



**Zweite Ausgabe**

# No Name

(Freies Soziales Selbsthilfeblatt Gütersloh)

Hallo lieber Leser,

Sie lesen gerade die zweite Ausgabe des Freien Sozialen Selbsthilfeblatt Gütersloh "No Name", das ins Leben gerufen wurde, um das soziale und medizinische Netz in Gütersloh vom Standpunkt der Betroffenen aus zu reflektieren.

Wir wollen Menschen einen Einblick in den Alltag der medizinischen und sozialen Einrichtungen in Gütersloh ermöglichen. Mittelpunkt dabei sind Erfahrungsberichte von erkrankten Menschen aus dem Kreis Gütersloh.

## Inhaltsverzeichnis

<u>Übung bei Psychischen Problemen</u>	Seite
Innerer, sicherer Ort	3-4
<u>Erfahrungsberichte</u>	
Jan-René (Schmerz)	5
Elisabeth (Erfahrungen mit illegalen Drogen)	5-6
Stephan M. (Leben ohne Sexualität)	6-7
<u>Über das Psychologische Schreiben</u>	
Kleine Anleitung	8
<u>Schon gewusst</u>	
Eid des Hippokrates	9
<u>Entertainment</u>	
Rätsel & Fun	11

Wir freuen uns Sie als Leser gefunden zu haben und hoffen, dass wir Ihr Interesse geweckt haben.

Bei Risiken und/oder Nebenwirkungen fragen Sie unsere Redaktion. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Gesundheit alles Gute.

# Übungen bei psychischen Problemen

## Innerer sicherer Ort

Wir werden in den kommenden Ausgaben mehrere Übungen vorstellen, die bei psychischen Problemen Linderung verschaffen können.

Zum Selbstversuch für zu Hause geeignet ist folgende erste Übung:

### Sicherer Ort zum Wohlfühlen:

Diese Übung soll ermöglichen, ein inneres Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Wohlfühlen aufzubauen. Es bietet eine Möglichkeit zur Selbsttröstung und ist gut geeignet bei anhaltenden oder wiederkehrenden Gefühlen von Ängsten und Bedrohungen.

In dieser Übung stellt man sich einen Ort vor (und gestaltet ihn), so dass man sich zu 100% sicher und geborgen fühlt. Stellen sie sich einen schönen Ort vor wie z.B. Zimmer/Häuser, Baumhäuser, Inseln, Verstecke im Wald, Höhlen, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Sollte es ihnen nicht gelingen, dass Ihnen der Ort zu 100% sicher erscheint, sollten Sie sich dort zumindest wohlfühlen.

Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, wenn es für Sie keinen sicheren Ort auf der Erde gibt, könnten es entfernte Sterne oder Planeten oder auch eine Landschaft in einem Märchen oder einer Sage sein. Sie können sich in Ihrer Fantasie auch Fahrzeuge erschaffen um an Ihren Ort zu gelangen oder auch Zauber anwenden.

Ihr Ort gehört nur Ihnen und andere Menschen sollten dort keinen Zugang bekommen, da sie Ihre innere Ruhe stören könnten. Eine Besonderheit ist es, wenn man mehrere Anteile mit unterschiedlichen Bedürfnissen in sich wahrnimmt (z. B. innere Kinder). Innere Kinder haben natürlich andere Schutzbedürfnisse als ein Erwachsener und benötigen meist auch Fürsorge vor Ort (z. B. durch ein Tier oder eine liebevolle Fee). Gibt es mehrere

innere Anteile/Personen, wie ein Erwachsener und ein Kind bewährt sich direkt ein größerer Ort (z. B. eine große Insel). Hier können dann alle ihren eigenen individuellen Raum finden, aber auch Räume haben, in denen man sich trifft (z. B. einen Besprechungsort). Nehmen Sie sich Zeit zu prüfen, ob ihr Ort auch sicher ist. Stellen Sie sich die Frage welche Grenzen er hat. Nehmen Sie Grenzen, mit denen Sie sich sicher fühlen können. Sie können sich auch einen Eingang und Ausgang herbei denken, der z. B. durch eine Tür oder Ähnliches gesichert ist. Außerhalb der Türen können sie Wachen positionieren.

Richten Sie sich Ihren Ort so ein, wie es gerade stimmig ist. Mit der Zeit darf der Ort sich entwickeln und erweitern mit allem, was man so gebrauchen kann: z. B. ein schönes Feuer, Kerzen, etwas zu trinken, eine bequeme Einrichtung. Fühlen Sie mit allen Sinnen Ihren Ort, wie es für Sie angenehm ist. Was kann man sehen, hören, riechen oder fühlen? Verhindern Sie alles was stört! Richten Sie es sich so ein, dass es sich gut für Sie anfühlt.

Quelle: Dipl. med. Ulrike Ludwig, [www.ludwig-ulrike.de](http://www.ludwig-ulrike.de)

# **Erfahrungsberichte**

## **Schmerz**

### **Jan-René, 22**

*Ich leide schon sehr lange, denn ich hatte nie die Familie, die man sich wünscht, darum habe ich keinen Kontakt mehr zu meinen Familienmitgliedern. Ich möchte sie auch nicht sehen. Ich möchte raus aus mir selbst.*

*Die Klinge eines Messers hilft mir den Schmerz zu spüren - immer und immer wieder. Ich finde da nicht heraus.*

*Die Menschen, mit denen ich zusammen komme, belüge ich, so dass ich ihnen nachher nicht mehr in die Augen blicken kann. Ich wünschte, jemand wäre bei mir, jemand, der mich verstehen kann, der mir Wärme gibt - aber keiner kann das.*

*Ich weiß nicht, warum mir das immer wieder passiert - ich möchte nicht so sein und - ja! - ich suche immer wieder Hilfe und versuche auch immer wieder aus meinem Teufelskreis auszubrechen. Ich weiß nicht, ob es mir gelingt oder es jemand gibt, der mich versteht.*

*Ich möchte nicht zu dem dunklen Monster werden, was in mir schlummert - Ich möchte mich davon befreien!*

## **Erfahrungen mit illegalen Drogen**

### **Elisabeth, 30 Jahre**

*Ich möchte gerne über meine negativen Erfahrungen mit THC berichten. Als ich eines Tages bei einem guten Bekannten von einem Joint gezogen habe, ging es mir direkt danach sehr schlecht. Ich hatte Schweißausbrüche und bekam es mit der Angst zu tun. Ich habe wohl einen großen Fehler*

*begangen. Nun war es zu spät. Es ging mir von Minute zu Minute schlechter. Ich bekam Wahnvorstellungen, dass andere Leute schlecht über mich reden und traute mich nicht mehr vor die Haustür. In einer klaren Minute beschloss ich, eine Klinik aufzusuchen, die mir schon bekannt war, da ich auch öfter unter Depressionen litt.*

*Dort eingetroffen, dauerte es leider nicht lange bis ich weitere Psychosen / Wahnvorstellungen bekam. In dem Klinikgebäude selbst fühlte ich mich sicher, da ich dachte, dass sich außerhalb des Gebäudes "Zombies" aufhielten. Ich traute mich nicht vor die Tür. Tagelang ging das so. Immer wieder Angstschübe, immer wieder starke Halluzinationen ... und das nur wegen ein, zwei Zügen an einem einzigen Joint. Eine Ärztin gab mir das Medikament "Zyprexa" - eine Art Psychose-Schutz.*

*Es ging mir danach schnell besser - keine Psychosen mehr. Das Medikament nehme ich noch heute aus Angst wieder psychotisch zu werden. Von illegalen Drogen jeder Art kann ich nur abraten - das ist meine persönliche Meinung. Ich habe - und da bin ich nicht die Einzige - nun mal sehr schlechte Erfahrungen mit dem "Dreckszeug" gemacht. Menschen mit Drogenproblemen kann ich nur raten, sich auch ärztliche Hilfe zu holen.*

## **Leidensdruck bei Leben ohne Sexualität**

### **Stephan M. (36) aus Gütersloh**

*Vor 12 Jahren war ich in einer Gaststätte und hatte etwas getrunken. Auf dem Weg nach Hause überfielen mich vor dem Gebäude aus heiterem Himmel 5 Menschen, die mit einem Auto vorgefahren waren. Dann wurde ich öfter heftig in den Unterleib getreten. Ich muss wohl so eine halbe Stunde bewusstlos gewesen sein bis ich von einer Passantin gefunden wurde und sie mich ansprach. Im ersten Moment, indem ich wieder zu Bewusstsein kam, habe ich die ganze Situation überhaupt nicht realisiert, aber die Passantin half mir wieder auf die Beine. Erst so konnte ich den Heimweg wieder antreten.*

*Anderthalb Wochen später bin ich beim Urologen gewesen, da ich bemerkte, dass etwas nicht stimmte. Ich bekam keine Erektion, noch hatte ich Gefühle. Zu der Zeit war ich in einer Beziehung und es gab heftige Diskussionen. Sie würde sich „einen Neuen suchen und wollte doch ihr erstes Mal erleben“. Das ging aber leider nicht mehr und es kam zur schmerzlichen Trennung.*

*Das war der Beginn einer langen Episode von unzähligen Arztbesuchen. Es konnte aber leider keine Störung festgestellt werden. Die Diagnostik scheint in diesem Fall äußerst schwierig zu sein und es wurde kein Weg gefunden, um mir zu helfen. Ich bin sehr enttäuscht, dass es da keine Lösung gibt.*

*In diesem speziellen Bereich ist meiner Meinung nach die Forschung in Deutschland nicht so weit und in China kann man mir vielleicht weiterhelfen. Aber das ist äußerst gefährlich und sehr teuer. Ich habe einfach keine finanziellen Reserven, die dieses Unterfangen tragen könnten.*

*Mir ist in meinem Leben ein erheblicher Teil weggebrochen und über kurz oder lang läuft mir jede Frau weg. Ich sehe da auf lange Sicht keine Chance, da mich Frauen einfach abweisen, wenn Sie von meinem Schicksal erfahren. Die Täter sind bis heute frei und die Urteile der Justiz sind meiner Meinung nach widersprüchlich. Ich finde, in diesem Fall konnte man mir in keiner Weise helfen.*

*Meine Krankenkasse verweist in diesem Fall auf eine Psychotherapie und Prothesen werden kategorisch abgelehnt. Ich hatte schon für vier Wochen Psychotherapie und eine Woche Therapie in Bad Pyrmont hinter mir, alles ohne Erfolg.*

*Da ich meine, alles Mögliche getan zu haben, wünsche ich mir zumindest eine finanzielle Wiedergutmachung.*

*Ich fühle mich vor allem in den letzten Jahren als ein Ventil für viele, die einfach Ihren Frust kompensieren möchten, indem ich fertig gemacht und schlecht geredet werde.*

# Über das Psychologische Schreiben

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.

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 von der Redaktion vor Veröffentlichung noch einmal auf die Zweckmäßigkeit geprüft.

## **Schon gewusst? Was ist der Eid des Hippokrates?**

Man sagt, dass jeder Arzt einen Eid schwören muss - aber was besagt er eigentlich? Er basiert auf einen alten griechischen Artzt. Sein Name: Hippokrates. Er hat also um 460 v. Chr. etwas aufgeschrieben, das ihn zum berühmtesten Arzt des Altertums macht und den auch unsere heutigen Mediziner noch als Vorbild nehmen. Aber was besagt dieser Eid eigentlich? Wir haben für euch exemplarisch einige Passagen rausgesucht.

Originaltext der Hippokraten :

"Ich schwöre bei Apollon, dem Arzt, bei Asklepios, Hygieia und Panakeia und bei allen Göttern und Göttinnen, indem ich sie zu Zeugen mache, dass ich entsprechend meiner Kraft und meinem Urteilsvermögen folgenden Eid und folgenden Vertrag erfüllen werde."

unsere Ärzte schworen eine aktualisierte Version, so zu sagen ein Update und zwar dieses:

Das Genfer Ärztegelöbnis wird erstmals im Jahr 1948 formuliert.

Das Gelöbnis:

"Bei meiner Aufnahme in den ärztlichen Berufsstand gelobe ich feierlich: mein Leben in den Dienst der Menschlichkeit zu stellen.

Ich werde meinen Lehrern die schuldige Achtung und Dankbarkeit erweisen.

Ich werde meinen Beruf mit Gewissenhaftigkeit und Würde ausüben. Die Gesundheit meines Patienten soll oberstes Gebot meines Handelns sein.

Ich werde alle mir anvertrauten Geheimnisse auch über den Tod des Patienten hinaus wahren.

Ich werde mit allen meinen Kräften die Ehre und die edle Überlieferung des ärztlichen Berufes aufrechterhalten.

Meine Kolleginnen und Kollegen sollen meine Schwestern und Brüder sein.

Ich werde mich in meinen ärztlichen Pflichten meinem Patienten gegenüber nicht beeinflussen lassen durch Alter, Krankheit oder Behinderung, Konfession, ethnische Herkunft, Geschlecht, Staatsangehörigkeit, politische Zugehörigkeit, Rasse, sexuelle Orientierung oder soziale Stellung.

Ich werde jedem Menschenleben von seinem Beginn an Ehrfurcht entgegenbringen und selbst unter Bedrohung meine ärztliche Kunst nicht in Widerspruch zu den Geboten der Menschlichkeit anwenden.

Dies alles verspreche ich feierlich und frei auf meine Ehre."

Quelle: <http://www.hippokrates-netz.de/hippokrates>

## Entertainment Rätsel und Fun

Konfuzius sprach:  
 "Wer sich das Alte noch einmal vor Augen führt,  
 um das Neue zu verstehen,  
 der kann anderen ein Lehrer sein."

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

Kommt eine Frau zum Psychiater. "Herr Doktor, Herr Doktor, ich glaube mein Mann ist verrückt! Jeden Morgen beim Frühstück isst er die Kaffeetasse auf und lässt nur den Henkel übrig. Sagt der Arzt: "So ein Irrer, wo der Henkel doch das Beste ist!"



Zwei Blumen wachsen nebeneinander. "Liebling, ich liebe dich!!!"  
 "Ich liebe dich auch!"  
 "Ich will dich!!!"  
 "Ich will dich auch!"  
 "Wo sind diese verdammten Bienen???"

## **Liebe Leser!**

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](http://www.Soziales-GT.de)

NO NAME

**Freies Soziales Selbsthilfe Blatt Gütersloh**

**[www.Soziales-Gt.de](http://www.Soziales-Gt.de)**

**Anschrift:**

Meik Baustian  
Paulusstraße 7  
33428 Harsewinkel

Verantwortlich für den redaktionellen Teil dieser Seite ist

Christian Dorn  
Bartelsfeld C3  
33332 Gütersloh

**Mail Adresse:**

**[Soziales-Gt@gmx.de](mailto:Soziales-Gt@gmx.de)**

**1.2.2012**