythmus geriet durcheinander. Als ich 22 war, hatte ich beschlossen, deshalb eine Gesprächstherapie zu machen. Durch Glück fand ich eine gute Psychologin, die mich behandelte. Die Therapie ging über Jahre einmal die Woche. Durch meine Erzählungen fühlte ich mich erleichtert und ich merkte wie die Behandlung wirkte, was zur Folge hatte, dass ich mich zunehmend besser und leistungsstärker fühlte. Durch die Gespräche fühlte ich mich kurzfristig belastet, aber auf langfristiger Sicht haben sie mir sehr geholfen.

Ich began mein Leben zu ordnen und setzte mir feste Ziele, die ich erreichen wollte. Nach 2-3 Jahren Behandlung hatte ich ganz selten nur noch Krankheitssymptome. Die Krankenkasse bewilligte keine Weiterbehandlung mehr. Und so endete meine lange Behandlung bei meiner Therapeutin mit schweren Herzen ging ich zu den letzten Gesprächen und wollte nicht akzeptieren, dass die Behandlung sich zum Ende neigt. Doch das Ende kam und nach dem letzten Gespräch verstand ich nicht, warum ich jetzt mit meinen Sorgen alleingelassen werde. Ich wünschte mir immer noch sehr, dass ich noch mehr Gespräche bei meiner Psychologin bekommen könnte.

Dann wurde ich durch eine Begegnung an meine Kindheit erinnert und an die Traumatisierung. Dann traten Krankheitssymptome meiner Depressionen und Traumata wieder in den Vordergrund und ging einher mit einem Gefühl von Vereinsamung und Sinnlosigkeit.

Ich begann mich durch Cannabis zu betäuben. Ich vernachlässigte meine Ziele und begann sie aus den Augen zu verlieren. Nach einigen Monaten realisierte ich, dass meine frühere Therapeutin mir nicht mehr helfen wird. Ich suchte weiter nach einem Ansprechpartner für meine Erkrankung und beschloss erneut eine Psychotherapie bei einem neuen Therapeuten zu wagen. Bewaffnet mit einigen Listen mit Psychotherapeuten, machte ich mich auf die Suche. Bei den meisten war ein Anrufbeantworter eingeschaltet, auf dem man darauf sprach und um einen ersten Termin bat. Von den ca. 30 Versuchen, die ich getätigt hatte, hatten sich nach Monaten erst fünf überhaupt zurück gemeldet. Von den meisten habe ich nie wieder was gehört. Es kam bei drei Therapeuten überhaupt nur zu einem persönlichen „Kennenlernen“. Nach einem Jahr hatte ich erst die Zusage für einen neuen Therapieplatz.

Diese Therapie mache ich jetzt seit einigen Monaten mit gemischten Gefühlen. Die Psychotherapie hat mir schon einmal gut geholfen. Aber es ist immer sehr anstrengend, da es Teil der Therapie ist, über traumatische Erlebnisse zu berichten und das fällt mir immer sehr schwer und dann wieder mit einem neuen Menschen. Wobei ich nicht so leicht tiefgehendes Vertrauen aufbaue, was man für so eine Therapie braucht. Jetzt wo ich diese Hürden in Kopf überwunden habe, versuche ich nur noch das bestmögliche aus der Therapie zu machen.

Es ist nicht immer leicht, oft fühle ich mich nach den Sitzungen schwermütig und es fällt mir schwer alltägliche Sachen zu erledigen. Dann falle ich symptomatisch immer wieder ein Stück zurück als ob man drei Schritte vor macht und zwei zurück ohne zu wissen wie lang die Strecke noch sein wird. So betäube ich mich auch in meinen schweren Phasen mit Cannabis oder Medikamente und dadurch stoße ich auf Unverständnis meiner Mitmenschen.

Verständnis finde ich auch nicht so häufig, wenn es um das Thema Psychotherapie geht, aber daran habe ich mich gewöhnt.

Zurzeit bin ich in einer Phase, in der ich schwierige Sachen vor mich herschiebe .

So wartet mein Therapeut auch jetzt wieder darauf, dass ich ihn anrufe, um ein neuen Termin zu vereinbaren. Ich lenke mich ab, versuche nicht in zu trübe Gedanken zu verfallen. Ich habe einen

ganzen Koffer voll mit Aktivitäten, die mir in schweren Situationen helfen. Ich suche mir Tätigkeiten, in denen ich mich profilieren kann. Eine Überlebensstrategie, an die ich mich auch schon gewöhnt habe.

Dabei steht immer die Frage im Hinterkopf, wann ich wieder emotional soweit bin, mich meinen Problemen wieder richtig zu stellen.

Wenn es soweit sein wird, weiß ich nicht, ob das ständige Hin und Her endet weiß ich auch nicht. Ich bin froh über nette Menschen, die mir helfen und ärgere mich auf der anderen Seite über die Bürokratie, die dem Ganzen hin und wieder im Weg steht. Ich bin der Meinung, dass so etwas in einem gesunden, sozialen System nicht vorkommen darf.

Ich habe ich mich verlobt und ich liebe meine Verlobte. Sie, meine Freunde und Familie bleiben mir erhalten. Therapeuten bleiben was Flüchtiges im Leben. Einerseits ist es gut, denn eine Therapie ist ja immer mit Krankheit verbunden. Andererseits macht es mich immer traurig, Menschen mit denen ich viel durch gemacht habe für immer zu verlieren.

Ich wünsche allen die ähnliche Sorgen wie ich haben alles Gute bei der Suche oder Behandlung einer Gesprächstherapie. Ich bin der Meinung, das eine Psychotherapie gut hilft. Sie ist aber schwer zu finden, durchzustehen und hat Stolperfallen.

Herbert S. 28

Erfahrungsberichte

Wenn Sie uns auch einmal einen Erfahrungsbericht schreiben wollen (z.B. von einer medizinischen Behandlung oder Vorgänge in sozialen Einrichtungen Gütersloh, bitten wir Sie Folgendes zu beachten:

Schwere psychische Probleme können durch das Schreiben alleine nicht geheilt werden, sondern benötigen eine fachärztliche Behandlung. Das Schreiben an sich wirkt sich aber positiv und unterstützend auf die therapeutische Behandlung aus. Schreiben ist ein Weg, um Gefühle auszudrücken, die teilweise im Unterbewussten liegen. Gerade in einer Krise kann psychologisches Schreiben helfen.

Eine kleine Anleitung:

Nehmen Sie sich etwas zum Schreiben (Stift und Zettel oder auch digitale Medien wie PC) und setzen Sie sich in Ruhe an einen Ort, wo Sie niemand stört und gehen Sie ein Moment in sich. Überlegen sie sich was genau sie schreiben wollen. Dann geht's los - strukturiert ohne Beleidigungen und Unhöflichkeiten.

Wenn Sie fertig sind, lesen Sie es sich noch einmal durch und nehmen sich Zeit. Überlegen Sie dann, ob Sie wollen, dass Ihr persönlicher Erfahrungsbericht bei uns die Chance bekommt, gedruckt zu werden und sollten sie sich so entscheiden, lassen Sie uns den Bericht bitte zukommen. Die Kontaktdaten befinden sich auf dem Rückblatt des Freien Sozialen Blatts.

Wir sind Ihnen auch gerne dabei behilflich, einen Bericht anzufertigen. Bei Fragen setzen Sie sich einfach mit uns in Verbindung.

Ihre persönlichen Daten werden bei uns diskret behandelt, nicht gespeichert und müssen uns auch nicht notwendigerweise bekannt sein. Bei uns eingegangene Berichte werden bei uns von der Redaktion vor Veröffentlichung noch einmal auf die Zweckmäßigkeit geprüft.

Interessante Übergriffe sind:

Problematiken durch Erkrankungen

- Psychische Krankheiten
- Rheuma
- Schmerz
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Sprach- und Stimmstörungen
- Stoffwechsel
- Tropenkrankheiten
- Urologische Erkrankungen
- Verletzungen
- Zahnmedizin
- Orthopädie
- Neurologie
- Magen-Darm
- Geschlechtsspezifische Krankheiten
- Krebs
- Kinderkrankheiten
- Innere Medizin
- Infektionen
- Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
- Hautkrankheiten
- Genetische Erkrankungen
- Blut Erkrankungen
- Autoimmunerkrankungen
- Augenheilkunde
- Atmung Erkrankungen
- Allergien

Ereignisse mit vorliegenden Institutionen

- Altenheim
- Jugendtreffs
- Arbeitsämter
- Sozialämter
- Rentenversicherungsträger
- Ambulante Beratungsstellen (Für Familien, Männer und Frauen, so wie psychisch/physisch erkrankter Menschen)
- Krankenkassen
- Krankenhäuser
- Pflegeheime
- Rehabilitationsmaßnahmen
- Frauenhaus
- Obdachlosenheim
- Pflegevereine
- gesetzliche Betreuung
- Strafvollzugsanstalten

Die Idee zu dem Online-Projekt

Schon seit einiger Zeit beschäftigte ich mich bezüglich Suchmaschinenoptimierung (SEO) mit meinem ersten sozialem Projekt auf einer eigenen Domain. Das lief so ca. 1½ Jahre als Hobby. Erdrückt wurde ich jedoch von der redaktionellen Arbeit.

Mir kam desweiteren die Idee, dass der Domainname für einen gut aufgestellten Online-Auftritt geändert werden musste in -> www.Soziales-GT.de - sowie ein neuer Seitentitel.

Mich bat um die gleiche Zeit jemand um Hilfe bei einem anderem Webauftritt mit Forum und Blog, also ähnliche Anforderungen wie jetzt hier. Später kam die Idee der Interessengemeinschaft Freies Soziales Selbsthilfeblatt Gütersloh. Das ganze sollte auf einem Open Source Content Management System laufen. Also entschied ich mich aufgrund meiner Erfahrung für Joomla! in der Version 1.6.4 in deutsch.

Somit waren nicht nur die neue Domain, sondern auch der komplette Inhalt samt Technik fertig als Konzept. Die Inhalte wurden in Absprache strukturiert. Insgesamt betrug die Entwicklungszeit dieser Seite dank neuester Technik nur wenige Tage (!). Das Ergebnis der Arbeit könnt Ihr hier sehen. Alles ist noch ein bisschen improvisiert – aber lauffähig.

Die Idee zu dem Freien sozialen Selbsthilfe Blatt Gütersloh

Ich war Gruppenleiter einer Selbsthilfegruppe für Doppeldiagnostik psychisch erkrankter Menschen. Bedauerlicherweise stieß ich bei meiner Arbeit immer wieder auf Hindernisse durch nicht genügend Akzeptanz von Mitmenschen.

Auf einen Einfall der Selbsthilfegruppe basierend, ist die Idee des Sozialen Selbsthilfe Blatt Gütersloh entstanden, die ich hatte. Hauptinteresse hierbei ist, sich anderen Menschen zu öffnen, um so Sorgen besser verarbeiten zu können.

In der modernen Zeit kommt der Mensch als eigentliches Wesen nicht richtig zur Geltung und steht leider zu oft hinter Information, Wirtschaft und Technik. Dieses Projekt stellt den Menschen in den Vordergrund .

Dissozialen Gedanken hervorragend von kapitalen und Materialien Interessen sowie nazistische Bestrebung von „Ungleichheit der Menschen“ wird in diesem Projekt keinen Raum finden! Den Wunsch den Geist zu erweitern und gemeinsam an eine gute, große Sache zu glauben, ist die Grundidee.

Da ich mit dem Gründer von www.soziales-Gt.de im Kontakt stehe, ergab es sich schnell, dass wir beide Vorhaben zusammenlegten, um den Menschen zu helfen ,das Gütersloher Sozial- und Gesundheitssystem besser kennen zu lernen.

Schon gewusst?

Der größte Mensch in der Medizingeschichte, dessen Körpergröße einwandfrei belegt ist. Robert Pershing Wadlow Seine Geschwister waren normal groß. Bereits im Alter von vier Jahren war er 1,63m Seine Körpergröße betrug am Ende seines Lebens 2,72 Meter. Verantwortlich für das Wachstum war ein Tumor, der große Mengen an Wachstumshormonen ausschüttet. Durch das schnelle Wachstum wurden seine Knochen geschädigt und er musste Beinschienen zur Unterstützung tragen. Er starb am 15. Juli 1940 im Alter von 22 Jahren. Die Durchschnittsgröße eines Menschen in Europa ist ca. 170cm. So überragte Robert Pershing Wadlow die meisten Menschen um einen Meter.

Psychopharmaka

Hallo liebe Leser mit jeder Ausgabe erklären wir ein Begriff aus der Medizin.

Diesmal: Psychopharmakon (von griech.: „Seele“ und „Arzneimittel“; Mehrzahl: Psychopharmaka) ist ein Medikament, das auf die Psyche des Menschen symptomatisch einwirkt. Psychopharmaka werden hauptsächlich bei der Behandlung psychischer Störungen, also bei Störungen, bei der die Betroffenen starke Abweichungen im Denken, Fühlen und Handeln von der Norm aufweisen, was mit starkem Leiden einhergeht und neurologischen Krankheiten; spricht: Erkrankungen des Nervensystems eingesetzt. Hierbei kommt es oftmals zu einer Phasenverkürzung, nicht zur Heilung chronischer psychischer Erkrankungen.

Nach einer Statistik der Betriebskrankenkassen aus dem Jahr 2009, hat sich die Zahl der Verordnungen von Psychopharmaka in drei Jahren verdoppelt.

Spaß und Unterhaltung

		3				4		5
9			3	8				
	2		6		4			1
	4	7		5			1	
			2	6	7			
	8			3		7	9	
7			1		3		2	
				9	8			6
4		8				1		

Zwei Ärzte:

A. Arzt: "Heute haben wir einen bekommen, der hat alles: Syphilis, Aids, Herpes, Cholera, Hepatitis, Krebs, Ruhr, ..."

B. Arzt: "Und was macht ihr mit dem?"

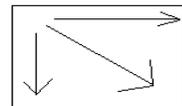
A. Arzt: "In der Früh bekommt er einen Toast, zu Mittag eine Pizza und am Abend ein Omelette!"

B. Arzt: "Und, das hilft?"

A. Arzt: "Nein, aber das geht unter der Tür durch!"

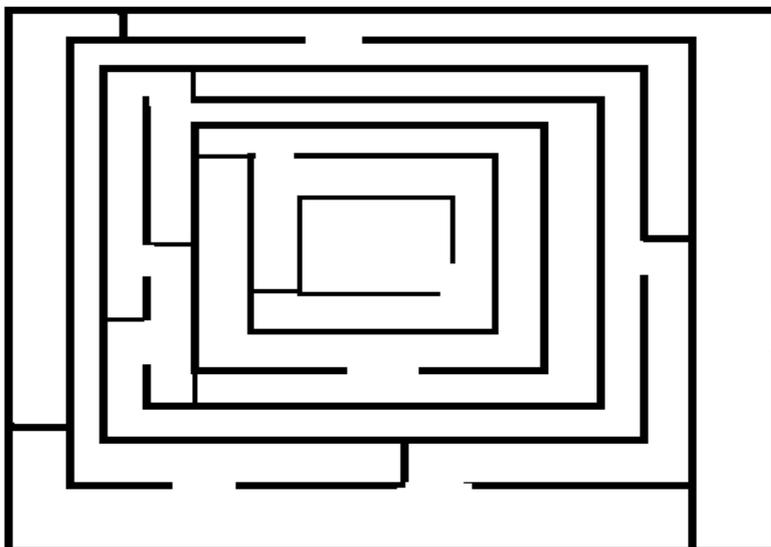
Wort-rätsle

Finde die 8 versteckten Wörter



	6	4	5			7		
9					4		2	
8			9	2		1	6	
			2	3			7	
	9			8	6			
	2	5		4	9			8
	4		1					7
		9			7	2	4	

JSAJCSOJVSELBSTHILFEBGVILJ
 GWDEREWCEREÄSDLEFEFLÖPI
 LÜAUGEJIWMDLWMDLMXWLMIUI
 SWTJEJCEOJLEJCOEHIGHWOJÖ
 WiZJECELEVRGTJFSDZYEFHTBJ
 EFERRDCPYRAMIDEEFLFCBTBN
 QJIERISVRVRGRVVRTLEFHZJUH
 SETRLGLVRSCORUWUBAUMGFI
 JBGVFVIHOVRSERVSECEXEOK
 IJKHJGJBJAHFNTEWJSFENDEKP



Finde den Weg von außen nach innen oder finde den Weg von innen nach außen - ist eigentlich egal

*Atmung und Leistungsstärke
 Gesundes Atmen sollte eine Mischung aus Bauch- und
 Brustatmung sein. Doch viele Menschen atmen falsch, das heißt
 sie atmen viel zu selten bis tief in den Bauch hinein*

Freies Soziales Selbsthilfe Blatt Gütersloh
www.Soziales-Gt.de

Anschrift:
Stichwort: Soziales Gütersloh
33241 Gütersloh 1
Postlagernd

Mail Adresse:
Soziales-Gt@gmx.de

August
2011