

FSB

Freies Selbsthilfeblatt

Ausgabe März 2014

DIE THEMEN

FSB - Alternative
zur Boulevard-
Presse

Kunst als
Selbsthilfe

AG Sucht-
selbsthilfe

Erfahrungs-
berichte

Rätzel und
Witze

Wohlfühltipps

Test Yourself
Prioritäten

Schon gewusst?

Ausgabe 5



Hallo lieber Leser,

du liest gerade die fünfte Ausgabe des Freien Selbsthilfeblattes, das ins Leben gerufen wurde, um das soziale und medizinische Netz vom Standpunkt der Betroffenen aus zu reflektieren.

Mit dieser Ausgabe erhöhen wir wieder einmal unsere Auflage.

Somit sagen wir auch unseren coolen Lesern im Umfeld von Gütersloh erstmalig: Hallo. Unser Projekt lässt hinter den Schleier des Alltags schauen – dahin, wo die Geheimnisse der Seele sind.

Inhaltsverzeichnis

Unser Blatt ist in folgende Themen gegliedert:

1.FSB ALTERNATIVE ZU BOULEVARDPRESSE(Seite 1)

2. Kunst

Musik & Kunstschule Gütersloh (seite 1 – 3)

3. Wir stellen Organisationen vor

- Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich Kreis Gütersloh e.V. (seite 3-5)

4. Menschen wie du und Ich / Erfahrungsberichte

- Missbrauch vom eigenen Vater (seite 6-7)
- Armbruch (seite 8 -9)
- Zwischen Leben, Tod und Geld verdienen (seite 10 -11)
- Vom Burnout bis hin zum Selbstmordversuch (seite 11-14)

5. Für das Schreiben, eine Anleitung (seite 14 -15)

6. Wohlfühl Tipp: Minzöl (seite 15)

8. Test Yourself

- Prioritätentest nach Sigmund Freud (Seite 16)

9.Schon gewusst

- Penicillin (Seite 17)

10.Rätsel & Witze (Seite 18-20)

- Comic (seite 19)

FSB ALTERNATIVE ZUR BOULEVARDPRESSE

Warum wir nicht über Frisuren von Prominenten und Außerirdischen berichten.



Enttäushtes Alien:
Ich fühle mich von
FSB nicht
wahrgenommen.
Meine neue Frisur
präsentiere ich in
einer anderen
Zeitschrift.

Autor: C.Dorn

Vermutungen FSB produziert ein Dimensionsportal und befürwortet Risse im Raum- Zeit Kontinuum, so dass sie dann das Datum des Weltuntergangs zu ihren Gunsten bestimmen können, sind spekulative Fiktionen. Die Wahrheit über FSB :Diejenigen die sich hier ausdrücken, haben Mut und gehen den Pionierweg. Sie machen sich für unsere Gesellschaft gerade! An dieser Stelle wollen wir danke sagen! Die Boulevardpresse möchte uns ihre Werte verpackt mit Ängsten und imaginären Träumen verkaufen. Hier die Alternative! Wir wollen kritische Meinungs-Multiplikatoren. Beim Lesen findest du die Wahrheit so wie sie ist; mal schön, mal schrecklich. Wer diese Texte belächelt, zeigt damit seine eigene Schwäche. Hast du den Mut unser System zum Positiven zu beeinflussen? Kannst du dein Wesen zeigen und deine Mitmenschen erkennen? Dann finde die ganz großen Sachen im oft mals ganz Kleinen. Wir schreiben und finden uns in der Kunst wieder, als wärest es das einzige was zählt, als wäre es das Letzte was wir tun. weil wir diesen einen Traum haben, Brücken der Menschlichkeit zu errichten! Wir werden immer wieder gegen alle Hindernisse, gegen alle Vorurteile, die Wahrheit berichten

Aktiv kreativ sein an der Schule für Musik und Kunst

Die Musikschule bietet Unterricht für geistig Behinderte an, die im Alter zwischen 10 und 20 Jahren sind. Der Unterricht ist Freitag ab 15 uhr in den Bereichen Kunst, Musik und Gestaltung .

Die Kunstschule und ihre Philosophie:

Wir alle sind auf Entdeckungsreise!

Bereits im frühen Kindesalter beginnt die fieberhafte Suche nach neuen Erfahrungen und Berührungen. Alle Sinne sind dabei, die gewaltige Flut von Umweltreizen aufzunehmen, doch die Ordnung all der Informationen fällt schwer. Besonders Auge und Ohr kommen kaum mit, die Bilder- und Geräusche flut zu einem in sich ruhenden Ganzen zu vereinen. Die mal spielerische, mal konzentrierte Beschäftigung sowohl mit Melodie, Sprache, Körper, Plastik oder

Bild stellen zu einem großen Teil die Basis dar, aus der Selbstvertrauen, Urteilsfähigkeit, Rücksicht, Disziplin und Verantwortungsbewußtsein erwachsen.

Die Kunstschule über ihre Arbeit: Die Schule für Musik & Kunst hat sich zum Ziel gesetzt, ihre Schüler auf dieser lebenslangen Entdeckungsreise zu begleiten. Sie will mit ihrem Angebot helfen, die Umwelt bewußter zu fühlen und zu begreifen, und somit die Flut



von Eindrücken bewertend zu ordnen. Angeborene, schöpferische Fähigkeiten können sich so frei entfalten. Die Schule für Musik & Kunst in der Feldstraße 33 in Gütersloh besteht nun schon seit über 30 Jahren und ist offen für jeden, der sich für das kreative Schaffen begeistern kann. Ob nun jemand musikalisch seiner

Seele freien Lauf lassen will, sei es mit etwas Klassischem wie Gitarre, Klavier, oder Schlagzeug, oder auch mal etwas Ausgefalleneres ausprobieren möchte, wie ein Akkordeon - jeder ist willkommen. Bei Interesse und Lust begleitet die Musikschule einen von klein auf: Von der musikalischen Früherziehung, über die instrumentale Grundausbildung zum musikalischen

Ausdrucksmedium seiner Wahl. Auch Gesang darf da natürlich nicht fehlen: Das persönlichste Instrument, das ein Mensch erklingen lassen kann. Auch für



Kunstbegeisterte gibt es ein umfangreiches Angebot: In der Hohenzollernst. 24 steht ein gut ausgestattetes Atelier bereit die kreativen Explosionen aufzufangen. Feste Gruppen von

hauptsächlich Kindern und Jugendlichen bestehen bereits, jedoch ist Platz für mehr, vor allem auch für Ältere. Deshalb bietet die Kunstabteilung 6-Wochen Workshops ab 4 Teilnehmern an, die nach Absprache zu beinahe jedem Thema stattfinden können.

Vielleicht wollten Sie ja schon immer mal Van Goghs pastosen Pinselauftrag ausprobieren, oder wie Salvador Dalí einst Gegenstände zum schmelzen bringen? Sowohl intuitives Malen, als auch das Erlernen bestimmter Techniken und Ausprobieren diverser Materialien, nicht nur auf der Leinwand, sondern auch im plastischen Bereich, sind hier möglich. Bei Interesse können Sie sich einfach telefonisch melden unter der 05241/12590, oder persönlich in der Feldstraße 33 zwischen 9:30 und 18:30 vorbeikommen. Die Schule für Musik & Kunst freut sich auf Sie!

Wir stellen soziale Organisationen vor. Dieses Mal:

Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich Kreis Gütersloh e.V.

Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich Kreis Gütersloh e.V. Die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im



Suchtbereich Kreis Gütersloh e.V. existiert bereits seit 1977. Zu diesem Zeitpunkt haben sich folgende Selbsthilfeorganisationen zu dieser Arbeitsgemeinschaft zusammen geschlossen: Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Deutscher Guttempler- Orden e.V. Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe e.V. Kreuzbund e.V. Mit dem dazugehörigen Begegnungszentrum (Feldstraße 14 in Gütersloh) war dieses Projekt der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich derzeit einmalig für die Bundesrepublik. Auch Selbsthilfegruppen, die sich im Laufe der Jahre von den großen Organisationen gelöst haben und eigenständig geworden sind, gehören weiterhin der Arbeitsgemeinschaft an, sodass mittlerweile 45 Selbsthilfegruppen des Suchtbereiches im Kreises Gütersloh dazu gehören. Die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen in Suchtbereich Kreis Gütersloh e.V. bemüht sich darum, eine gemeinsam ausgerichtete Hilfe auf Kreisebene anzubieten und die Zusammenarbeit zwischen den Gruppen und dem professionellen Suchthilfesystem zu gewährleisten. Die vorrangige Arbeitsmethode in der Suchtselbsthilfe ist die Gruppenarbeit. Die Gruppen bieten den suchgefährdeten und suchtkranken Menschen sowie den Angehörigen in und mit der Gruppe helfende Begleitung, mitmenschliches Verständnis sowie gegenseitige Offenheit an. Die Hilfe, die die Gruppenmitglieder selber erfahren haben, geben sie uneigennützig weiter. Diese Hilfe wird für den Suchtkranken zum unterstützenden Faktor bei seiner Auseinandersetzung mit der Umwelt, beim Zurechtfinden in der Realität des Alltags und bei seiner Lebensbewältigung. Angehörige finden Unterstützung und Rückhalt in ihrer oft so aussichtslos erscheinenden Situation. Die Gruppenarbeit ist darauf ausgerichtet, die Persönlichkeit der abhängigen Menschen und der Angehörigen zu stärken und zu festigen. Diese unerlässliche Persönlichkeitsarbeit können die Betroffenen nur im Miteinander und ohne Vorurteile vollziehen. Wenn die Hilfe einer Gruppe regelmäßig in Anspruch genommen wird, bleibt nach unserer Erfahrungen die Mehrzahl der Suchtkranken abstinent bzw. sozial gefestigt. Gerade auch in der

Nachsorge (nach vorangegangener therapeutischer Behandlung) wird so gewährleistet, dass das Risiko eines Rückfalles, der zum Krankheitsbild einer jeden Suchterkrankung gehört, reduziert werden kann. Folgekosten durch eine erneute Behandlung, das Abrutschen in die Sozialhilfe werden so verringert, der gesellschaftliche Abstieg verhindert. Der vorzitzende Günter Philipps über die entwicklung der letzten jahre; Die Alkoholabhängigkeit ist oft durch die gleichzeitige Einnahme illegaler Drogen (meist Marihuana oder Ecstasy) kompliziert. Bei der Einnahme bewusstseinsweiternder Drogen ist in den letzten Jahren ein beträchtlicher Anstieg zu verzeichnen. Infolge Mischkonsums von Alkohol, Cannabis und Amphetaminen können sich, ohne dass die jungen Menschen dem Drogenmilieu zuzurechnen sind, ausgeprägte Störungsbilder entwickeln. Dadurch muss ein umdenken in den „klassischen“ Selbsthilfegruppen stattfinden. Dieses schwierige Thema können wir in der Arbeitsgemeinschaft gut aufarbeiten. Bei Fragen zu Ag-sucht Kontaktperson:

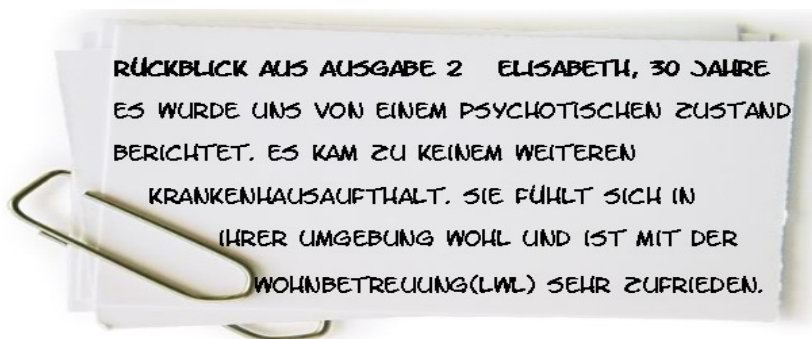
Günter Philipps Tel.05242-48499

Mail:

info@ag-suchtselbsthilfe.de

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



Menschen wie du und Ich / Erfahrungsbericht

Trigger-Barometer:



Der Trigger-Barometer zeigt die Stimmung des Berichtes an. Beachten Sie dabei den Pfeil unterhalb der Smilies und überlege bis zu welchem Grad du dir einen Bericht zu trauen möchtest. Ist der Pfeil links, spiegelt der Bericht positive Ereignisse wieder und je weiter rechts er ist, desto belastender können die Berichte sein.

Die Berichte beruhen auf Tatsachen. Personen 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. Die Berichte spiegeln Erfahrungen und Meinungen einzelner Personen wieder.



Missbrauch von eigenem Vater

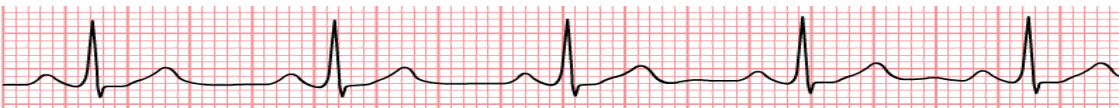
(W/18)

Auch auf die Gefahr hin, dass ich nicht ernst genommen werde und ich als Faker tituliert werde, möchte ich auch meine Geschichte erzählen. Ich wurde im Alter zwischen 9 und 13 Jahren von meinem Vater regelmäßig sexuell missbraucht. Gemerkt hat davon nie jemand etwas, vermutlich auch deshalb, weil wir in oft umgezogen sind und ich dabei jedesmal die Schule gewechselt habe. So konnte ich nie wirklich eine engere Bindung zu Personen aufbauen, denen

ich mich hätte anvertrauen können. Aus Angst wollte ich auch nicht. Ich zog mich immer weiter zurück, aber die Lehrer in der neuen Schule hielten das vermutlich für eine Reaktion auf die neue Umgebung. Zu Hause wurde es immer schlimmer, je älter ich wurde, bis ich persönlich an einem Punkt ankam, an dem mein Leben über mir zusammengebrochen ist. Ich habe keinen Ausweg mehr gesehen. Ich konnte nicht vorwärts und nicht zurück und ich sah keinen Weg aus dieser Situation heraus. Ich sah keinen Sinn mehr in meinem Leben und wollte lieber sterben als so weiterleben. Ich habe versucht mich mit Tabletten und Alkohol umzubringen.

In Nachhinein muss ich sagen, dass es Glück war, dass ich gefunden wurde. Ich war vier Wochen in einer geschlossenen Psychiatrie untergebracht. Dort begann mein neues Leben. Erstmals traf ich Leute, denen ich mich anvertrauen konnte. Ich bekam ein eigenes WG- Zimmer im betreuten Wohnen für Mädchen. Ich habe gegen meinen Vater Anzeige erhoben, aber leider ist er aus Mangel an Beweisen freigekommen. Ich werde bereits seit Jahren psychologisch betreut und die Therapie hat mir bisher auch gut dabei geholfen, dennoch sind Erinnerungen noch immer allgegenwärtig und wenn meine Erinnerungen mich überwältigen, dann kommt das Gefühl, dass die Therapie mich nicht wirklich weiter bringt. Irgendwie fehlt mir das Vertrauen. Die Therapeuten haben ihr Wissen nur aus der Schule. Sie wissen gar nicht, wie es in mir genau aussieht.

Dass diese Erinnerungen an damals immer wieder die Oberhand gewinnen, macht mich fertig. Ich weiß, es wird niemals wieder so werden wie früher und ich muss damit leben, weil das alles ein Teil von mir ist.





Armbruch

(W/17)

Hallo, ich möchte euch von meinem Armbruch mit 7 Jahren erzählen. Es war im April 1997. Ich war in der 2. Klasse und unsere 1. Klassenfahrt nach Hesseln (in der Nähe von Halle/Westfalen) stand an. Ich verbrachte die Schulpausen mit meiner damals besten Freundin Claudia. Unser Lieblingsort waren die Turnstangen. Wir übten daran das Rollen an der Stange und das "Schweine baumeln"; also sich mit Kniebeugen an der Stange festhalten. Nach anfänglichen Schwierigkeiten beschlossen wir uns einen Reifen zu holen, der auf dem Pausenhof lag, um besser an die Stange zu kommen. Claudia stellte sich zuerst darauf und machte eine Rolle nach vorne. Dann war ich an der Reihe. Ich stellte mich auf den Reifen und fasste die Stange so an, dass meine Handrückseite nach vorne zeigte. Ich bewegte meinen Kopf nach vorne und begann mit der Rolle. Doch mitten in der Rolle rutschte ich ab und landete mit meinem rechten Ellenbogen auf den Boden. Ich spürte einen fürchterlichen Schmerz, alles tat mir plötzlich weh. Plötzlich liefen mir erste Tränen über die Wangen. Meine beiden Freundinnen Claudia und Janine kamen mir zur Hilfe und brachten mich ins Lehrerzimmer. Dort angekommen musste ich selber bei meiner Mutter anrufen. Kein Lehrer half mir, darüber regte sich meine Mutter noch jahrelang auf. Glücklicherweise waren gerade Oma und Opa bei Mama zu Besuch, denn Mama hatte zu dem Zeitpunkt noch keinen Führerschein. Und so holten mich Opa und Mama von der Schule ab und wir fuhren ins Elisabeth-Hospital. Dort angekommen, untersuchten mich die Ärzte und röntgen meinen Arm. Sie sagten, es wäre beinahe ein komplizierter Armbruch gewesen, weil der Bruch ganz in der Nähe von der Elle in der Mitte des Arms war und dass sie operieren müssen. Ich sollte danach noch zwei Wochen im Krankenhaus bleiben. Ich fragte den Arzt, ob ich den mit auf Klassenfahrt mit den anderen dürfe, aber das durfte ich nicht. Als ich

das von ihm hörte, musste ich bitterlich weinen, denn ich hatte mich auf die Klassenfahrt schon sehr gefreut. Meine Mama beruhigte mich und sagte mir, dass wir meine Schulfreunde dort besuchen werden. Das tröstete mich ein wenig. Ein paar Tage später lag ich bereits auf der Kinderstation mit zwei anderen Mädchen, eine hatte sich das Bein gebrochen und die andere eine Gehirnerschütterung. Jeden Morgen kam eine Schwester rein und hat bei uns Fieber und Blutdruck gemessen. Das fand ich nervig. Und jeden Tag gabs Fruchttete. Den konnte ich nach ein paar Tagen schon nicht mehr sehen. Mama und Papa kamen mich jeden Tag besuchen und blieben lange bei mir. Ich war immer traurig, wenn sie gehen mussten und wollte mit. Aber wenigstens hatte ich meine Kuscheltiere. Am Tag der Operation war ich aufgeregt. Um 11 Uhr fing sie an, vorher bekam ich in den Arm eine Spritze, damit einschlafe, Mama kam noch mit bis zum Op, aber weiter durfte sie nicht. Um 14 Uhr wurde ich im Aufwachraum wach und bemerkte, dass meine Lippen ganz trocken waren. Ich war alleine im Raum. Das fand ich schlimm. Ich bekam einen Gips und durfte mir die Farbe aussuchen und wählte blau. Der Arzt erklärte mir, dass ich in meinem Arm noch Nähte hatte, die nach 6 Wochen gezogen werden. Ich durfte also nicht schwimmen. Das war blöd für mich, denn ich war schon immer eine Wasserratte. Als ich dann endlich aus dem Krankenhaus kam, besuchte ich mit meinen Eltern jeden Tag meine Schulfreunde in Hessel. Ich machte fast alles mit und hatte eine schöne Zeit mit ihnen. Alle unterschrieben auf meinen Arm. Das freute mich sehr. Dann nach 6 Wochen kam der Gips ab und auch die erste Nähte kamen raus. Ich war ganz tapfer. Es ziepte zwar ganz schön, aber ich weinte überhaupt nicht. Es war inzwischen Juni und eine Eltern und ich fahren zum Gardasee ins la Portella, einem kleinen 3 Sterne Hotel. Da waren zwei Mädchen in meinem Alter, mit denen ich jeden Tag spielte und obwohl ich laut Arzt eigentlich nicht ins Wasser springen durfte, habe ich es trotzdem gemacht. Es ist überhaupt nichts passiert. Es war ein sehr schöner Urlaub für mich. Nach dem Urlaub kamen auch die letzten Nähte und ich musste nochmal die Zähne zusammen beißen, aber Papa war bei mir. Das beruhigte mich. So endet meine Geschichte mit meinem Armbruch.



Zwischen Leben, Tod und Geld verdienen (M/39)

Hallo, ich bin Altenpfleger. Ich war schon in mehreren großen Altenpflegeheimen tätig. Man hat mich gebeten einen Text über meine Arbeit zu verfassen. Viele sagen sie könnten meinen Beruf gar nicht machen. Weil man alte Menschen im Intimbereich sauber machen muss. Andere sagen, dass ich total leichte Arbeiten verrichte, weil es könnte schließlich jeder ein bisschen waschen und füttern. Ich denke, jeder kann diesen Beruf machen, jeder kann es lernen. Doch viele, die das privat ausüben und nicht gelernt sind, machen oft Dinge falsch ohne es zu merken. Ich habe gelernt altersschwache Menschen richtig zu unterstützen. Aber aus Zeitmangel kann ich das nicht machen und so bauen Patienten meist schnell ab. Während es für die Bewohner eintönig läuft, haben wir Pfleger viel Streß.. Der Tod ist allgegenwärtig, wenn man einen toten findet hat man einen "Ups!" Moment. Einge meinen, es sollte mich schockieren, aber ich bin da nicht sehr sensibel. Irgendwie trifft es einen, wenn einer der Bewohner stirbt, aber ich schotte mich gut ab. In der ersten Zeit hat mich mein Beruf belastet. Ich bin eigentlich froh, dass ich mit alten Menschen arbeite. Manchmal wartet man schon darauf, dass sie sterben. Ich glaube, dass der Tod eine Erleichterung sein kann und habe man manchmal das Gefühl, dass einige Patienten nur noch sehr wenig Spaß am Leben haben. Mit jungen Leuten, die sterbenskrank sind, könnte ich nicht arbeiten. Das würde mich zu stark belasten. So habe ich mich über die Jahre an meinen Beruf gewöhnt, man lernt die Menschen kennen und es ist wahrscheinlich, dass sie auch in unseren Räumlichkeiten sterben. Manche meiner Kollegen sind noch tief getroffen, wenn ein Patient

gestorben ist und fangen an zu weinen. Ich gehe dann meistens, weil ich damit nichts anfangen kann. Ich denke selten über ehemalige Bewohner nach. Und wenn erinnere ich mich an die schönen Momente. Ich glaube mit der Zeit stumpft man da automatisch ab. Weil sonst würde man diesen Beruf wirklich nicht aushalten können. Was der Beruf bei mir bewirkt ist, dass ich mich mit meinem eigenen Altern und Tod beschäftige. Ich hoffe, dass sich einiges tut in der Altenpflege, weil ich möchte, dass als Bewohner so nicht mitmachen. Die wirklich gute Pflege ist Menschen mit viel Geld vorbehalten. Während Menschen, die ein Durchschnittseinkommen haben ;so wie ich ,oft nur in einem Zimmer in Pflegeeinrichtungen, in denen gerade mal das Minimum an Pflegepersonal angestellt ist, die meistens nicht genug Zeit haben, vegetieren. Die jungen Menschen sollten gelegentlich daran denken, dass sie die alten Herrschaften von morgen sein werden.



Vom Burnout bis hin zum Selbstmordversuch (M/28)

Während meines Abiturs habe ich ehrlich gesagt nicht über eine Verweigerung meiner Wehrdienstzeit nachgedacht. Unglücklicherweise bin ich in eine Einheit für meine Grundwehrdienstzeit gekommen, die am obersten Leistungslimit zu finden war: Panzergrenadiere, Offizieranwärter. Die Ausbilder schienen es geliebt zu haben, uns an sowohl an körperliche als auch psychische Grenzen zu bringen und manchmal auch darüber hinaus. Schikanen waren an der Tagesordnung, um vor allem die Kameraden gegeneinander auszubooten. Ich kann mich gar nicht mehr

genau erinnern, wie oft der Krankenwagen im Einsatz zu uns kam, aber es war sehr oft. Viele Kameraden sind einfach in der Hitze des Sommers kollabiert und waren teilweise nicht mehr ansprechbar. Schon am ersten Tag habe ich den Eindruck gehabt, dass ich die einjährige Dienstzeit und vor allem die Grundausbildung nicht "überleben" würde. Den ganzen Tag wurde fast wahllos herumgeschrien und wir mussten alles im Laufschrift erledigen. Es ging morgens um 4:30 Uhr los und endete meist gegen 1 Uhr in der Nacht. Teilweise wurde auch die Nacht durchgemacht und wir mussten Wache schieben.

Die gesamte Wehrdienstzeit über habe ich unter heftigen Schlafproblemen gelitten. Die kurze Zeit, die für Schlaf blieb, konnte ich einfach nicht mit Schlaf füllen. Die ganze Nacht drehten sich meine Gedanken nur um den Dienst und dass ich am nächsten Tag bloß nichts falsch machen durfte. Das ging über Monate so. Immer mehr habe ich psychisch abgebaut und meine Stimmung wurde stets depressiver. Zum Arzt wollte ich nicht gehen. Dies war bei dem ganzen Leistungsdruck auch nicht gern gesehen und war eher verpöht. Zu einem normalen Psychologen außerhalb der Kaserne durften wir aus versicherungstechnischen Gründen nicht gehen – Dies wäre Versicherungsbetrug gewesen - so unsere Ausbilder. Jeder, der sich öfter krank gemeldet hat, wurde noch härter rangenommen oder musste Sonderdienste schieben. Deswegen blieb ich bei der Einstellung, keinen Arzt aufzusuchen.

Schon nach wenigen Wochen war ich in einem desolaten Zustand. Ich fühlte mich innerlich total leer und war stark depressiv. Teilweise wollte ich Monate später einfach nicht mehr so weiter leben. Ich dachte, dass dieser desolate Zustand nie wieder weg gehen würde und sich zu einem Dauerzustand entwickelt hat. Ich war teilweise völlig verzweifelt und auch regelrecht suizidal. Wenn man nun bedenkt, dass wir oft Zugang zu Waffen und auch scharfer Munition hatten, war das auch etwas gefährlich.

Je länger die Dienstzeit nach der Grundausbildung dauerte, desto höher wurde mein Alkoholkonsum. Ich wollte einfach die extrem schlechte Stimmung wegschütten und vor allem endlich mal richtig schlafen. Mit der Zeit wurde der Konsum immer heftiger. Anfangs

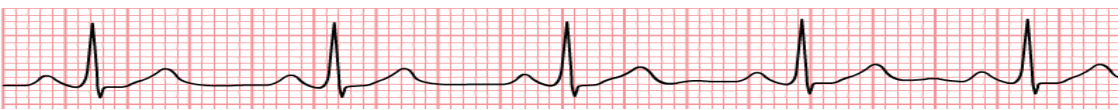
reichten ein paar Bier. Zum Schluss waren es vielleicht ein oder zwei Flaschen Wodka. Letztendlich bin ich alkoholkrank geworden und habe direkt am ersten Tag nach der Wehrdienstzeit auch noch meinen Führerschein abgeben müssen wegen Trunkenheit am Steuer. Das waren also keine guten Startbedingungen für mein Berufsleben.

Immer mehr habe ich mich vor anderen in meiner Umgebung versteckt. Ich wollte nicht, dass andere mich in so einem Zustand sehen. Als Aufenthalt habe ich den ausgebauten Keller meiner Eltern gewählt. Zu meiner Hauptbeschäftigung gehörte vor allem Alkohol trinken und der schon fast krampfhaftige Versuch zu schlafen. Über die Monate wurde ich immer komischer und es kündigten sich leichte Halluzinationen und Wahnvorstellungen an. Das war ein beängstigendes Gefühl. Ich dachte, dass mir das nicht passieren durfte. Ich habe Dinge gesehen, die nicht da waren. Zum Beispiel ein Polizeiauto vor dem Haus, dass einfach nicht dort war. Gespräche, die ich meinte aus der Entfernung gehört zu haben, aber da war keine Person zu finden. Ich bekam sogar Angst vor meinem Vater. Ich dachte, dass er mich umbringen wollte, weil ich so teilnahmslos eine Schande für die Familie wäre. Das hat sich alles in Schüben angekündigt und ging dann teilweise wieder weg.

Meine Eltern wollten mich dann in eine Psychiatrie bringen, aber ich wollte nicht. Gegen den eigenen Willen und ohne akute Gefährdung ist das so eine Sache. Sehr oft hat meine Mutter dort angerufen und um eine Einweisung gebeten, aber dieser Bitte wurde nicht nachgekommen. Es passierte, was passieren musste. Nach vielen Wochen fast ohne Schlaf, nach plötzlichen Absetzen des Alkohols und ständiger selbstgewollter Isolation und ständigen Gedankenkreisen wurden die psychotischen Schübe immer schlimmer. An einem Abend fing ich an Stimmen zu hören. Zunächst waren es Stimmen, die mehr oder weniger meine Gedanken widerspiegeln. Zuerst habe ich mir nichts dabei gedacht. Schließlich habe ich die ganze Zeit viel nachgedacht und ich dachte Stimmen hören sei anders. Leider blieb es nicht dabei. Ich dachte, dass ich verfolgt und beobachtet würde. Ich dachte, kleine versteckte Kameras zu sehen. Im nächsten Moment waren sie dann wieder weg. Die Stimmen wurden immer aggressiver bis sie mir im letzten Moment befohlen haben, mich selber umzubringen.

Ich habe im Keller ein Schwert, dass zur Zierde angebracht war, genommen, an meiner eigenen Brust gefühlt, wo sich keine Rippe befand und dort die Spitze über dem Herzen angesetzt. So wollte ich gegen die Wand laufen. Im letzten Moment hat mir meine Mutter das Schwert aus der Hand gerissen. Mein Vater eilte zur Hilfe. Dadurch, dass es ein Zierschwert ohne Schliff war, konnte meine Mutter es an den Klingen festhalten und sich dabei selbst nicht verletzen. Ich selber hatte eine kleine Stichwunde über dem Herzen. Für mich war das, wie aus einem Albtraum wieder aufzuwachen. Mir kam das ganze nicht real vor. Dann kam der Krankenwagen, den mein Vater gerufen hatte. Diesmal war es mit der Aufnahme recht eindeutig. Als mir der Arzt im allgemeinmedizinischen Krankenhaus die Wunde genäht hat, habe ich noch weiter gesponnen und wollte meine Mutter überreden, dass sie mich wieder nach Hause fahren solle: "Das alles sei nur ein Film". Selbst in der Psychiatrie habe ich noch Stimmen gehört, z.B. von meinen Eltern. Meine Mutter war aber schon länger nicht mehr da und beide mussten sich zu Hause von dem Stress erstmal erholen.

Die Behandlung in der Psychiatrie habe ich relativ früh abgebrochen, als die Halluzinationen nicht mehr vorhanden waren. Im Nachhinein hätte ich mich länger behandeln lassen sollen. Aber früher hatte ich noch nicht die Behandlungseinsicht wie heute.



Anleitung zum selber schreiben

Wir suchen weiter Erfahrungsberichte. Interessant sind Erlebnisse im gesundheitlichen Bereich, sowie Erlebnisse in sozialen Einrichtungen. 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 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, in unserer Zeitschrift FSB zu erscheinen und sollten sie sich so entscheiden,

lassen Sie uns den Bericht bitte zukommen. Die Kontaktdaten befinden sich auf dem Rückblatt. Der Link befindet sich auf www.Selbsthilfe-Gütersloh.de. 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.

Kleine Richtlinien

- Die Texte sollen der Wahrheit entsprechen
- Die Texte sollten eine Größe zwischen 300 bis 1200 Wörtern haben.
- Personen sollten nicht erkennbar sein, beziehungsweise Namen sollten verändert sein
- Vorgänge der Behandlung verständlich beschreiben.
- Klarer Handlungsablauf

Hinterlässt Du uns eine Anschrift, bekommst Du die Ausgabe mit deinem persönlichen Erfahrungsbericht kostenlos zugestellt. Berichte kannst du uns per Mail, auf den Postweg oder in unserem Forum zustellen. Die Daten befinden sich auf dem Rückblatt.

Minzöl vertreibt böse Geister

Kaufen Sie Minzöl. Es vertreibt zuverlässig böse Geister. und hilft bei Verspannungen

Reiben sie leicht ihre Schläfen damit ein. Bedenken Sie das Minzöl sehr potent ist. Nutzen sie nur eine minimale Dosis für einen optimalen Effekt. Überdosierte kann sich unangenehm anfühlen. Das Heilpflanzenöl kann sowohl aufgetragen, inhaliert oder eingenommen werden. Einnahme (ca. 2-3 Tropfen in einem Glas Wasser): bei Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen Inhalation (1 Tropfen genügt!!): bei Atemwegserkrankungen Auftragen (1-3 Tropfen): bei Atemwegserkrankungen, Kopfschmerzen, Verspannungen und Juckreiz. Das ätherische Öl auf Schleimhäuten und in Augen zu umbedingt vermeiden. Quelle www.logspot.de

Konfuzius sagt...
Auch der weiteste Weg
beginnt mit einem ersten
Schritt.

Prioritätstest nach Sigmund Freud :

Verdecken Sie den unteren Abschnitt der Seite. Was ist dir wichtig in Leben, wo liegen deine Prioritäten? Um diese festzustellen hat Dr.Sigmund Freud einen Test entwickelt, der nun folgt. Es gibt kein richtig oder falsch: 5 Dinge passieren in deiner Wohnung zur selben Zeit. In welcher Reihenfolge löst du alles? Schreibe dir die Reihenfolge auf

- 1.Das Telefon klingelt! ☐
2. Das Baby weint! ☐
3. Jemand klopft oder läutet an der Tür! ☐
4. Du hast Wäsche aufgehängt und es beginnt zu regnen! ☐
5. Du hast den Wasserhahn in der Küche offen gelassen
und das Wasser läuft schon über! ☐

Schreibe DEINE Reihenfolge auf und dann lies nach!

Lösung:

Jeder der einzelnen Punkte stellt etwas in deinen Leben dar. Die von dir gewählte Reihenfolge bestimmt die Prioritäten in Deinem Leben. Nun kannst du sehen, welche Bedeutung jeder Punkt hat:

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. Telefon = Arbeit | 2. Baby = Familie |
| 3. Tür = Freunde | 4. Wäsche = Geld |
| | 5. Wasserhahn = Sex |

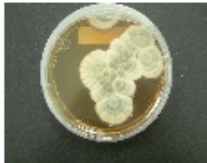
Quell:Die Psychoanalyse Sigmund Freud (Buch)

Penicillin : Die Entdeckung

1917: In Europa tobt seit drei Jahren ein blutiger Stellungskrieg. Die Alliierten stehen an der Westfront den Mittelmächten gegenüber. Die territorialen Gewinne waren minimal. Die Verluste an Menschen und Material gewaltig. Der industrialisierte Krieg war geboren und forderte täglich tausende Tote und Verwundete. Der schottische Arzt Alexander Fleming dient in einem Militärkrankenhaus in Frankreich. Machtlos steht er die Flut an



Menschen mit Infektionskrankheiten gegenüber. Viele Patienten starben schon an kleinen Entzündungen. Die Medikamente schaden oft mehr als sie nutzten, deswegen verschrieb Alexander Fleming sich nach dem Krieg der Bakteriologie (Bakterien Forschung). Krieg im Mikrokosmos: Bis ihm im Jahre 1928 der Zufall zu Hilfe kam: Beim Anschauen einer Petrischale bemerkte er eine Verunreinigung durch Schimmelpilze. Für den Laborgebrauch wäre diese Petrischale nun nicht mehr zu gebrauchen und müsste entsorgt werden, doch Alexander Fleming machte in der Petrischale eine faszinierende Entdeckung: In der Umgebung der Pilze haben sich die Bakterienkolonien aufgelöst. Das war ein Durchbruch in der Medizin. Schnell folgten weitere Tests und es stellte sich raus, dass der Schimmelpilz (*Penicillium chrysogenum*) Staphylokokken Bakterien abtötete. Bakterien verbreiten sich durch Zellteilung. Penicillin greift junge Batterien an, es zerreißt die Zellwand. Das Bakterium explodiert. Der Pilz fand



Anwendung bei oberflächigen Infektionen. Es gelang den Forschern aus London nicht das Penicillin zu isolieren. Der Pilz als Grundstoff zeigt nur leichte Erfolge. 1938 in Oxford: Wissenschaftler Howard Florey und Ernst Chain arbeiten an neuen entzündungshemmenden Medikamenten.

Resultate sind dringend erwünscht, da England erneut ein Krieg mit Deutschland drohte. Auf Fleming's Arbeit basierend gelingt es ihnen, woran Alexander Fleming gescheitert ist. Das Isolieren der entzündungshemmenden Substanz aus dem Pilz. Deutsche Luftangriffe auf England begannen, die weitere Entwicklung des Penicillin wurde deswegen in die USA verlagert, wo es erstmalig industriell hergestellt wurde. Die Herstellung war von kriegswichtiger Bedeutung. Penicillin war das erste erfolgreiche Antibiotika. Daraufhin wurden in Praxen ca. 100 verschiedene Arten Antibiotika verwendet. Das Penicillin hat unzählige Leben gerettet. Kritisch merken wir an: Die fehlerhafte Anwendung von Antibiotika führt zu einer weiteren Entwicklung von Bakterien.

WITZE: Der Arzt wird mitten in der Nacht gerufen. Er untersucht den Patienten: "Haben Sie schon Ihr Testament gemacht?" "Nein, Herr Doktor, ist es denn wirklich so schlimm?" "Lassen Sie einen Notar kommen und rufen sie sofort ihre nächsten Verwandten!" "Heißt das, dass es mit mir zu Ende geht?" "Das nicht, aber ich will nicht der Einzige sein, der mitten in der Nacht sinnlos aus dem Bett geholt wird..

"Kommt ein Reh zum Arzt und sagt: "Herr Doktor sie müssen mir helfen, ich habe Haarausfall." Sagt der Arzt: "Da sind sie bei mir falsch. Sie müssen in eine Rehaklinik!

-Terffen sich ein Stein und ein Brett. Der Stein: "Ich bin ein Stein". Das Brett: "Wenn du Einstein bist, bin ich Brett Pitt."

DIE ETWAS ANDEREN HELDEN AUF DEM WEG ZU KIRMIS FOLGE2

NR.3

BEI DER KIRMIS
SCHRECKLICH... WARUM BIN ICH MITGEKOMMEN?

WERDEN DJ AGGRESSIVO
UND DRUPY OHNE DEPRI-MAN SPAß HABEN?
UND WIR DR. SIGFRIED FRED ALLE ALS ZWITTER BEZEICHEN?

ENDE
FORTSETZUNG FOLGT

FAHRRADFAHREN IST GESUND...MEISTENS



Fahren zwei Informatiker mit dem Auto.
Fällt der Motor aus.
Der eine: "Mist! Kritischer Systemabsturz!"
Der andere: "Komm, wir machen einfach
alle Fenster zu, gehen raus und starten neu.
Vielleicht gehts dann wieder."

Ein Häschen kommt in ein Geschäft und fragt den Verkäufer: "Haddu Möhrensaft?" Antwortet der Verkäufer: "JA." Fragt das Häschen: "Haddu Apfelsaft?" Antwortet der Verkäufer: "Ja." Fragt das Häschen: "Haddu Orangensaft?" Antwortet der Verkäufer: "Ja." Sagt das Häschen: "Wat für'n Saftladen!



Frag nicht warum



hol einfach Mama

sitzen 2 muffins im backofen.
der eine: „boa ist das heiss hier!“
darauf der andere: „AHHHH ein
sprechender muffin!“

*Geht ein Mann in die Apotheke: Ich
hätte gerne Hodenlack. Der Apotheker
daraufhin ganz verlegen: Was wollen sie
dann damit? Der Mann: Mein Arst hat
mir gesagt, ich hätte einen zu hohen
Cholesterinspiegel und sollte die Eier
streichen*

*'Herr Doktor, der Simulant aus Zimmer
12 ist tot!' 'na jetzt übertreibt er aber
wirklich*

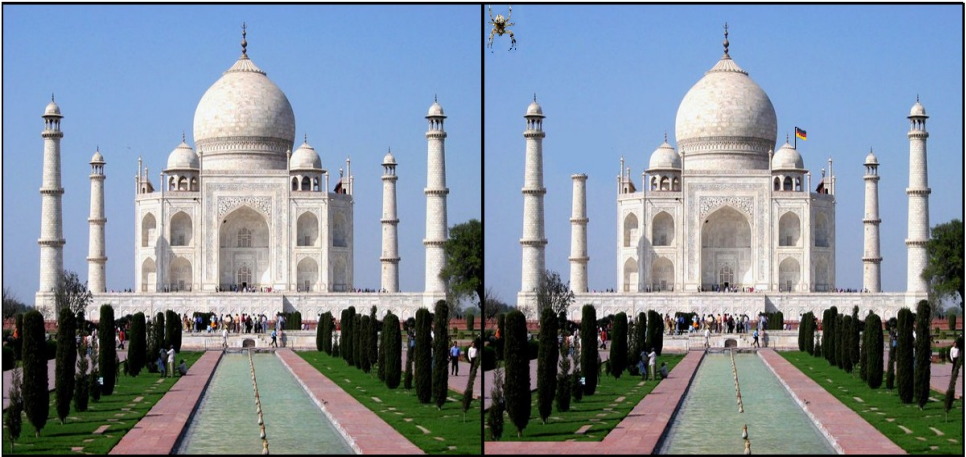
Kannst du mir sagen, was
Mumien sind?“ fragt Paulchen.
„Na klar“, sagt Fritzchen,
„das sind gedörrte Aegypter.“



Erich von Dänken

Rätsel

Finde die 8 Fehler im Bild



LEICHT

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

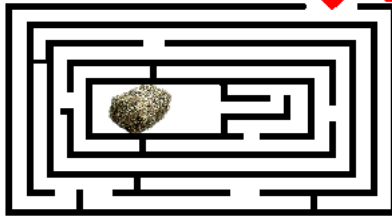
MITTEL

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

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

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

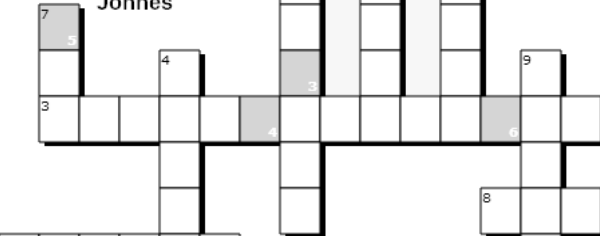
Hilf dem Pferd Futter suchen



Kreuzworträtsel

1. Räuber auf See
2. Feldherr um 1792 n. Chr.
3. Pestarzt anderer Name

4. Nachbargalaxie
5. Versauter Seemann
6. Schauspieler Indiana-Johnes



7. Short Message Service
8. Zweites Deutsches – Fernsehen



9. Ostfriesische Insel – Fläche 26,29 km²

10. Gelber Singvogel
11. Antibiotika

12. Nachbarstaat Washington



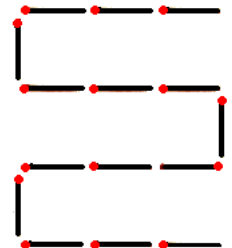
Welches Streichholz muss umgelegt werden, damit die Gleichung stimmt?

$$2 + 9 = 8$$

$$3 + 4 = 6$$

$$0 - 9 = 5$$

Legen Sie 4 Streichhölzer so um, dass 2 Quadrate entstehen.



Über uns

Aus einer Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte wurde eine Gemeinschaft.

Mit diesem Projekt "FSB" (Freies Selbsthilfeblatt) wir starteten 2011 und entwickelten uns weiter.

Ein Zeitschrift optimal fürs Krankenbett und Wartezimmer ist jetzt für jeden offen.

Wir wollen Leser motivieren bei uns aktiv mitzuwirken und unserer Community treu zu bleiben. Wenn Du Anregungen hast oder bei uns aktiv als Freiwilliger mitwirken möchtest, bist du herzlich eingeladen mit uns in Kontakt zu treten. Die Kontaktdaten befinden sich auf der Rückseite. Lesen ist Silber, schreiben ist Gold. Dieser Service steht den Bürger in kleiner Stückzahl kostenlos zu Verfügung. Desweiteren ist es online abrufbar www.Selbsthilfe-Gütersloh.de. Die Veröffentlichung der nächsten Ausgabe wird voraussichtlich Juni 2014 sein - sowohl als Druck als auch später als Online-Version - mit neuen, interessanten und wissenswerten Artikeln und ergreifenden Erlebnisberichten von Betroffenen. Wir freuen uns dich als Leser gefunden zu haben und hoffen, dass wir dein Interesse auch für die kommenden Ausgaben geweckt haben



**Bei Risiken und / oder Nebenwirkung fragen
Sie unsere Redaktion.**

Copyright © Freies Selbsthilfeblatt März 2014

Auskunft/Anschrift:

Christian Dorn

Dessauer Straße:71

33330 Gütersloh

Mobil-Nr.: 01 573 / 2475436

Email: Dorn83Christian@web.de

www.selbsthilfe-guetersloh.de

(Webmaster: Meik Baustian)

**In freundlicher Zusammenarbeit &
Unterstützung:**

BIGS:

**Foyer der Stadtbibliothek, Blessenstätte 1,
33330 Gütersloh**

Fon: 05241 – 82 3586

Fax: 05241 – 82 3587

bigs@gt-net.de

www.kreis-guetersloh.de

(Rubrik Gesundheit/BIGS)

