

# FSB Freies Selbsthilfeblatt

Ausgabe Juni 2015

## Die Themen

### News

- Motivationspreis der  
Stiftung Deutsche  
Schlaganfall Hilfe
- 18. Tag der Selbsthilfe im  
Kreis Gütersloh

### Selbsthilfegruppen

#### stellen sich vor

- Freundeskreis - Gruppe "life dream"

### Blutspendedienst

#### Deutsches Rotes

#### Kreuz

### Integrative Kunst

- Michaela Horst  
- Atelier KunstWerk  
auf dem Liebitzhof

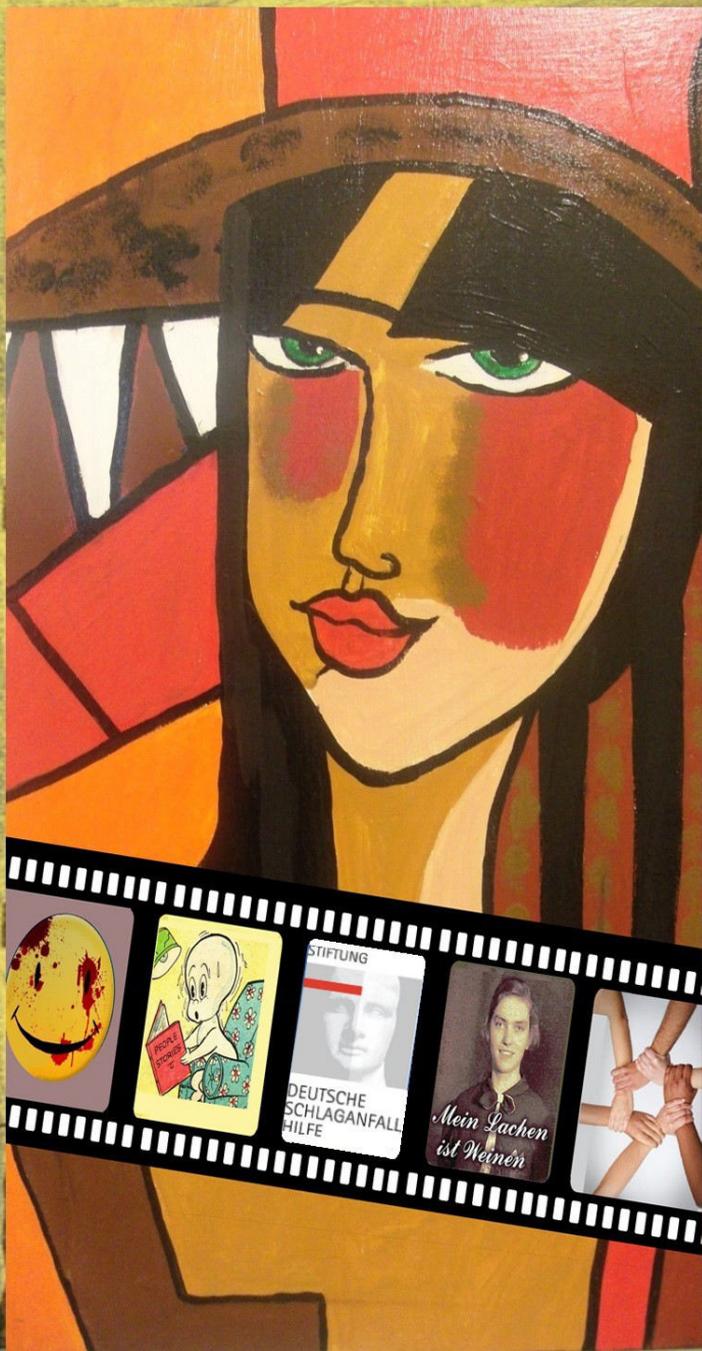
### Erfahrungsberichte

### Gut zu Wissen

- Erna Kronshage Andacht  
- LPH Klinik Gütersloh  
im Wandel der Zeit

### Rätsel und Witze

Ausgabe 9



## Hallo lieber Leser,

man ist erst jemand, wenn man geliebt wird und wir von FSB lieben dich. Du bist etwas ganz Besonderes. Du liest gerade die 9. Ausgabe des Freien Selbsthilfeblattes, das das soziale und medizinische Netz vom Standpunkt der Betroffenen aus reflektiert. Unser Projekt lässt hinter den Schleier des Alltags schauen – dahin, wo sich die Geheimnisse der Seele befinden.

Inhaltsverzeichnis	Seite
<b>News</b>	
-Motivationspreis der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe.....	1-2
-18. Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh.....	2
<b>Selbsthilfegruppen stellen sich vor</b>	
-Freundeskreisgruppe 1.....	3
<b>Wir stellen soziale Organisationen vor</b>	
- Rotes Kreuz (Blut spenden).....	4
<b>Integrative Kunst</b>	
Kunstwerkatelier.....	5
Michaela Horst.....	6
<b>Menschen wie du und ich / Erfahrungsberichte</b>	7-16
- Spielsucht Teil 2 von 3 .....	7-10
- Meine Freundin und die Spinne .....	10-12
- Mein Weg aus der Sucht Teil 1 von ca.6.....	12-15
- Angst.....	15-16
<b>Für das Schreiben - eine Anleitung</b>	17
<b>Gut zu wissen</b>	
-Erna Kronshage eine Andacht.....	17-18
-LWL Klinik Gütersloh im Wandel der Zeit.....	18-21
<b>Rätsel &amp; Witze &amp; Comic</b>	22-24
<b>Über uns</b>	25

Wir lassen Taten sprechen. Das macht FSB bekannt.

FSB mit Hand, Herz und Verstand.

Ausgabe Nr.9 mit erstmals einer Auflage von 1000 Stück. Es gibt eine Zeit zum kämpfen und eine Zeit zum lieben. Jetzt werden wir lesen, weil dafür Zeit ist.

## Motivationspreis der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

In Berlin verlieh die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe Ende Januar 2015 ihren Motivationspreis 2014. Sie zeichnete Menschen aus, die sich vorbildlich im Kampf gegen den Schlaganfall engagieren. Schlaganfall-Betroffene, Selbsthilfegruppen, Ärzte und Kliniken aus ganz Deutschland konnten ihre persönlichen Schlaganfall-Helden für den Preis nominieren. Durch die BIGS wurde Anette Harnischfeger, Ansprechpartnerin der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Gütersloh und Sprecherin der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh für den Preis vorgeschlagen. Es wurden Menschen nominiert, die für sich oder andere ein ganz besonderes Engagement im Kampf gegen den Schlaganfall und seine schweren Folgen gezeigt haben. Eine achtköpfige Jury suchte aus den vielen Vorschlägen jene Geschichten aus, die sie am meisten beeindruckten. Insgesamt 15 Preise verlieh die Schlaganfall-Hilfe. Feierlich war der Rahmen der Preisverleihung im Ottobock Science Center in Berlin, mit Blick auf den Reichstag und das Brandenburger Tor. TV-Moderatorin Birte Karalus führte charmant durch den Abend. Zu den Laudatoren zählte unter anderem Alexander Leipold, Weltmeister und Olympiasieger im Ringen und selbst-Schlaganfall-

### STIFTUNG



### DEUTSCHE SCHLAGANFALL HILFE

Betroffener. Beide engagieren sich ehrenamtlich als Botschafter der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Knapp 270.000 Menschen in Deutschland erleiden jährlich einen Schlaganfall. Er ist die häufigste Ursache für Behinderungen im Erwachsenenalter, viele Menschen müssen mit Lähmungen und Sprachstörungen weiterleben. Aktiv werden, sich gegenseitig Mut

machen, sich austauschen und von anderen lernen, das sind wesentliche Motive der Selbsthilfe. Gerade nach einem Schlaganfall sind Kontakte zu anderen Betroffenen von unschätzbarem Wert. Denn die Folgen des Schlaganfalls sind vielfältig, dementsprechend stellen sich viele Fragen. Und: viele Betroffene sind in ihrer Mobilität eingeschränkt und von Isolation bedroht. Anette Harnischfeger hat das früh erkannt und sich in ihrer Gruppe engagiert. Darüber hinaus hat sie die Bedeutung der Selbsthilfe insgesamt erkannt. In ihrer Funktion als Sprecherin der Selbsthilfegruppen des gesamten Kreis Gütersloh setzt sie sich engagiert und kompetent für die Betroffenen ein. Durch ihre eigenen Erfahrungen verfügt sie über ein breites Wissen darüber,

welche Themen für die verschiedenen Gruppen von Bedeutung sind. Dieses Wissen vermittelt sie unter anderem auch in Form von ehrenamtlichen Vorträgen zum Thema „Selbsthilfe“ und „Schlaganfall“ in Firmen, Vereinen, kirchlichen Gruppen und anderen. Schon früh hat sie das Netzwerken begonnen. Als Arbeitsgruppenmitglied der kommunalen Gesundheitskonferenz war Anette Harnischfeger bereits vor 15 Jahren maßgeblich am Aufbau der Selbsthilfekontaktstelle (BIGS) im Kreis Gütersloh beteiligt. „Neben sehr großen Zeitressourcen investiert sie ihre innovativen Ideen und steht den Akteuren im Gesundheitswesen im Kreis äußerst hilfsbereit zur Seite“, lobt Jenny von Borstel von der BIGS.

Autoren: Mario Leisle, Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe Jenny von Borstel, BIGS

## 18. Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh

Auch in diesem Jahr findet der kreisweite Gütersloher 'Selbsthilfe' statt. Dieses Mal auf dem Gelände der LWL-Klinik. In Rahmen des Parkfestes. Wir werden da sein. Alle coolen Leute der Selbsthilfe des Kreises Gütersloh werden da sein! Am 14. August 2015 von 14 bis 18 Uhr auf dem Gelände der LWL-Klinik Gütersloh. Wir hoffen auf gutes Wetter und gute Laune. Alle sind eingeladen.





## Selbsthilfgruppen stellen sich vor:

Freundeskreisgruppe „life dream“ in Gütersloh

Die Freundeskreisgruppe life dream ist eine neue Selbsthilfegruppe mit Schwerpunkt Depression, Trauma und Sucht. Diese Themen sollen in der neuen Gruppe aufgearbeitet werden.

Gruppenbegleiter Lutz Strojny über die Gruppe: „Hier hilft nicht einer dem anderen und der wieder ihm, vielmehr hilft jeder sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu helfen.“

Wir bieten regelmäßige –Treffen unter Freunden, tauschen Erfahrungen aus und führen offene Diskussionen mit ehrlichen Meinungen. Teilnehmer der Gruppe entscheiden welche Themen sie ansprechen. Wir erwarten Respekt und Akzeptanz den anderen Gruppenteilnehmern gegenüber. Offenheit und Diskretion ist die Grundlage einer fruchtbaren Gruppenarbeit und setzen wir als Selbstverständlichkeit voraus. Wir laden herzlich zu einem kennenlernen ein. Es ist wichtig einen gemeinsamen Anfang zu finden. Die Gruppe life dream ist neu und es wäre schön wenn du mitmachst. Die Treffen sind jeden Freitag von 19. bis 21.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Begegnungs-zentrum in der Feldstraße 14



in Gütersloh. Wenn du Interesse hast oder noch weitere Informationen brauchst solltest du gleich anrufen oder per e-mail schreiben

an: Tel. 015779663168

[lutzstrojny@online.de](mailto:lutzstrojny@online.de)

Wir stellen vor:



## **Blutspendedienst Deutsches Rotes Kreuz Blut spenden, Leben retten**

In diesem Artikel wird es blutig. Wir von FSB besuchten den Blutspendedienst des Deutschen Roten Kreuzes, dass das Blutspenden für uns alle wichtig sind, braucht man nicht viel Fantasie. Unfälle passieren jeden Tag. Krankheiten befallen viele Menschen und können jederzeit jeden treffen

Jeder heute noch gesunde Mensch kann von einer Minute zur anderen auf die Blutspende eines Mitmenschen angewiesen sein. Experten sind der Überzeugung, dass 80 % aller Bundesbürger einmal in ihrem Leben auf eine Blutkonserve angewiesen sind. FSB Mithelfende nahm die kurze, schmerzfreie Prozedur auf sich um Leben zu retten und Schokolade zu bekommen. Darunter war auch die Blutgruppe 0 Rhesus negativ. Diese kann allen Empfängern mit anderen Blutgruppen gegeben werden. Nur leider ist der Patient mit der Blutgruppe 0 Rhesus negativ (6 % der Bevölkerung) darauf angewiesen, selber nur 0 Rhesus negatives Blut vertragen zu können. Das Rote Kreuz braucht Blut jeder Gruppe. Insgesamt spenden derzeit nur knapp 3 % der Bevölkerung Blut. Das ist zu wenig um 100 % der Patienten in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland ausreichend zu versorgen..



Wir brauchen etwa 6 % der Bevölkerung als regelmäßige Dauerspender, wenn die Versorgung mit Blutpräparaten langfristig ausreichend gesichert werden soll. Über die Altersgrenze scheiden immer mehr langjährige Dauerspender aus, die durchschnittlich drei bis viermal im Jahr Blut gespendet haben. Um aber das Gesamtvolumen des gespendeten Blutes zu halten, müssen im Gebiet des DRK-Blutspendedienstes West für jeden älteren ausscheidenden Dauerspender drei Neuspender gewonnen werden. Wir möchten alle einladen am 07.07.2015 Blutspende St. Elisabeth Hospital GT, FSB wird erneut anwesend sein. Weitere Termine unter: <http://www.drk-blutspende.de/>

# Zusammenfinden ist eine Kunst

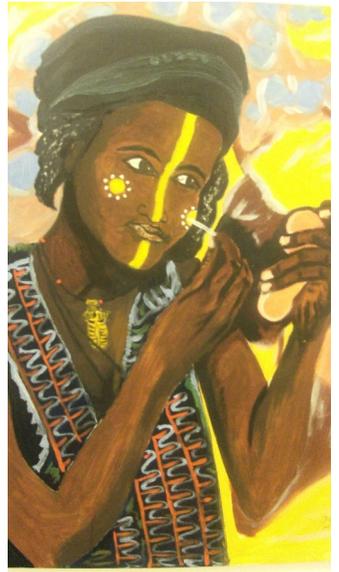
Ja, das Kunstwerkatelier beim Kibitzhof ist ein Besuch wert. Darüber hätten wir gerne berichtet. Wir haben über Wochen versucht, ein Interviewtermin zu bekommen - Leider konnten die Verantwortlichen dieses nicht realisieren. Ok, also haben wir keinen Bericht über die tollen Arbeiten vom Kunstwerkatelier beim Kibitzhof. Wir waren da und

haben es uns von außen angeschaut. Es war gut, ja... Vielleicht können wir zur Ausgabe Nr.10 von FSB einmal herein. Wir sind keine Papparazzi und haben keine Fotos durch ein Fenster gemacht. Stattdessen haben wir Muscheln gesammelt und fotografiert. Jetzt können wir die ja zeigen. Wenn das nichts ist, wissen wir auch nicht weiter. Zumindest haben wir die Seite gefüllt und haben euch bestimmt neugierig auf das Atelier beim Kibitzhof gemacht.



# Michaela Horst

Michaela Horst ist eine Künstlerin aus Leidenschaft. Wir von FSB haben die Gelegenheit die wunderschönen Werke in einer fortlaufenden Bilderserie zu präsentieren. Diese sind als Dauerausstellung in der psychiatrischen Ambulanz der LWL Klinik Gütersloh zu besichtigen.



## Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe

Das ist das Hauptthema des Freien Sozialen Selbsthilfe Blattes Gütersloh. Hier können Menschen berichten, wie es ihnen mit ihren gesundheitlichen und sozialen Problemen ergangen ist. Dies soll den Schreibenden helfen, ihre Erfahrung besser verarbeiten zu können. Der Leser profitiert dadurch, dass er die Erfahrungen und Eindrücke seiner Mitmenschen teilt.

## Rückblick FSB NR. 8

In FSB Ausgabe Nr.8 berichtete ein Mitglied von Game Over über seine Spielsucht. Zum Beispiel wie er angefangen hat an Automaten Geld zu verspielen. In dieser Ausgabe erscheint die Fortsetzung der Trilogie.

In FSB Nr.8 ist uns bei der Telefonnummer von Game over Gütersloh ein Fehler unterlaufen. Die richtige Nummer lautet: 0157 54530677

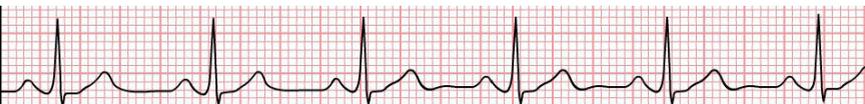
Auch der Bericht über Missbrauch hatte ein Fehler. Das Alter des Schreibers ist fünfunddreißig

## Menschen wie Du und Ich / Erfahrungsberichte

Trigger-Barometer: In unserem Trigger-Barometer wird die Stimmung des Berichtes dargestellt. Beachte dabei den Pfeil und überlege dir, bis zu welchem Grad du einen Bericht lesen möchtest. 1 = nicht belastend / 6 = Kann sehr stark belasten



Die Berichte beruhen auf Tatsachen. Personen wurden unkenntlich gemacht. Teilweise enthalten die Berichte Beschreibungen von starken Verletzungen, Krankheitsanfällen oder Extremsituationen. Daher könnte es nicht für jedes Gemüt geeignet sein. Wir bitten das zu berücksichtigen. Die Berichte sind subjektiv.



## Spielsucht Teil 2 / 3

M/43

*Hallo, ich setze jetzt meinen Bericht fort, den ich im FSB Nr.8 begonnen habe.*

*Anfang 2000 wollte ich wieder als Dachdecker arbeiten. Das hat geklappt und dann habe ich als Helfer da gearbeitet. Dort habe ich meine Frau kennengelernt, die in einer Kneipe*

gearbeitet hat. Als ich eines Abends mit einem Kumpel in dieser Kneipe war, habe ich zu ihm gesagt: „Die heirate ich irgendwann.“ Da hat er gelacht. Ich habe sie kennengelernt und nach einem halben Jahr sind wir zusammengezogen. Zu der Zeit habe ich wieder öfter gezockt. Aber niemals so, dass ich meine laufenden Kosten oder Einkäufe nicht bezahlen konnte. Meine Frau hat das nicht gemerkt. Die Arbeit in der Kneipe machte sie nur nebenbei. Sie hat Bauzeichnerin gelernt.

Im Juli 2000 haben wir geheiratet. Vor der Hochzeit kam meine meine Spielsucht extrem zum Vorschein. Ich weiß nicht, ob es Panik war, denn ich war drei Tage von morgens bis abends am Zocken und habe die EC-Karte glühen lassen. Ich habe 11000 DM an drei Tagen verspielt, doch mir war das nicht bewusst. Man konnte da immer in der Spiel-o-Thek Geld ziehen. Irgendwann war keine Zahlung mehr möglich. Meine Verlobte wusste davon nichts.

Ich bin dann zu ihr hin und habe gebeichtet. Sie fragte wieviel ich verspielt habe und ich habe zu ihr gesagt: Zwei-dreitausend DM. Es brach für sie eine Welt zusammen. Doch sie wollte die Hochzeit nicht abblasen.

Mein Schwiegervater, der Bauunternehmer war, hat sich mit eingebracht und wir sind zur Bank gegangen. Dort kam die ganze Wahrheit raus, dass es nicht zwei oder dreitausend DM waren, sondern 11.000 DM!

Das fiel mir das Gesicht raus, weil mir das nicht bewusst war. Da haben wir ein Gemeinschaftskonto eingerichtet. Die Hochzeit fand statt und wir haben das abgestottert. 2001 haben wir ein Wunschkind bekommen, unseren Sohn. Wir hatten nach eine größeren Wohnung gesucht wegen dem Kind. Da habe ich das erste Mal versucht mir Hilfe suchen. Ich bin zur Caritas gegangen. Dort habe ich meine Geschichte erzählt. Alle schauten mich fragend an und wollten wissen wie es ist mit Drogen und Alkohol.

Die Berater konnten nicht viel anfangen mit meiner Spielsucht. Ich fühlte mich da nicht geborgen. Ich versuchte nicht zu spielen. Nach 1 1/2 Jahren gabe es einen Einbruch. Ich war

*am arbeiten und bekam einen Anruf.*

*Die Gerichtsvollzieher waren in der Wohnung von meinem Schwiegervater, weil er die Geschäfte in den Sand gesetzt hat. Man hat ihm das Haus unter dem Hintern weggepfändet. Meine Schwiegermutter musste in die Psychatrie danach. Meine Schwiegereltern standen dann auf der Straße. Wir haben beide bei uns aufgenommen.*

*Vier Erwachsene und ein Kind in einer drei Zimmerwohnung...*

*Wenn ich abends nach Hause kam, war ich erschöpft, aber die Hütte war voll. Meine Schwiegereltern haben bei uns im Bett geschlafen und wir auf dem Sofa. Ich habe den Kühlschrank voll gemacht. Ich wollte, dass sie sich was Eigenes suchen, doch sie haben knapp ein halbes Jahr bei uns gewohnt. Das war ein Streitpunkt zwischen mir und meiner Frau.*

*Dann habe ich meine Frau vor die Wahl gestellt: Ihre Eltern oder ich. Am Ende bin ich gegangen und habe erst einmal bei einer guten Freundin gewohnt.*

*Ich habe mich von meiner Familie getrennt und habe in einem Zeitraum von ein paar Wochen über die gute Freundin jemand anderes kennengelernt. Ich hatte immer noch Kontakt zu meiner Ex- Frau und meinem Kind parallel. Ich war irgendwie mit meiner neuen Freundin zusammen und indirekt mit meiner Frau zusammen. Ich habe sehr viel gearbeitet, teilweise rund um die Uhr - vierzehn Stunden, sechs Tage die Woche.*

*Regelmäßige auch gespielt nach der Arbeit. Wenn ich um neun Uhr von der Arbeit gekommen bin, war ich noch zwei Stunden in der Spiel-o-Thek und habe gespielt. Es ging mir nicht ums gewinnen, ich wollte nur abschalten. Dieses hick und hack ging über mehrere Jahre.*

*Dann habe ich noch nebenbei gearbeitet im Eventmanagement für ein Discothekenbetrieb. Am Wochenende dann auch rund um die Uhr. Teilweise trank ich auch Alkohol. Ich hatte Partyfeeling.*

*Für die neue Beziehung war kaum Zeit. Es war sehr viel Eifersucht im Spiel. Und in jeder freien Minute, die ich noch hatte, bin ich in die Spielo gegangen und habe da eine Auszeit*

genommen. Wieder war das Konto überzogen. 2004 – 2005 mit knapp 30. Irigwann wurde mir das zu viel. Auf den Bau wollte ich nicht mehr. Dann habe ich Eventmanager zum Hauptberuf gemacht; Veranstaltungen und Konzerte geplant und alles was damit zu tun hat. Und dann kam der Punkt, wo es ans Geld ging. Ich hatte zehn Leute unter mir für die ich planen musste. Ich habe sehr viel gerabeitet für 7,50Euro. Dann habe ich meinem Chef gesagt, dass ich mehr Geld haben möchte, doch der war immer knausrig und wollte mir nicht mehr Geld geben. Dann habe ich 2009 den Job an den Nagel gehängt und habe wieder als Dachdecker gearbeitet. In der Ausgabe 10 von FSB werde ich berichten, wie ich Schluss gemacht habe mit dem Glückspiel. Ich möchte jetzt noch mal aufmerksam machen auf die Selbsthilfegruppe Game Over, die sich für Glückspielabhängige einsetzt.



## ***Meine Freundin und die Spinne***

***M/ 33***

*Ich war vier Jahre alt. Ich hatte eine Freundin, deren Eltern meine Eltern häufig besuchten. Daher sahen wir uns oft. Wir malten mit Kreide auf einer kaum befahrenden Straße kleine Wege und spielten dann Autofahren. Ihre kleine Schwester spielte auch oft mit. Ich hatte damals noch keine Geschwister. Einmal besuchten wir sie als sie nicht zu Hause war, weil sie mit ihrem Vater spazieren war. Ich beschloss an ihrer Hausecke zu warten. Ich hatte ein kleines Spielzeug; eine ziemlich große Spinne aus Hartplastik, die an einem Faden hing. Ich wollte ihr einen Streich spielen, legte die Spinne auf den Gehweg und versteckte mich in einer Hecke. Von Weitem hörte ich sie und ihren Vater kommen und konnte sie durch den Busch sehen. Als sie ganz nah an meiner Spinne waren, zog ich den Faden so, dass sie sich bewegte. Sie fragte: „Was ist das? Thomas, komm' raus aus deinem*

*Versteck!"*

*Etwas verlegen kam ich raus. Enttäuscht, dass mein Streich nicht geklappt hatte, steckte ich die Plastikspinne in die Tasche.*

*Sie lachte und sagte: „Ich wusste sofort, dass du es bist. Du willst mich wohl austricksen?“*

*„Ja...“ sagte ich. „wieso hast du keine Angst bekommen?“*

*Wie spielten den ganzen Nachmittag miteinander.*

*Den ganzen Frühling, den ganzen Sommer und den ganzen Herbst. So kommt es mir vor wie eine Ewigkeit.*

*Doch im Winter bekamen meine Eltern einen Anruf.*

*Ich hörte diesen teilweise mit.*

*Danach kam meine Mutter zu mir und sagte: „Mit Jasmin ist etwas Schlimmes passiert. Sie ist draußen ins Wasser gefallen, sie ist jetzt ganz lange im Krankenhaus und schläft ganz lange. Ich wusste es sofort und sagte: „Nein, die ist tot!“*

*Meine Mutter versuchte beruhigend auf mich einzuwirken und meinte, dass wir sie besuchen können und sie vielleicht wieder aufwacht. Die Jahre vergingen. Sie wachte nicht wieder auf. Sie war im Dezember auf einer dünnen Eisdecke eines Sees eingebrochen. Sie lag noch vier Jahre im Koma, bis sie starb. Oder angeblich starb. Denn tot war sie schon vorher.*

*Was ich damals schon vorher wusste, denn ich habe es deutlich gespürt. Vielleicht habe ich beim Telefonat zu viel mitbekommen.*

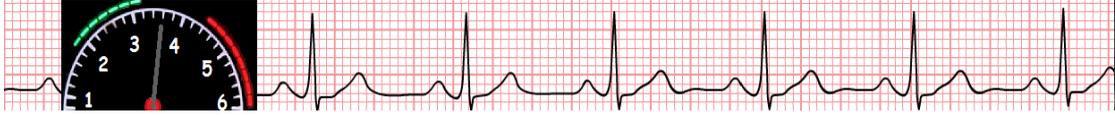
*Ich habe sie nie im Krankenhaus besucht und war auch später niemals an ihrem Grab, weil sie für immer in meinem Herzen ist.*

*Die Erinnerung an unsere schöne Zeit. Ich weiß, dass sie nicht im Dunkeln sein muss, sondern in hellen Licht ist.*

*Oft sagen Leute bei der Geschichte: "Armes, kleines Ding.."*

*Ich kann dann nur den Kopf schütteln, sie ist und war niemals ein "Ding". Ich weiß, dass sie alles sehen kann, mehr als wir Menschen zu Lebzeiten. Ich bin jetzt in einem Alter, in dem alles etwas ruhiger wird. Und eines Tages, wenn die Zeit gekommen ist, werde ich ihr folgen ohne Angst und Schmerz. In dem Wissen, dass alles Vergängliche auf Erden bleibt. Wir*

werden wieder miteinander spielen. Das ist meine wahre Geschichte.



## Mein Weg aus der Sucht Teil 1 von ca. 6

M/30

*Hallo, mein Name ist Gregor. Ich bin mittlerweile 30 Jahre alt und kann jetzt schon auf ein bewegtes wie emotionales Leben voller Höhen und Tiefen zurückblicken. Ich hatte es eigentlich nie wirklich leicht im Leben, obwohl ich es mir schon ziemlich leicht gemacht habe. Meistens ist mir viel in den Allerwertesten gesteckt worden und oft habe ich schlichtweg Glück gehabt. Als ich fast vier Jahre alt war, trennten sich meine Eltern und ein Teil von meiner heilen Welt zerbrach. Ich lebte mit meiner Mutter bis zu meinem fünften Lebensjahr bei meinen Großeltern bis mein Stiefvater in unser Leben trat. Er ist sogesehen ein guter Mensch und hat alles für die Familie getan, allerdings konnte er mir nie das Gefühl von Liebe, Wärme und Geborgenheit geben. Meine Mutter konnte das auch nicht wirklich, da sie für ihn funktionieren wollte. Er war nicht mein richtiger Vater, leider hatte ich nie die Möglichkeit meinen leiblichen Vater richtig kennen zu lernen. Ich kannte ihn nur aus Erzählungen. Später erfuhr ich, dass meine Mutter ihn bis auf den letzten Pfennig auf Unterhalt verklagt hatte, sodass wir uns fremd wurden. Wir wanderten damals, 1989 aus Brandenburg nach Gütersloh aus, weil mein Stiefvater hier Arbeit fand und wir hier ein besseres Leben führen konnten. Es war nicht leicht für uns die alte Heimat zu verlassen und hier Anschluss zu finden. Meine Eltern fanden bis heute hier keinen richtigen Anschluss. Ich bin jetzt hier zuhause und kenne nichts anderes mehr.*

*Ich ging zur Grundschule und später auf die Realschule. Wir wohnten in einem Ghettoblock, vier Eingänge und 16 Wohnungen. Ich war das einzige Kind an der Grundschule, das in solchen Verhältnissen wohnte. Die anderen Kinder, die dort*

wohnten, gingen auf eine andere Grundschule, wo es nicht so gesittet zu ging, wie auf der Grundschule, wo ich war. Meine Eltern wollten nur das Beste für mich. Ich ging zwei Mal die Woche zum Judotraining und am Wochenende auf Judoturniere. Ich habe Nachhilfeunterricht bekommen und hatte oft Termine beim Kieferorthopäden. Ich hatte zwar viele Freunde im Block, nur nicht viel Zeit damals, um mit ihnen zu spielen und um mich zu verabreden. Von mir wurde viel erwartet, was meine schulischen Leistungen betraf. Ich stand unter enormen Druck meiner Meinung nach. Es gab immer großen Ärger, wenn ich schlechte Noten nach Hause brachte. Ich bin zwar überdurchschnittlich intelligent, nur auf Lernen und mich mal auf die Schule zu konzentrieren, hatte ich schlichtweg kein Bock. Ich mogelte mich so durch, wurde Meister im Beeinflussen, Tarnen und Täuschen, das ging bis zur achten Klasse. Wie viele damals in meinem Alter, fing auch ich das Rauchen an und wurde "auffällig". Ich war halt mitten in der Pubertät und hatte einfach keine Lust mehr unter diesem Druck zu stehen. Ich interessierte mich schon davor für Cannabis/Marihuana und wurde neugierig es auszuprobieren. Ich kam täglich an einem Headshop vorbei und war beeindruckt von den bunten Klamotten, diesen interessanten Glasgeräten und den vielen Kleinkram, den es dort gab. Ich kaufte mir oft die Grow-Zeitschrift und begeisterte nicht nur die anderen aus meiner Klasse, sondern auch die Gleichaltrigen aus dem Block faszinierten sich für dieses Thema. Es war eine meiner großen Stärken, Leute zu irgendeinen Mist zu bewegen. Ältere Jungs aus der Nachbarschaft, mit denen ich Kontakt hatte und die mich auch trotz meines jungen Alters respektierten, verhalfen mir damals im Alter von gerade einmal 15 Jahren Cannabis/Haschisch zu erwerben und zu konsumieren. Damals, 1997 war es noch ein Privileg zu kiffen und kiffen zu dürfen. Auf der Realschule und auf anderen weiterführenden Schulen, so wusste ich, gab es gerade einmal zehn Schüler, die Drogen konsumierten. Ich möchte nicht wissen, wie viele es heutzutage sind, ich denke aber, es sind weit über 100 Schüler pro Schule, leider. Mein

*erster Cannabiskonsum war eigentlich ein richtiger Absturz. Die Wirkung war viel zu stark und ich musste mich übergeben. Die anderen aus meiner Klasse und Nachbarsfreunde mussten sich ebenfalls oft übergeben am Anfang. Doch anstatt es sein zu lassen, machten wir weiter bis wir uns nicht mehr übergeben mussten. Ich begann es zu genießen und so wurde Cannabis zu einem Teil meines Lebens. Es wurde zur Sucht. Schon nach zwei Wochen hatte ich eine Art Zigarettenschmacht, der aber durch das Rauchen von Zigaretten nicht mehr weg ging. Nach kurzer Zeit begann ich auch allein zu konsumieren, da man irgendwie geizig mit seinem Zeug ist. Die Noten in der Schule wurden kontinuierlich schlechter, aber es war mir egal. Es ist wirklich so, Kiffen macht gleichgültig. Ich kam täglich mit roten Augen nach Hause. Meine Eltern fragten kaum was los ist, ich sagte einfach ich sei müde. Irgendwann wurde es zum Dauerzustand, etwas ganz Normales, was meinen Alltag bestimmte. Ich wurde so schlecht in der Schule, dass ich von der Realschule auf die Hauptschule wechseln musste. Dort wurde ich herzlich aufgenommen und fand gleich Anschluss, natürlich bei den Kiffern. Es wurde schon morgens vor der Schule, in den Pausen und nach der Schule konsumiert, das gefiel mir. Es war ein Schock für mich wie undiszipliniert es an der Hauptschule im Vergleich zur Realschule zuzuging. Es war sehr leicht für mich, durch meinen Bildungsstand von der Realschule dort dann die neunte und zehnte Klasse bekiffte zu durchlaufen und mit einem dreier Durchschnitt den Realschulabschluss zu schaffen, ohne je gelernt zu haben oder mich mal ernsthaft mit den Hausaufgaben zu befassen. Eines Tages im Mai 1999, kurz nach meinem Schulabschluss erreichte mich die traurige Nachricht vom Tod meines lieblichen Vaters. Es hieß, er habe sich im Alter von gerade einmal 42 Jahren das Leben genommen. Er hatte schwere Depressionen, war psychisch krank. Ich war am Boden zerstört obwohl ich ihn nie kennengelernt habe. Ich war nämlich gerade in einem Alter, in dem man langsam aber sicher erwachsen und reif wird. Deshalb hatte ich angefangen, ihn zu suchen und zu finden.*

*Leider blieb mir dies letztendlich verwehrt, was mich bis heute belastet. Ich trug eine Sehnsucht in mir nach Liebe, Wärme und Geborgenheit. Ich kann mich noch sehr gut erinnern, wie liebevoll und warm er mich in meinen ersten Lebensjahren behandelt hat. Dieses Gefühl habe ich seit dem nie wieder so erleben dürfen. Ich fand dieses Gefühl der Angehörigkeit / Zugehörigkeit und der Geborgenheit seitdem bei meinen Kifferfreunden. Dort war man sich gleich. Viele von ihnen hatten ähnliche Probleme von Zuhause und man verstand und akzeptierte mich so, wie ich bin. Seitdem ich angefangen habe zu kiffen, habe ich oft die Erfahrung gemacht, abgewiesen zu werden von Leuten, die nicht konsumieren. Ich habe das Gefühl gehabt, ein Mensch zweiter Klasse zu sein. Schrecklich, also kiffte ich meine Gefühle einfach weg und lernte alles durch Illusionen und Scheingedanken zu überblenden. Ich entfloh oft der Realität. \*Fortsetzung folgt.FSB Nr.10 Bericht in voller Länge auf [www.Selbsthilfe-Gütersloh.de](http://www.Selbsthilfe-Gütersloh.de)*



**Angst**

**W/43**

*Hallo, ich werde einen Bericht verfassen, über meine irrationale Angst, die mich seit vielen Jahren plagt. Manchmal (in letzter Zeit sehr oft) werde ich von einer irrationalen Angst ergriffen, das ich Menschen, die mir nahe stehe verlieren werde. So ich habe Angst, dass, bereits der Gedanke an Schlimmes, irgendwann Realität wird.*

*Ich habe eine starke Angst, dass Menschen, die ich liebe, sterben. Mein Mann hat die ganze Welt bereist für seine Arbeit und ich hatte Angstzustände während dieser Zeiten, wenn ich wusste, dass er in ein Flugzeug steigt. Der bizarre Teil dieser irrationalen Angst ist, dass ich Stimmen im meinem Kopf habe, die sagen so etwas wie:*

*„Stirb, Stirb!“ oder so was ähnliche. Dann habe ich Panik und sofort sage ich mir: „Nein, das ist nicht wahr, hör’ nicht hin, sei nicht dumm, es muss nichts Schlimmes passieren es ist nicht wirklich.“ Manchmal gelingt es mir nicht in diesem Zustand zu arbeiten. Ich habe auch nervöse Beine und obwohl ich nicht übergewichtig bin, esse ich zwanghaft manchmal sogar nachdem Mittag- oder Abendessen, auch wenn ich keinen Hunger habe.*

*Ich habe eine Selbsthilfegruppe und als Selbsttherapie, schreibe ich alles in mein Notizbuch und wenn ich das Gefühl von Angst habe, schreibe ich es auf. Wenn ich Angst habe, suche ich den Auslöser. Ich verfolge den ganzen Weg, bis ich eine Wurzel oder ursprüngliche Ursache gefunden habe. Meine Eltern starben als ich sehr jung war. Meine Mutter an Krebs als ich fünf war und mein Vater bei einem Unfall elf Monate später. Als ich sechs, war mir schon immer bewusst, dass der Tod meiner Eltern der offensichtliche Grund für meine Ängste und Befürchtungen ist. Aber die Angst ist immer noch da und plagt mich unaufhörlich. Manchmal habe ich Zeiten, in denen es mir gut geht, und habe keine Angst. Ich bin ruhig, glücklich, entspannt und dann aus irgendeinen Grund wird die Panik wieder ausgelöst und ich habe wieder Angst.*

*Ich bin mir nicht wirklich sicher, ob ich jemanden durch den Bericht helfen kann, aber ich denke, ich fühle mich so viel besser, einfach offen diese Dinge anzusprechen, denn obwohl ich schon oft über den Tod meiner Eltern und andere Sachen mit Leuten gesprochen habe, sagen die Stimmen in meinem Kopf: "Stirb, tot" Teilweise habe ich niemanden davon erzählt. Also bin ich froh, das hier zu schreiben. Ich fühle mich sehr glücklich, dass ich in diesem Selbsthilfeblatt schreiben kann. Ich kann endlich mein "dunkles Geheimnis" wegstoßen. Es war wirklich eine Qual so viel Unglück Jahr für Jahr.*



## Anleitung zum Selberschreiben - Du kannst Schreiber werden!

Wir suchen weitere Erfahrungsberichte. Interessant sind Erlebnisse im gesundheitlichen Bereich sowie Erlebnisse in sozialen Einrichtungen. Nimm dir etwas zum Schreiben (Stift und Zettel oder auch digitale Medien wie PC etc.) und setze dich in Ruhe an einen Ort, an dem dich niemand stört und geh' ein Moment in dich. Überlege genau, was du schreiben möchtest. Dann geht's los - strukturiert ohne Beleidigungen und wenn du fertig bist, lies dir den Text noch einmal durch und nimm dir Zeit. Überlege dann, ob du möchtest, dass dein persönlicher Erfahrungsbericht bei uns die Chance bekommt, im FSB gedruckt zu werden und solltest du dich so entscheiden, lass uns den Bericht zukommen. Kleine Richtlinien:

- Der Text soll der Wahrheit entsprechen.
- Der Text sollte 300 bis 1000 Wörter haben.
- mehrere Teile möglich
- Personen sollten nicht erkennbar sein, beziehungsweise Namen verändert sein.
- Vorgänge einer Behandlung werden verständlich beschreiben
- Klarer Handlungsablauf

Hinterlasse uns eine Anschrift und du bekommst die Ausgabe mit deinem persönlichen Erfahrungsbericht kostenlos zugestellt. Berichte können uns per Mail oder auf dem Postweg zugestellt werden. Die Daten befinden sich auf der Rückseite von FSB.

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

### Erzähle uns deine Geschichte und wir schreiben sie auf.

Wir sind dir auch gerne dabei behilflich, einen Bericht anzufertigen. Du möchtest etwas berichten? Dann kannst du dich mit uns zusammensetzen. Wir schreiben nach deinen Erzählungen einen Erfahrungsbericht. Terminvereinbarung unter: 0157-54851931 Besuch im Krankenhaus möglich. **Gewährleistung: Wir sind kostenlos und unverbindlich! Deine 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.**

# Erna Kronshage

**MEIN LACHEN IST WEINEN**

## Gedenken an Erna Kronshage

2 Juni 1940. Aus einem britischen Kampflieger über Bielefeld Senne werden Bomben abgeworfen. Der Krieg war bis zu diesem Datum von Erna eigentlich weit weg gewesen. Die 17-jährige arbeitete im landwirtschaftlichen Betrieb der Eltern. Und nun das: Ein Bombeneinschlag mitten vor der Haustür. Es war der erste Bombenabwurf in ganz Ostwestfalen-Lippe. Für Erna war dieser



Bombenabwurf ein Schock, der durch und durch ging. Erna litt. Erna Kronshage war hochintelligent, eins von elf Kinder in einer Familie und äußerst sensibel. So trifft ein solches Geschehen besonders hart. Das steckt man als 17-jährige nicht einfach so weg - Diese plötzliche existenzielle Bedrohung aus "heiterem Himmel". Sie hatte dann im Frühjahr 1942 angefangen sich der Arbeit auf dem Hof zu verweigern. Sie benötigte für sich dringend eine "Auszeit". Sie war eines Morgens nicht mehr pünktlich aufgestanden, blieb einfach im Bett liegen. Die Sirenen heulten ja inzwischen immer öfter wegen dem Fliegeralarm – und bei den nahegelegenen Raba-Werken schoss dann die Flak. Nachts, wenn englische Bomberverbände Angriffe auf Bielefeld oder Gütersloh oder Paderborn flogen, dann kroch diese Angst hoch, dann fand Erna keinen Schlaf mehr. Wahrscheinlich auf Betreiben der zuständigen NSV-Gemeindefürsorgerin der "Volkswohlfahrt" bekam Erna im Herbst 1942 eine Einladung zu einer ärztlichen Untersuchung beim Amtsarzt in Brackwede. Bei dem Erna Kronshage den Wunsch äußerte, zur Provinzialheilanstalt Gütersloh (Heute LWL Klinik Gütersloh) „gebracht zu werden“, dass es dort zu NS-Verbrechen kam, wusste Erna nicht. Am 24.10.1942 kam sie in die Heilanstalt. Die sofortige Diagnose Schizophrenie folgte die gefürchtete Elektroschocktherapie, die für Erna verordnet wurde. Dann eine Zwangssterilisation am 4.8.1943. Auch der Kampf des Vaters konnte daran nichts ändern. Er hatte eine "Krankheit" seiner Tochter Erna in vielen Briefen an die Anstalt Gütersloh und an die Erbgesundheitsgerichte stark bezweifelt und immer wieder auf eine Entlassung aus der Anstalt gedrungen. Die Sterilisation in Zuge der NS-Gesetzgebung "zu Verhütung erkrankten Nachwuchts" wurde dennoch durchgesetzt. Ab Mitte 1943 kam es zu einer Tötungswelle der NS-Aktion "Brand", deren Aufgabe es war, Patienten zu ermorden zur "Evakuierung aus Luftschutzgründen". Das wurde auch Erna gesagt, als sie am 12.11.1943 in eine andere Klinik gebracht wurde. Wojewodschafts-Anstalt für Psychiatrie Dziekanowice in der Nähe von Gniezno (Tiegenhof) hat sich ab dem 11.09.1939 bis zum 21.01.1945 unter ihrem damaligen Direktor Dr. Victor Ratka rasch zu einer Tötungsanstalt entwickelt. Getötet wurden dort 3586 Patienten. Erna Kronshage starb dort an Hungerkost (mangelnder Nahrung) und über Medikation. NS-angegebende Todesursache: "Lungenentzündung" am 20.02.1944. Sie starb im Alter von 21 Jahren "Mein Lachen ist Weinen", hat sie sich eins geäußert. Heutzutage wäre bei Erna Kronshage wohl möglich eine "Posttraumatische Belastungsstörung" diagnostiziert worden. Symbolisch für viele Euthanasie-Morde in der NS-Zeit haben wir das gut dokumentierte Schicksal der Erna Kronshage genannt. Wir gedenken allen NS-Opfern.

Quelle: <http://erna-k-gedenkblog.blogspot.de/> Auto:C.Dorm

## L.W.L Klinik Gütersloh im Wandel Der Zeit

### 100 Jahre Klinik Gelände

Jahre

1911

Es begann in Pavenstädt der Bau der Westfälischen Provinzial-Heilanstalt

Fertigstellung des Komplexes mit rund 40 Gebäuden.

1914

Die neuerbaute Anlage der Provinzial-Heilanstalt um 1915  
Sicht von Fahnenmast des Hauptgebudes



Jahre  
1914  
August



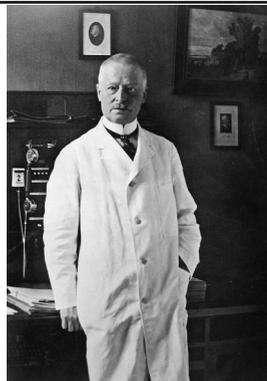
Als im August 1914 der Erste Weltkrieg begann, wurde die neue Provinzial-Heilanstalt 1915 zunächst zu einem Gefangenenlager für französische Offiziere 1915 Im heutigen Haus 15.



Die ersten psychisch Kranken werden behandelt.

1919

Hermann Simon nimmt seine Arbeit in Gütersloh auf. Der Mediziner war von 1919 bis zu seiner Pensionierung 1934 Leiter der neu errichteten Heil- und Pflegeanstalt Gütersloh. Zuvor hatte er ab 1905 den Posten des Direktors an der Provinzialheil- und Pflegeanstalt Warstein (heute LWL-Klinik Warstein) inne. Simon begründete in Gütersloh seine aktive Krankenbehandlung (Arbeitstherapie), die wegweisend für die gesamte Psychiatrie in Europa werden sollte. Gärtnerei



und handwerkliche Abteilungen sowie die Erfüllung von Aufgaben des Klinikablaufes sollten den Kranken eine Stärkung des Selbstwertgefühls und damit letztlich Heilung ermöglichen.

Die von Simon eingeführte aktive Krankenbehandlung zur Alternative der Bettbehandlung erregte International Aufmerksamkeit. Zwischen

1925

1925 und 1933 besuchten etwa 700 Gäste aus In- und Ausland die Klinik um das "Modell Gütersloh" in Augenschein zu nehmen. 1930 lebten in der Einrichtung über 1.000 Kranke, Alles Lebensnotwendige wurde durch Eigenbetriebe selbst produziert und verarbeitet.



1928 Hauptgebäude



Feldarbeit LWL Klinik



Männer-Haus  
1928



1930

Quellen: <http://www.stadtgeschichte-guetersloh.de/>  
<http://www.wn.de/> <http://www.aerzteblatt.de/archiv/>

<https://archiveowl.wordpress.com/>

Jahre  
1933

LWL Klinikum Gütersloh unter dem Hakenkreuz.  
Es kam zur Verfolgung psychisch Erkrankter. Die straff organisierte Arbeitstherapie habe zu NS-Zeit übliche Zwangsmaßnahmen weniger notwendig gemacht. Vereinzelt fanden Therapien wie das Dauerbad und der gefürchtete Elektroschock Anwendung. Eine zeitgleiche, schleichende Selektierung psychisch Kranker forderte Opfer, die sogenannte "Euthanasie"-Deportation. 1.017 Patienten allein aus Gütersloh. In der Kirche der LWL- Klinik befindet sich ein Gedächtnisband der Opfer aus Gütersloh.

bis



(Siehe auch Seite Erna Kronshage Andacht) Schizophrenie-  
Therapiemaßnahmen eines "Dauerbades" mit "Nass- Kalt-Ganzkörper-Wickelungen". Diese Torturen wurden oft als "Disziplinierungsmaßnahmen" verstanden.

1945

Nach Kriegsende wurde Dr. med. Wilhelm Schneider der Ärztliche Leiter in der Klinik. Gefolgt von Dr. med. Walter Schulte im Jahre 1954. Gegen Ende der 1950er Jahre gab es einen Hochstand von 1400-Patienten. Walter Theodor Winkler

1961

war Ärztliche Leiter von 1961 bis 1980. Er übernahm das Krankenhaus mit 1400 Patienten, 12 Ärzten einem Psychologen und einer Seelenfürsorgerin. Er profilierte sich als Pionier bei der Einführung der Psychotherapie und therapeutischen Nutzbarkeit der Gruppendynamik sowie die der berufsgruppenübergreifenden Teamarbeit in die Pflichtversorgung. 1967 wurde der Gemeindepsychiatrische Verbund gegründet, was u.a. Betreutes Wohnen, der Verein Club 5, der Verein für geistige Gesundheit und die Organisation Wohnen, Arbeit, Freizeit mit sich brachte.



Alte Kapelle heute Kunsttherapie



Festsaal 1969.

Speisesaal  
1960



Hauptgebäude 1960



LWL-Medienzentrum für Westfalen



1980

**1980**

Klaus Dörner trat am 07.01.1980 als Ärztlicher Direktor die Nachfolge Winklers im Landeskrankenhaus Gütersloh an. Er definierte Kriterien, die ein psychiatrisches Großkrankenhaus ausmacht. Die LWL-Klinik ist in diesem Sinne kein psychiatrisches Großkrankenhaus. Er führte die gemischt-geschlechtliche Belegung ein. Er schaffte die Sortierung der leichten bis schweren Erkrankung ab. Die beiden wichtigsten Resultate der Gütersloher Reformbestrebungen: 1. Ausbau des gemeindepsychiatrischen Verbund. Diese brachte u.a Zirkel e.V, Komet e.V., Dalke GmbH, den Verein Daheim und das RPK bzw. Kitzig Institut mit sich. 2. Die Auflösung der Langzeitabteilungen der LWL- Klinik. Der hochangesehene Mediziner ging 1996 in Pension.



**1996**

- Das ehemalige psychiatrische Großkrankenhaus hat sich verkleinert und regionalisiert. Versorgungsgebiete wurden an die jeweilige Region abgegeben (Herford, Lippe). Heute ist das LWL- Klinikum ausschließlich für die Bürger des Kreises Gütersloh zuständig. Das Krankenhaus hat sich in die Gemeinde geöffnet und im ambulanten / tagesklinischen Bereich erweitert. Mit den anderen Kliniken, sowie den niedergelassenen Ärzten haben sich die Kooperationen intensiviert.

**2015**

- Im Krankenhaus wurden die spezifischen Therapieangebote ausgebaut und sämtliche Stationen renoviert.  
- Die Zusammenarbeit mit Angehörigen und Psychiatrieerfahrenen ist fester Bestandteil der Klinikkonzeption.

**Zukunft**

Zukünftig wird sich vor allem der ambulante Bereich weiterentwickeln in Richtung ambulanter Krisenintervention, "hometreatment", Flexibilisierung von Hilfen.

**Das historische Gelände können Besucher auch ohne Einweisung erleben.**



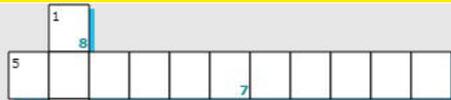
LWL-Klinikum Gütersloh. Da ist ein öffentlicher Friedhof, den kaum einer kennt. »Hier liegen gut 2000 Menschen begraben, auch Hermann Simon.



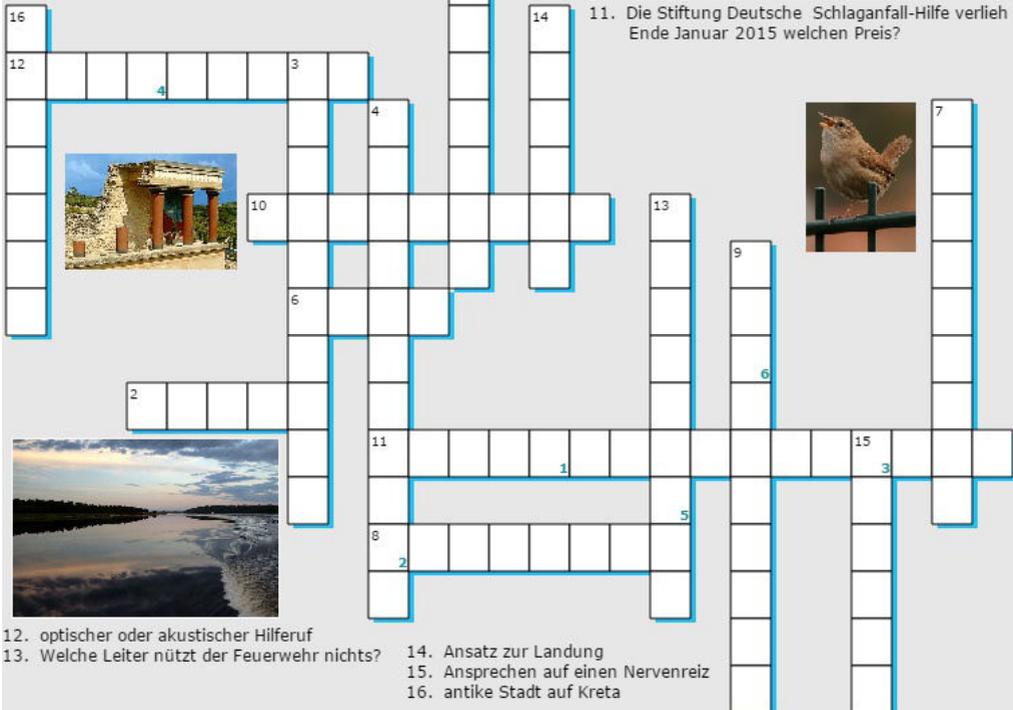
Zum Ende noch ein schönes historisches Bild

# Rätsel

- Laden als Billiganbieter
- längster Fluss Europas
- Parkplatz eines Schiffes
- Parlament der DDR
- Hafen im Landesinnern
- Währung in Südamerika und Mexiko



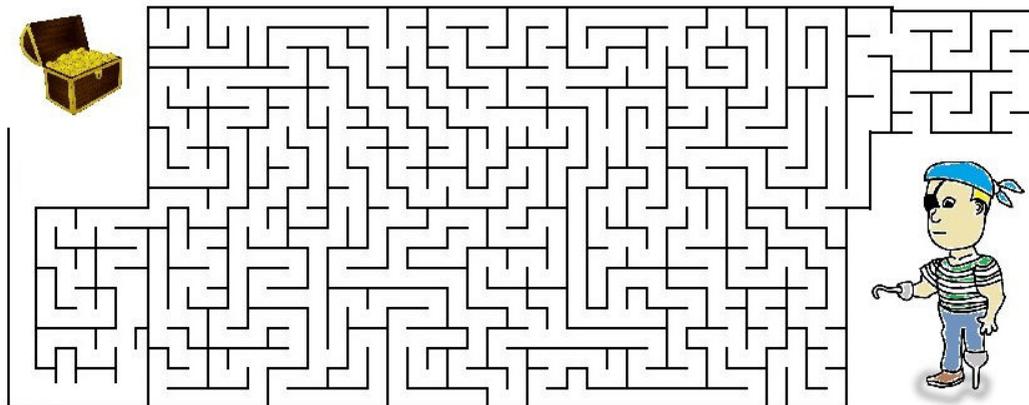
- Welcher König regiert kein Land?
- Waldfrucht, Gartenfrucht
- Welche Kohle ist nicht schwarz?
- oberster Teufel im Neuen Testament
- Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe verlieh Ende Januar 2015 welchen Preis?



- optischer oder akustischer Hilferuf
- Welche Leiter nützt der Feuerwehr nichts?
- Ansatz zur Landung
- Ansprechen auf einen Nervenreiz
- antike Stadt auf Kreta

Lösungswort = 

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



Konfuzius: Einen Edelstein kann man nicht blank machen, ohne ihn zu reiben.

# LEICHT

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

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

# MITTEL

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

# WITZE

## KURIOSES SPIELZEUG



### Der Flaschengeist

Ein Ehepaar spielt Golf. Zu ihrem Entsetzen fliegt ein gerade abgeschlagener Golfball durch ein Fenster, welches in viele kleine Scherben zerbricht. Das Ehepaar, sich der Schuld bewusst, geht sofort in das Haus hinein, um den Eigentümer zu verständigen. Beide rufen laut, doch niemand antwortet. Sie gehen in den Raum, wo das zerbrochene Fenster ist und sehen eine kaputte Vase, daneben ein Mann mit einem Turban auf dem Kopf. "Sind Sie der Eigentümer des Hauses?", fragt der Ehemann.

"Nein, ich war 1000 Jahre in dieser Vase eingesperrt, aber jemand hat diesen Golfball durch dieses Fenster geschossen, dabei die Vase umgeworfen und nun bin ich befreit!", antwortet daraufhin der Geist.

Der Ehemann, nicht dumm, fragt auch gleich: "Oh, Sie sind ein Flaschengeist!"

"Korrekt. Ich erfülle euch zwei Wünsche. Weil ich so geizig bin, behalte ich den dritten für mich."

"Okay", denkt sich der Ehemann und sagt auch gleich: "Super! Also, ich will ein jährliches Einkommen von einer Million Euro, steuerfrei!" "Kein Problem. Dein zweiter Wunsch?" "Och... immer leckeres Essen!"

"Auch das ist gemacht. Nun mein Wunsch: Ich habe seit 1000 Jahren kein weibliches Wesen mehr gesehen, geschweige denn angefasst. Lass mich mit deiner Frau ins Bett gehen!"

Das Ehepaar willigt ein und wenige Minuten später sind Frau und Geist kräftig dabei, während sich der Ehemann wieder seinem Golfspiel widmet. "Wie alt ist dein Mann?", fragt der Geist.

"31!" antwortet die Frau. "Und da glaubt er noch an Flaschengeister?"

Das Häschen ging zu Tschibo und fragte die Verkäuferin:  
„Haddu kalten Tafee?“ - Darauf die Verkäuferin: „Nein“.

Am nächsten Morgen kam das Häschen wieder:  
„Haddu kalten tafee?“ „Nein“ antwortete die Verkäuferin.

Der Hase ging hinaus und die Verkäuferin dachte, dann mach ich mal kalten Kafee.

Der Hase kam am dritten Tag wieder: „Haddu kalten Tafee?“ „Ja“ sagte sie.  
„Kann du mir den Tafee warm machen?“

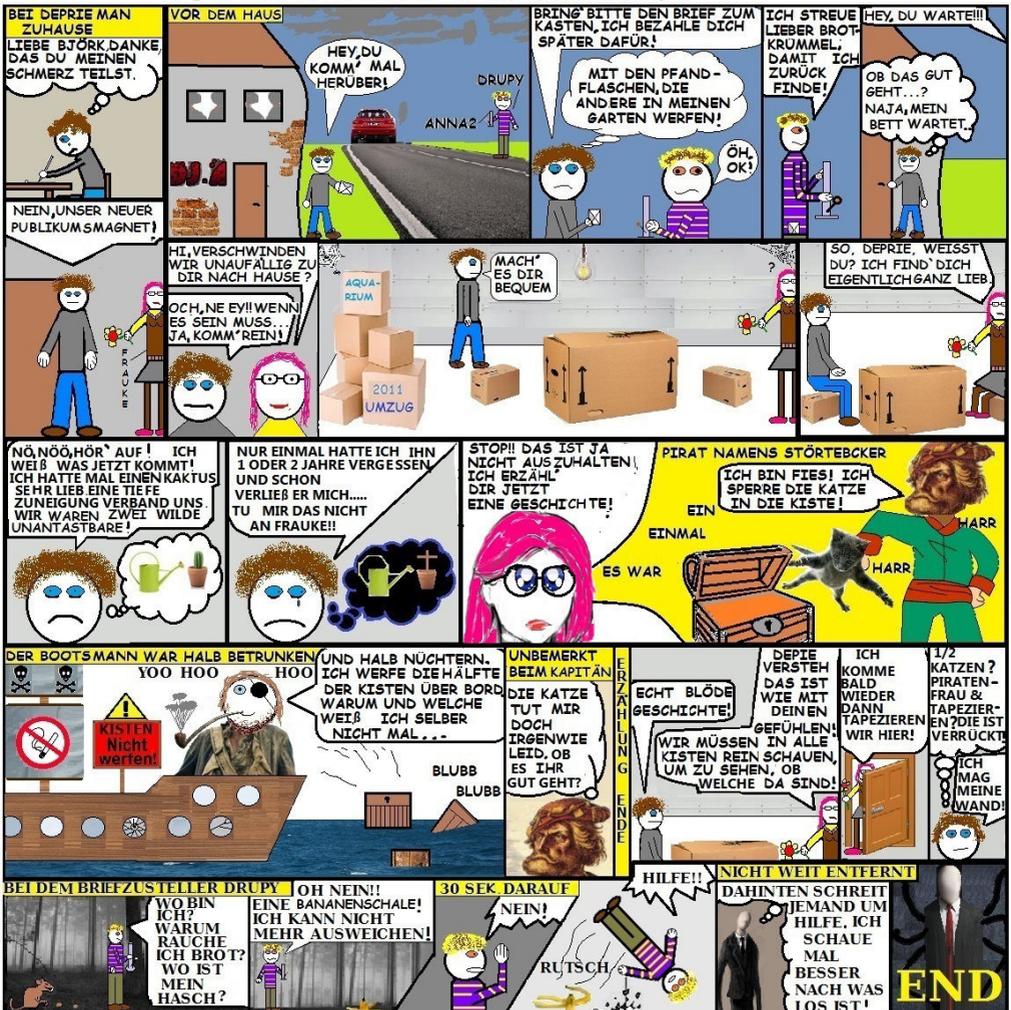
Was ist braun und schwimmt im Wasser?  
Ein U-Brot.

Rollt eine Kugel um die Ecke und fällt um.

# DIE ETWAS ANDEREN HELDEN NR.7

## DEPRIEMAN OF THE HALF DEAD CAT GHOST

### STÖRTEBEKER'S KATZE



## Über uns

Aus einer Selbsthilfegruppe für Psychischerkrankte wurde eine Gemeinschaft. Mit diesem Projekt - das F.S.B. (Freies Selbsthilfeblatt) - starteten wir 2011 und entwickelten uns weiter. Eine Printmedium: Gut fürs Krankenbett und Wartezimmer. Und jetzt hören wir auf mit F.S.B. und machen Schönheitschirurgie.



Unser neues Team bei der arbeit. Solange wir üben, O.P zum halben Preis!!!



Das Resultat lässt sich sehen, traumhaft schöne Lippen

Nein - das war nur Spaß, wir mögen unsere Leser zu sehr. Wir machen natürlich weiter. Wir wollen Leser motivieren bei uns aktiv mitzuwirken und unserer Community treu zu bleiben. Wenn Du Anregungen hast oder bei uns aktiv als Freiwillige/r mitwirken möchtest, bist Du herzlich eingeladen mit uns in Kontakt zu treten. Die Kontaktdaten befinden sich auf der Rückseite. Dieser Service steht den Bürgern kostenlos zur Verfügung. Desweiteren ist es online abrufbar unter [www.Selbsthilfe-Gütersloh.de](http://www.Selbsthilfe-Gütersloh.de)

[www.Psyche-Sucht-Selbsthilfe.de](http://www.Psyche-Sucht-Selbsthilfe.de) ist ein neues Selbsthilfe-Forum auch hier bist du herzlich eingeladen. Die Veröffentlichung der nächsten Ausgabe wird voraussichtlich Oktober 2015 sein, dann melden wir uns mit einem Knall zurück. - Sowohl als Druck - als auch als Online-Version. Mit neuen, interessanten und wissenswerten Reportagen und ergreifenden Erfahrungsberichten von Betroffenen. Wir freuen uns, Dich als Leser gefunden zu haben und hoffen, dass wir Dein Interesse auch für die kommenden Ausgaben geweckt haben. FSB immer verfügbar in der Stadtbibliothek Gütersloh BIGS - Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle



Bei Risiken und / oder Nebenwirkung fragen Sie unsere Redaktion

# FSB

Copyright © 2015 - Freies Selbsthilfeblatt

**Auskunft:**

**Christian Dorn**

**Dessauer Str. 71**

**33330 Gütersloh**

**Tel.: 0157-54851931**

**Mail: dorn83christian@web.de**

[www.selbsthilfe-guetersloh.de](http://www.selbsthilfe-guetersloh.de)

[www.psychе-sucht-selbsthilfe.de](http://www.psychе-sucht-selbsthilfe.de)

**Webmaster:**

**Meik Baustian**

**E-Mail: doubletroubleguetersloh**

**@googlemail.com**

## Ein Dankeschön an



**Bürgerinformation  
Gesundheit und Selbsthilfe-  
kontaktstelle des Kreises  
Gütersloh (BIGS)  
Stadtbibliothek Gütersloh**

**Alle Krankenkassen  
des Kreises Gütersloh**



**xtrem günstig drucken**