

FSB Freies Selbsthilfeblatt

Ausgabe Juni 2016

DIE THEMEN

News

- Dank an Herrn Manfred Bohnenkamp
- 20 Jahre SHG Aphasi
- Selbsthilfetag am 11. September
- Karikatur Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

- SHG verstoßene Mütter

Soziale

Organisationen

- Viktoria e.V.

Kunst

- Heinrich A. Ruck
- Karsten Meske

Erfahrungsberichte

Wissenskategorie

- Gemeinsam zu den Sternen

Rätzel und Witze

Über uns

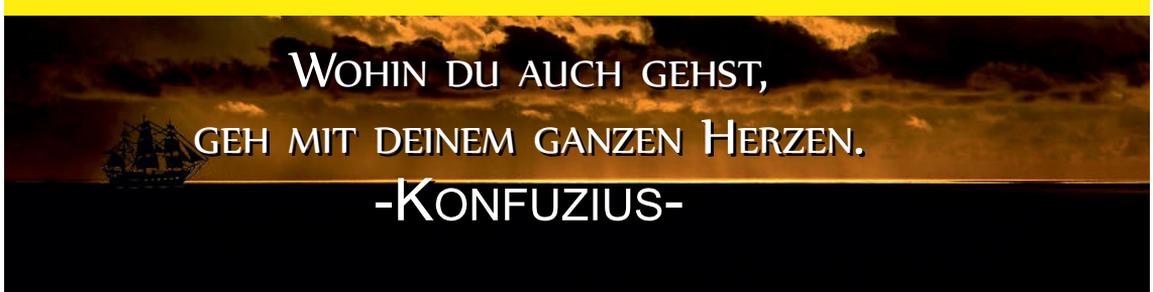
AUSGABE 12



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 11. 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

Themen	Seite
News	1-4
-Dank an Herrn Manfred Bohnenkamp.....	1
-20 Jahre SHG -Aphasi.....	2
-Selbsthilfetag am 11.September.....	3
-Karikatur Selbsthilfe.....	4
Selbsthilfegruppen stellen sich vor	
-Selbsthilfegruppe verstoßene Mütter.....	5
Soziale Organisationen	
-Viktoria e.V. Treffpunkte für Frauen nach Krebs.....	6-7
Kunst	8-9
-Heinrich A. Ruck.....	8
-Karsten Meske.....	9
Erfahrungsberichte	10-18
Ein Traum der mich Rettete	10-11
Lisa Meine Geschichte.....	11-13
Claus W seine Recorvery Geschichte.Teil 2 von 2.....	13-17
Raus aus der Sucht Teil 4 von 6	17-18
Anleitung zum Selber schreiben.....	19
Wissenskategorie	20-21
Gemeisam zu den Sternen.....	20-21
Rätsel & Witze.....	22-23
Über uns.....	24



WOHIN DU AUCH GEHST,
 GEH MIT DEINEM GANZEN HERZEN.
 -KONFUZIUS-

Dank an Herrn Manfred Bohnenkamp

Herr Manfred Bohnenkamp ist ein Pionier der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh. In jeder sich bietenden Gelegenheit setzte sich Herr Bohnenkamp für die Sache „Selbsthilfe“ ein. Als Betroffene von Angst und Panikattacken hat er 1996 die Selbsthilfegruppe Angst und Panik in Steinhagen gegründet. Die Unterstützung durch die Selbsthilfegruppe hat ihn dazu bewogen, Selbsthilfe im größeren Stil bekannt zu machen. 1998 initiierte und organisierte er den ersten Selbsthilfetag in Steinhagen. Dieser Tag erhielt sehr viel Zuspruch aus der Öffentlichkeit, so dass Herr Bohnenkamp auch in den folgenden Jahren eigenständig ehrenamtlich Selbsthilfetage organisierte. Zudem initiierte er 1998 die Herausgabe einer Broschüre, welche einen Überblick über die Selbsthilfegruppen in Steinhagen und näherer Umgebung gab. Neue Gruppen in Steinhagen unterstützte Herr Bohnenkamp tatkräftig, z.B. in der Leitung der Gruppe im Anfangsstadium, bei der Raumsuche oder in der Öffentlichkeitsarbeit.



Seit 1999 engagierte sich Herr Bohnenkamp führend in einem Arbeitskreis der Kommunalen Gesundheitskonferenz zur Einrichtung einer Selbsthilfekontaktstelle für den Kreis Gütersloh. Zugleich war er Sprecher der Selbsthilfegruppen. Seit dem Start der BIGS im Jahr 2001 bestand eine enge Zusammenarbeit in der Organisation weiterer Selbsthilfetage sowie anderer Projekte. Herr Bohnenkamp hat sich maßgebend dafür eingesetzt, dass die BIGS eine feste Einrichtung im Kreis Gütersloh wurde. Aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen zieht Herr Bohnenkamp sich jetzt aus der Selbsthilfearbeit zurück. Für das herausragende Engagement danken wir Herrn Bohnenkamp und wünschen ihm alles Gute für die neuen Wege in seinem Leben.

Jubiläum 20 Jahre SHG - Aphasie

Am 8. Februar beging die Aphasiker Regionalgruppe Gütersloh mit einer Feierstunde ihr 20-jähriges Jubiläum. Somit ist diese SHG eine der älteren Gruppen im Kreis Gütersloh. Die Aphasie ist eine Form der Sprachstörung. Aphasiker können sich schlecht verständlich machen und oft nur schwer verstehen, was andere ihnen mitteilen möchten.

Eine Aphasie tritt meist nach einem Schlaganfall auf, der die Sprachzentren schädigt. Auch ein Hirntrauma oder Gehirntumor kann eine Aphasie auslösen.

Herr Dr. Volker Runge, Vorstandsmitglied des Landesverbandes der Aphasiker NRW e.V. überbrachte die Gratulation des Verbandes. Frau Jenny von Borstel betonte in Ihrer Rede die vielen Aktivitäten und die nette Gemeinschaft der Gruppe. Etliche Mitglieder sind seit der Gründung vor 20 Jahren auch heute in der Gruppe aktiv. Weitere Gratulanten waren: Frau Anette Harnischfeger, sie hat die Gruppe in den Anfängen unterstützt und kooperiert bis heute eng mit ihr sowie Neurologe Dr. Matthias Hirschberg, der die Gruppe von Anfang an als Arzt unterstützt hat. Mit Mutmach-Liedern zur Gitarre klang der Abend aus.



Dr. Volker Runge
(Vorstandsmitglied des
Landesverbandes der
Aphasiker NRW e.V.), Jenny
von Borstel (BIGS GT), Heike
Krappitz (Ansprechpartnerin
der Aphasiker Regionalgruppe
GT), Dr. Matthias Hirschberg
(Neurologe), Anette
Harnischfeger
(Schlaganfallgruppe GT,
Sprecherin der SHG im
Kreis GT)

Selbsthilfetag am 11. September in Schloß-Holte Stukenbrock

Dieses Jahr sind wir mit dem Selbsthilfetag am Sonntag, den 11. September in Schloß-Holte Stukenbrock (SHS) zu Gast und zwar auf dem Emsfest. Das Emsfest findet alle 3 Jahre im Bürgerpark zwischen Rathaus und Gymnasium statt. Unter Beteiligung vieler Organisationen, Vereine und Unternehmen präsentiert sich von 10 - 18 Uhr ein vielfältiges Programm. Unter dem Motto "Gesund in SHS" erwartet Sie: leckeres Essen, viele Freizeitangebote, Pflgethemen, Selbsthilfegruppen, Sport und vieles mehr... Alles, was zum Gesundbleiben oder wieder gesund werden in SHS beiträgt, präsentiert sich Ihnen. Zum Anschauen, Ausprobieren, Diskutieren und Mitmachen!

Verdammte EU-Baustelle!!!
Was mache ich jetzt??



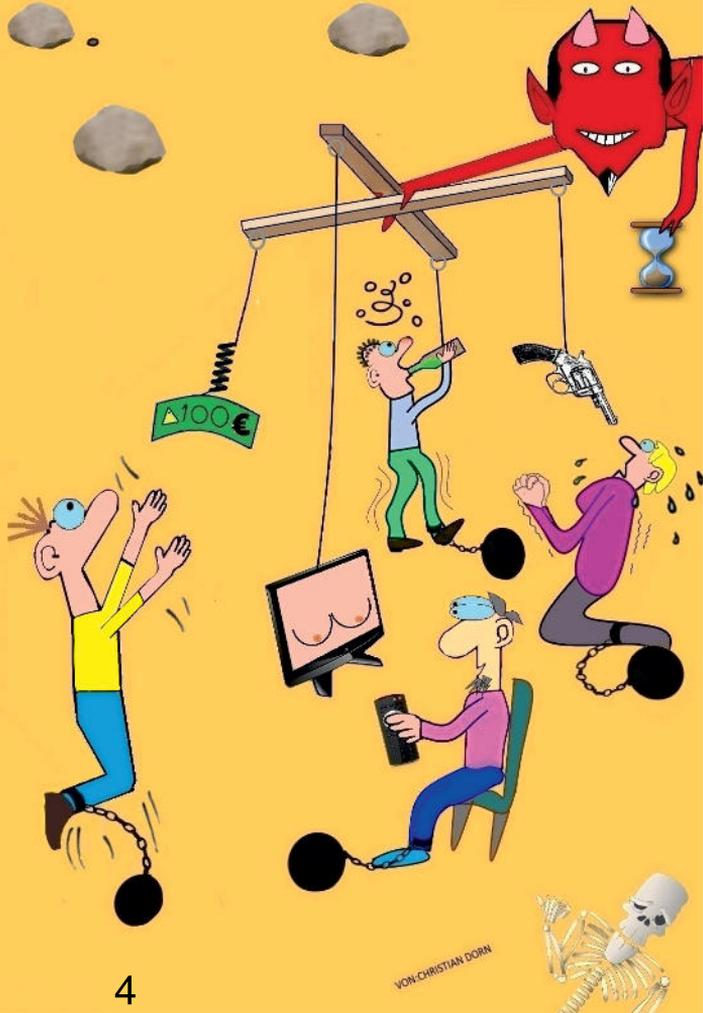
EIN WEG ZUR
GERECHTIGKEIT
(INKLUSION)



Pssst!
Hier entlang und
nicht vom
Weg abkommen



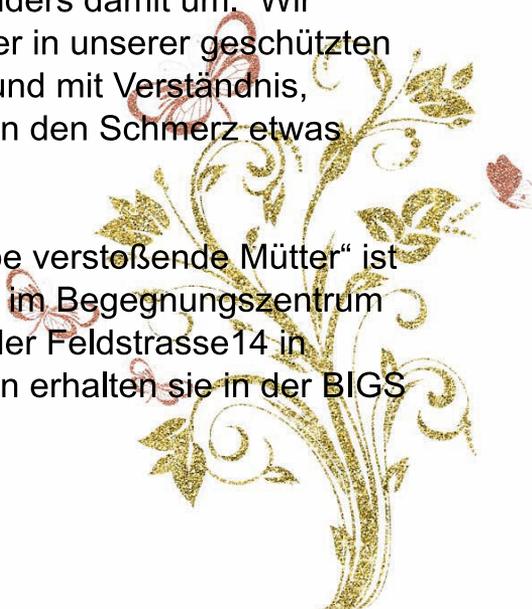
SELBSTHILFE-PFAD
EINIGE KILOMETER



Selbsthilfegruppe verstoßene Mütter

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von und für verstoßene Mütter. Unsere Kinder - egal ob Sohn oder Tochter - haben sich von uns abgewendet, uns aus ihrem Leben verbannt, den Kontakt abgebrochen. Ohne einen greifbaren Grund, auf einmal waren sie fort. Eine Mutter will wissen: Wo ist mein Kind? Was ist passiert? Was mache ich jetzt? Es gibt aber niemanden den man fragen kann, es ist keiner da, der Antworten gibt. In unserer Selbsthilfegruppe wird jede verstoßene, verlassene Mutter in einem geschützten Raum aufgefangen. Egal in welchem Stadium der Gefühle - Trauer, Wut oder Einsamkeit - sie sich befindet. Sie kann einfach nur dasitzen uns zuhören oder weinen, wenn sie nicht weiter weiß oder das verletzte Herz so weh tut. Es tut gut unter anderen Frauen zu sein und zu wissen ich muss mich nicht erklären, entschuldigen oder rechtfertigen. Wir sind Mütter jeden Alters, weil wir anders fühlen, reden oder weinen, als wenn Väter anwesend wären. Sie leiden sicher auch sehr, gehen aber anders damit um. Wir würden uns freuen andere Mütter in unserer geschützten Gruppe willkommen zu heißen und mit Verständnis, Geduld und vielen offenen Ohren den Schmerz etwas erträglich zu machen.

Treffpunkt der „Selbsthilfegruppe verstoßene Mütter“ ist jeden dritten Dienstag im Monat im Begegnungszentrum der Suchtselbsthilfegruppen in der Feldstrasse 14 in Gütersloh. Weitere Informationen erhalten sie in der BIGS unter 05241 / 823586.



Soziale Organisationen

Eine ganz besondere Selbsthilfegruppe Viktoria e.V. Treffpunkte für Frauen nach Krebs

Nach der Diagnose Krebs ist nichts mehr so wie früher: Viele Voruntersuchungen sind notwendig, denn jeder Krebs ist anders. Manchmal erfolgt zuerst eine Chemotherapie und erst später die Operation. Doch immer beginnt eine langwierige Therapie mit Medikamenten und unzähligen Gesprächen, die viel Kraft und Zeit rauben. Man braucht Unterstützung, Hilfen und sehr viele Informationen. Für den Patienten bekommt so manches einen neuen Stellenwert, weil sich auch die eigene Wahrnehmung ändert. Wer ständig auf medizinische Ratschläge hören muss, möchte nun mehr in sich selbst hineinhören, mehr auf sich selber achten und so manches im Alltag verändern. Möglicherweise gehen nun Familienmitglieder oder Freunde auch anders mit einem um. Vielleicht ändert sich sogar die Berufsplanung und alles muss umgestellt werden. Man schaut nun anders auf sein Leben und die Welt.

Das erfuhr vor über zwanzig Jahren auch Christel Hoffmann, als bei ihrer Freundin Brustkrebs entdeckt wurde. Diese hatte nicht nur Todesängste, sondern die Arbeitsausfälle und die Chemotherapie wirbelten auch ihr ganzes Familienleben durcheinander. So gründete unser heute ältestes Viktoriamitglied damals einen Gesprächskreis für Krebsbetroffene Frauen. Dass bei Krebs nicht nur Mediziner gefragt sind, diese Frauen ebenso ganz andere Hilfen benötigen, hatte sie erkannt. So entstand eine der ersten Selbsthilfegruppen in Bielefeld. Diese gab den Frauen Vertrauen und Zuversicht, oft entstanden sogar Freundschaften zwischen ihren Mitgliedern. Das gab ihnen dann Kraft mit dem eigenen Schicksal fertig zu werden, oder sogar einander zu helfen!



Weil die altbekannte Weisheit „Wissen ist Macht“ auch diesen Frauen bekannt war, informierten sie sich weiter, stellten immer wieder die richtigen Fragen und tauschten später ihr Wissen untereinander aus. Sie wollten vom Arzt nicht nur behandelt werden, sondern selber handeln. „Hilf mir, es selbst zu tun!“ wurde ihr Motto.

Bald taten sie sich mit einer Sportgruppe zusammen. Sie erfuhren wie viel Spaß schwimmen, turnen und laufen machen kann und wie das alles dem Körper wieder neue Kraft gibt. Sie nahmen nun aktiv an ihrer Rehabilitation teil! So entstand vor dreizehn Jahren aus Gesprächskreis und Sportgruppen die Viktoria e.V. und wirkt seither in ganz Bielefeld. In allen Selbsthilfe-gruppen findet ein Geben und Nehmen statt! Und alle haben eine Patientenkompetenz entwickelt. Sie fragen nicht verbittert: „Warum gerade ich?“ Nein, sie fragen: „Was habe ich daraus gelernt?“ Sie wissen jetzt, wer gelernt hat mit seiner Krankheit umzugehen, kann auch andere Lebenskrisen meistern!

Die Viktoria e.V. organisiert öffentliche Veranstaltungen, um über das Tabuthema Krebs zu informieren. Bei Ärzten und in Kliniken liegen unsere Flyer aus.

Alljährlich organisieren wir für Betroffene und ihre Familien einen Lauf in Bielefeld. In diesem Jahr startet „Laufen für das Leben“, wie wir ihn genannt haben, am 12. Juni an der Gertrud-Bäumer-Realschule. Dazu gehört eine Gesundheitsmesse ebenso wie eine große Tombola. Mit Stolz verweisen wir seit Jahren darauf, dass wir mit dem Erlös daraus den Rehasport für Krebsbetroffene in der Akutphase finanzieren können. So wollen wir auch in Zukunft weiter wirken!

Weiter Information: Tel: 05205-71065 Frau Junge

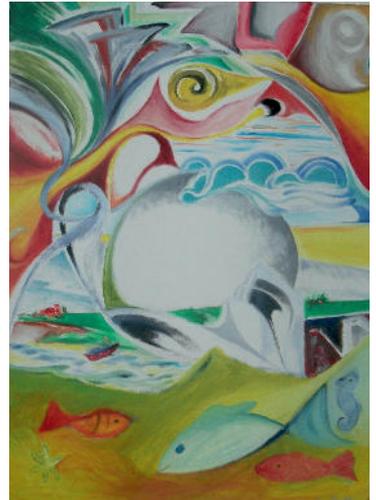
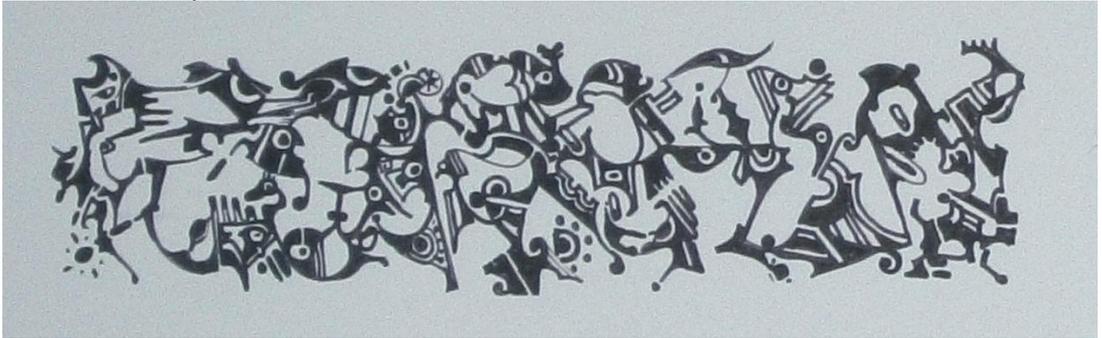
Autor: Hannelore Junge / 1. Vorsitzende

KUNST

Gedenken an Heinrich A. Ruck
Oktober 1945 – Februar 2016
Werkzeugmacher, Theologe, Psychologe; drei Bereiche, deren Spektren, er studiert und ausgearbeitet hatte. Die Menschlichkeit zu praktizieren war sein höchstes Gebot. Als er selbst psychisch erkrankte, nahm er die alltäglichen Hürden des Lebens. Er engagierte sich für viele ehrenamtliche Arbeiten wie z.B. für die Kirche und als Selbsthilfegruppenleiter. Er unterstützte viele Jahre die Arbeit der Psychiatrischen Ambulanz in Gütersloh. Vom Standpunkt eines selbst psychisch erkrankten Menschen, konnte er vielen mit seiner Stärke, Trost und Hoffnung nachbringen. Einer seiner Leidenschaften war die Kunst. Ob alleine oder in der Gruppe, Heinrich malte gerne. Wir freuen uns seine Bilder präsentieren zu können.



Sein Motto: Der Herr ist mein Hirte



Vernissage Heiner
Ruck am 5. Juni 16, ab
12 Uhr im
Gemeindehaus
Matthäus, Auf der Haar
64, 33334 Gütersloh.



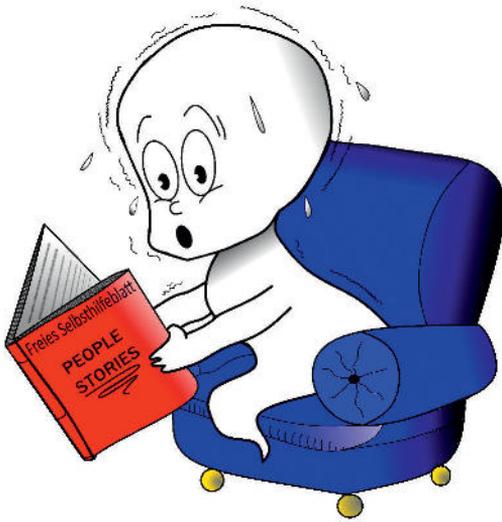
Dort sind Gemälde bis zum Ende der Sommerferien ausgestellt.

Karsten Meske

Diese Bilder wurden von Karsten Meske während seiner Therapie angefertigt. Kreatives Schaffen macht ihm Mut für den Lebensweg. Wir freuen uns die Werke präsentieren zu können.



Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe



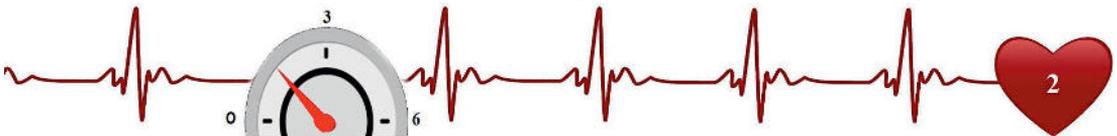
Das ist das Hauptthema des Freien Selbsthilfeblatt Gütersloh. Hier können Menschen berichten, wie es ihnen mit ihren gesundheitlichen und sozialen Problemen ergangen ist. Dies soll den Autoren helfen, ihre Erfahrung besser verarbeiten zu können. Der Leser profitiert dadurch, dass er die Erfahrungen und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

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 sind 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.**



Ein Traum der mich Rettete

Männlich / 48Jahre

Ich bin alleinaziner Vater. Meine Tochter ist heute 13 Jahre und das wertvollste in mein Leben. Im vergangenen Jahre, war ich wirklich krank für eine lange Zeit. Es verblasste jeder tag ein wenig mehr, in hellen weißen licht. Eines Nachts hatte ich einen Traum. Im Traum kamen 2 Männer in meiner Wohnung. ein Polizist und ein Handwerker, in traum eine Zwangsäumung wegen Nichtzahlung der Miete und der Handwerker war einfach da, um dir tür zu öffnen. Sie

fand meine Tochter im vorderen Raum, nackt und bedeckt mit Schmutz. Sie lief ins hintere Schlafzimmer und sie folgten. Sie fanden meine Leiche auf dem Bett. ich werde nicht mehr sagen, weil es mich noch immer stört. An diesem Punkt des Traum bin ich aufgewacht! Der Traum zwang mich in Aktion und gab mir die Kraft, Vorkehrungen für meine Tochter zu machen. Ich führte dan viele gespreche mit mein Arzt. Einige Tage später. Hatte ich Operation am offenen Herzen (Bypass 6 Wochen in hospital) Die Krankenschwester kamen immer nach mir zu sehen. was für ein "Wunder", dass ich noch am Leben war. es war ziemlich beunruhigend. Ich habe schnell erholt und bin gut zurecht. Mein Leben ist absolutes gut strukturiert (nicht, mehr das was es vorher war!) Nachuntersuchung gingen gut.



Lisa Meine Geschichte

Weiblich/28 jahre

Mithilfe des Schreibens erhoffe ich mir die Vergangenheit zugleich die Erkrankungen, überwinden und hinter mir lassen zu können. Ich fange an alles Aufschreiben, es wird mich verändern. Nicht wegen des Verfassens der Geschichte, sondern viel mehr betreffend der Ereignisse der letzten Jahre. Was mich betrifft, ich bin auf dem besten Weg den Missbrauch durch die Kinderpornografie, die mein Vater mit mir anstrebte, hinter mir zu lassen. Sowie das traumatische Erlebnis in der Schule durch Mitschüler und der Weg in die Drogensucht durch meine Tante. Das alles sind keine Vorwürfe an diese Personen, ich für meinen Teil bereue diese zehn Jahre des Lebens nicht im Geringsten. Sie haben mich zu den Menschen geschaffen, der ich heute bin. Ich bin weiser, erwachsen, erfahrener und vorsichtiger geworden. Es geht mir besser als je zuvor.

Dank der Vergangenheit hatte ich mich verschlossen, zurückgezogen und selbst verletzt, ich war in einer eigenen Welt. In der kein Platz für andere war. Häufig verspürte ich eine innere Leere, hatte Probleme meine Wut und den Ärger zu kontrollieren. Weiterhin hatte ich Schwierigkeiten meine Gefühle zu steuern, hatte alles wieder durchlebt was mir passierte, hatte Verfolgungswahn. Ich stand vorm

Spiegel, konnte mich durchaus nicht ertragen und hatte eine schlechte Meinung von mir selbst.

Empfand Ekel im Umgang mit dem eigenen Körper, zudem plagten mich Gefühle der Unsicherheit und Fremdheit. Ich litt unter Stimmungsschwankungen, von einer normalen bis hin zu einer dysphorischen (= ängstlich, bedrückenden) Stimmung. Verbunden mit heftigem Zorn, ich neigte dazu, Impulse ohne Beachtung von Konsequenzen auslassen. Mein Leben war mir nichts wert, ich konnte es nicht schätzen. Liebe hatte ich nicht erfahren, ich wurde aus- und benutzt, manipuliert und gedemütigt. Ich hatte das Verlangen nach Zuwendung und liebe, wenn ich sie bekam, konnte ich sie nicht annehmen, denn ich selbst konnte sie mir nicht geben. In den letzten Jahren hat sich sehr viel in mir gestaut, was ich nun versuche nieder zu schreiben.

Ich wollte es anderen immer recht machen, wollte mir und denen gefallen, doch dann habe ich die Kontrolle über mich verloren. Das Erlebte aus der Vergangenheit bleibt in uns, ohne dass wir es bemerken. Es kontrolliert unser Denken und Handeln, ohne das wir es wissen. Durch das Bewusstwerden dessen nicht zu unserem Leben gehörenden Gedanken, kommen wir mehr zu uns, in das heutige da sein. Es tritt eine Erlösung ein. Als ich anfang zuschreiben, hatte ich viele Erlebnisse innerlich noch mal durchlebt.

Doch ich hatte die Hoffnung glücklich zu werden nie aufgegeben und kämpfte. Egal, was für ein Schicksal erlebt wurde, dieses macht einen stärker. Man sieht die Welt mit ganz anderen Augen. Es gibt jederzeit einen Weg, mit erlebten Schicksalsschlägen umzugehen. Jeder Einzelne sollte nur seinen passenden Weg finden. Dies ist in vielen Fällen mit viel Zeit, Tränen und Ängsten verbunden. Bis ich eingesehen hatte, dass ich auf Hilfe angewiesen bin, war ich schon abgemagert und meine Arme voller offener Wunden. In meinen Gedanken hatte ich meine traumatische Situation immer wieder durchlebt, auch Flashbacks traten bei mir immer plötzlich auf und meisten waren es Bilder oder eindrücke des Ereignisses in der Erinnerung.

Ich fühlte und handelte dann immer so, als würde ich das Geschehene erneut durchleben und meistens kam dann auch meine Rasierklinge zum Einsatz. Ich hatte häufig Alpträume und Ängste, diese Träume wiederholten sich immer wieder, sodass ich nachts schweißgebadet aufgewacht bin. Ehrlich gesagt hatte ich nie das Gefühl, dass das Erlebte vorbei war, sondern fühlte mich so, als würde ich es immer noch durchleben. Ich hatte auch immer das Gefühl, das ich selbst Schuld an dem war, was mir widerfahren ist und ich war nicht in der Lage die belastenden Gedanken zu unterdrücken.

Doch heute weiß ich, dass ich keine Schuld an dem habe, was mir passiert ist. Ich kann nichts dafür das mein Vater meinen Wunsch Model zu werden ausgenutzt und mich gedrängt hat Akt Fotos zu machen. Ich kann auch nichts dafür, dass meine Mitschüler damals eifersüchtig waren und sich einen Scherz daraus gemacht haben meine Nacktfotos in der Schule aufzuhängen. Ich war verzweifelt und suchte halt, liebe und Zuwendung und zog zu meiner Tante, doch diese zog mich mit in ihre Drogenabhängigkeit. Das alles ist vielleicht nicht so schlimm, wie eine Vergewaltigung doch meine Vergangenheit hat mich geprägt. Ich bin krank geworden und musste mich in stationäre Therapie begeben. Erst dort habe ich gelernt, dass mich keine Schuld trifft. Was auch immer passiert ist, ich war noch ein Kind und meine Naivität wurde von meinem Vater, seiner Freundin, meiner Tante und allen anderen Betroffenen charmelos ausgenutzt.



Claus W seine Recorvery Geschichte Männlich/41 Teil 2/2

Reduzieren

Zum ersten Mal war mein Arzt, bereit, das Risperdal von 4 auf 3 mg langsam zu reduzieren.

Das klappte ganz gut, bis nach 11 Jahren wieder eine Frau in mein Leben trat, mit der ich 1 ½ Jahre zusammen war, die auch an einer psychischen Erkrankung leidet. . Es kam kurz eine Psychose dazwischen, die ich aber relativ unbeschadet überstand.. Doch die

Beziehung scheiterte dann später auch, weil die Familienangehörigen gegen uns waren. Zwei Psychisch Kranke zusammen soll nicht gut gehen. Was für ein Quatsch! , Ich hoffe ich lande irgendwann mal bei null und schaffe es dauerhaft, ohne Medikamente auszukommen. Ich glaube daran, da ich immer öfters eine Psychose verhindert habe, weil ich den Grund der Krise schnell herausbekommen habe,. Es klappte nicht weiter, zu reduzieren und bin bei 3 mg stehen geblieben, es ist mir auch noch zu gefährlich, zu reduzieren, da ich auch Verantwortung gegenüber mehreren Angelegenheiten und Menschen habe. Auch in der Selbsthilfe wurde ich aktiver und gründete mit noch ein paar Menschen schon im Jahr 2000“ eine Selbsthilfegruppe. . Die Selbsthilfearbeit begann für mich erst richtig im Jahr 2009.

WFB Verlassen und Start Ex in Nun, im Jahr 2013 verließ ich endgültig die WFB, um mich als Genesungsbegleiter in Bielefeld unter anderen ist Träger der VPE,- Bielefeld ausbilden zu lassen. Ich sah diese sogenannte Ex –In Ausbildung als Start in ein neues Leben, den Recorvery Weg nachfolgen. Das sieht der LWL nicht so und will nicht diese Maßnahme bezahlen, dazu klage ich vor dem Sozialgericht Detmold. Die bezahlen lieber 800 € für eine WFB im Monat als einmalig 800 € Seitdem ich mit echten spirituellen Menschen in Kontakt bin, werde ich immer glücklicher, belastbarer und kann anderen Menschen, wenn sie es wollen, helfen, mit der Schizophrenie zu leben. Ich glaube, um meine Erkrankung zu heilen, braucht es viel Zeit, Glück Geduld und Gelassenheit. Ich fühle, dass ich auf einen guten Weg bin.

Nicht alles ist Wahnsinn. In meinen Psychosen hatte ich immer eine große Verbundenheit mit der Natur; den Sternen im Himmel und meinen Mitmenschen gespürt, von der ich regelrecht durchdrehte. Jetzt spüre ich diese Verbundenheit wieder; seit mehreren Jahren konstant doch sie ist stabil und angenehm heiter; ohne dass ich von diesem Glück

durchdrehe. Ich denke mal, durch die liebevolle Begleitung meines Meditationslehrers, der an mich glaubt, und natürlich durch die beharrliche Übung der Meditation ist es mir gelungen, diesen Zustand zu halten.

Und laut Abraham Maslow unterscheiden sich der Psychotiker und der Mystiker nur in einem:

Der Psychotiker geht im Unbewussten unter, der Mystiker schwimmt darin.

Da sagte mir mal jemand: Dann mach bei einem Mystiker einen Schwimmkurs!

Die Meditation macht mich gelassener und befreit mich vom Stress. Dafür, dass ich so einen Weg gehen darf, bin ich sehr dankbar! Warum nicht auch eine Schwimmhilfe nehmen?

Fazit

Ich finde, jemand der eine seelische Krise hatte, sollte besonders auf sich selbst achten, dass er sich nicht in extremen Situationen oder Gefühlen hin gibt. Besonders die negativen.! Eigentlich logisch.

Positive Gefühle, allgemein ausgedrückt, stabilisieren, bestärken uns, so lange sie nicht extrem sind gesund und von längerer Dauer. Ich glaube, einen ausgeglichenen Gefühlszustand dauerhaft und stabil zu erreichen,

mit den Ärgernissen des Alltäglichen Lebens einmal abgesehen, halte ich für jeden Menschen möglich. Wichtig finde ich für Menschen mit Krisen ist eine Entlastung von belastenden Situationen.

Am besten ist es am Anfang nach eine Krise nur das zu tun, was einem Freude bereitet, -gesunde Freude. Ich glaube, dadurch stabilisiert sich der Krisenerfahrene Mensch am Schnellsten. Ja, es kann 5-20 Jahre dauern, bis Erholung eintritt..

ein gesundes Hilfsmittel für die Stabilisierung—was auch immer — kann uns dauerhaft vor Klinikaufenthalten schützen und uns mit der Einschränkung der Verletzlichkeit, oder besser gesagt,

Sensibilität am Leben teilhaben lassen. Wir nehmen halt ein bisschen mehr wahr. Für mich hat sich die gelebte Spiritualität zu einem echten Schatz entwickelt, zu einer unerschöpflichen Quelle ,die ich nur ab und zu vom Unrat befreien muss, damit sie sauber bleibt und kein Stau entsteht., Sie muss auch regelmäßig abfließen.

Die Unsichtbare Welt, die ich ab und zu wahr nehme, hat nichts mit

dem Sichtbaren zu tun und bei dem Versuch, sie zu deuten, komme ich schnell auf Glatteis. Diese Welt ist nicht ganz ungefährlich. Manche Passagen der Bibel können mich in solche Welten bringen, es gibt noch andere Schriften, die das bei mir hervorrufen können. Für mich und vielleicht auch für euch, ist die Realität das entscheidende. Ein Stein ist ein Stein, sonst nix, wie es im Zen heißt. Die sichtbare Welt ist die Welt, in der wir klar kommen müssen, die andere ist gefährlich für Menschen wie uns, ich kenne genügend Beispiele, was für Übermenschliche Kräfte diese Welt hervorrufen kann. Es ist eine mystische Welt und um in ihr ein Schiff, seine Persönlichkeit zu steuern, braucht man ein starkes „Ich“, einen klaren, gelassenen Kapitän. Sonst geht der Mensch unter. Ich finde, wichtig ist für einen Psychotiker, dass er sein „Ich“ stärkt. die Definition eines Starken „Ichs“, : „Ein starkes Ich verfügt über ausreichende Anpassungstechniken, um die Bedürfnisse des Es befriedigen zu können, ohne dass irgendein Bedürfnis deswegen vernachlässigt werden muss und die an das Individuum von der physischen und sozialen Umwelt und seinem eigenen Über-Ich herangetragen Erwartungen befriedigt werden können.“

Wie gesagt, für manche kann Meditation, wie auch für mich, sehr gut tun. Nicht für jeden ist es etwas.

Eine Grundvoraussetzung von einem stabilen „Ich“ sollte vorhanden sein und auch keine Angst, es mal zu verlassen.

Ich bin mit progressiver Muskelspannung, montags vor dem schwimmen gehen, angefangen, dann habe ich einen Schritt weiter es mit Autogenen Training versucht, dann mit Bodyscans und zum Schluss mit der Meditation. Ich sitze fast jeden Tag 2-mal 25 Minuten auf einen Meditationshocker und mache vorher die Körpergebärden und ab und zu ein paar Qui Gong Übungen zum Einstieg. 2-mal am Tag einen Bodyscan Gerade die Körpergebärden, die ich in Kassel auf der BPE Tagung vorstelle, haben bei mir eine große Wirkung und es ist mir ein großes Anliegen, die weiter zu vermitteln. „Versuche einfach mal, mit dem Körper zu beten“,

Nach genau 18 Jahren, auf dem Tag genau, stand ich vor Gericht, um

meinen Fall mit der Klinik aufzuarbeiten.

Genau 18 Jahre später bekam ich Einsicht in meine PsychKG Akte, als ich auf die offene kam.

Und ein paar Tage später stand ich besoffen bei denen vor der Türe und sagte denen, ich habe keine Psychose.

Das hat mir 2 Tage Beschluss eingebracht. Ich habe nun mit der Klinik meinen Frieden geschlossen, die 4 Ärzte, die nicht nett zu mir waren, sind weg. Aber länger bleiben als nötig, auf keinen Fall! Ich bewundere die Menschen, die das da nicht so schlimm finden, für mich ist das Einsperren schlimmer als die Medikamente.

Ich bin ein sehr freiheitsliebender Mensch und brauche eine Tagesstruktur, Sport, Meditation, Lesen, unterwegs sein und den Wald.

Gelb untermaltet Text sind beiträge unser Redaktion. Sie stammt nicht von Schreiber: Bericht in voller Umfang auf www.selbsthilfe-gütersloh.de.



Raus aus der Sucht Teil 4 von 6

M/30

Sie hackte halt täglich weiter auf mir rum und ihre Unzufriedenheit wuchs immer weiter an. Ich begann sie zu betrügen was eigentlich gegen meine Grundprinzipien verstößt und was ich zu tiefst verurteile, doch ich habe mehrmals quasi eine Beziehung mit anderen Mädchen nebenher geführt. Ich denke es war eine Art Rache dafür das sie mich immer fertig gemacht hat, auf mir rumgehackt hat und mir Stück für Stück mein Selbstwertgefühl zu Unrecht nehmen wollte. Außerdem habe ich im Internet mit anderen Mädchen gechattet und mich mit ihnen zu „verwerflichen Handlungen“ verabredet. Ihr wisst, was sich damit meine. Natürlich merkte Christina, dass da irgendwas im Busch war – sie wurde zunehmend misstrauisch: Eines Tages, als ich auf der Arbeit war, hat sie meinen Computer durchsucht und Teile meines zwiespältigen Treibens gesehen. Zwar gelang es mir einiges abzustreiten und zu verharmlosen, doch Misstrauen und ihr Gefühl, dass irgendetwas faul ist, löste in ihr nur weitere Eifersucht aus. In der Folge wurde es immer für mich immer schwieriger. Weil ich aber von ihr abhängig war, sie eben über alles liebte, blieb ich bei ihr –

mehr schlecht als recht. Täglich konnte ich mir anhören, was für ein schlechter Vater ich doch bin, was ich doch für beschissene Eltern habe und, dass ich doch lieber zu meinen Nutten gehen soll etc. Täglich musste ich sie mindestens eine Stunde beschwichtigen, damit wir normal miteinander umgehen konnten. Ich schlug öfter zu, wenn sie mich mal wieder zum Äußersten getrieben hatte und floh anschließend in meine vermeintlich heile Scheinwelt. Es tat mir ehrlich immer Leid danach und wir versöhnten uns auch immer wieder. Aber da war halt so viel Verletzung und Schmerz auf beiden Seiten. Dann, es begann Anfang 2012, drehte sich der Spieß irgendwie um. Ich begriff, dass sich etwas ändern muss, dass ich mich ändern muss, dass wir beide an uns arbeiten müssen. Sie hat viel vor mir und mit mir durchgemacht, und umgekehrt ich genauso. Allerdings sieht sie bis heute nicht ein, dass auch sie an sich arbeiten und sich ändern muss. Lösungen für Probleme zu finden ist mit ihr aussichtslos, Kompromisse schließen ist ebenfalls ausgeschlossen. Ich habe sie oft angefleht, aufzuhören, wenn es kurz vor der Eskalation war. Sie wusste was passiert, doch sie konnte es nicht lassen. Oft bat sie mich, mir helfen zu lassen, eine Therapie zu machen und mich zu ändern. Ich wusste selbst, dass das nötig ist, weil mir das viele Leute, also Außenstehende über Jahre nahegelegt hatten, doch man muss es selbst begreifen. Sonst funktioniert es nicht. Damals hätte ich es nur gemacht, um die Beziehung zu retten, für sie und nicht für mich. Ich habe so sehr gehofft, dass sie mir helfen würde und mich unterstützt, aber dafür hatte ich viel zu viel kaputt gemacht. Mit den Spieß umdrehen meinte ich, dass nun ich derjenige war, der alles für sie machen würde und alles erträgt, nur um sie nicht zu verlieren. Sie begann, Sachen von mir zu verlangen, weil sie merkte, dass ich alles für sie tun würde. Ich spielte weniger, nahm ihr öfter die Kleine ab und widmete ihr mehr Zeit. Sie wusste, dass ich nun abhängig von ihr war und sie über alles liebe. Dann kam Sie mit Forderungen, wie man Sie eigentlich nie von jemanden verlangen kann. Sie sagte, wenn ich nochmal zu meinen Eltern gehe oder meine ältere Tochter sehe, ist es aus. Ich solle meine ältere Tochter zur Adoption frei geben an den neuen Mann meiner Exfrau, oder es ist aus.

Gelb untermaltet Text sind beiträge unser Redaktion. Sie stammt nicht von Schreiber: Bericht in voller Umfang auf www.selbsthilfe-gütersloh.de. Fortsetzung folgt

Anleitung zum selber Schreiben

Wir suchen weiter 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, wo dich niemand stört und gehe ein Moment in dich. Überlegen 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, in FSB gedruckt zu werden und solltest du dich so entscheiden, lass uns den Bericht zukommen.

Richtlinien:

- Der Text soll der Wahrheit entsprechen.
- mehrere Teile möglich
- Personen sollten nicht erkennbar sein, beziehungsweise Namen verändert sein.
- Vorgänge einer Behandlung 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 Kontakt Daten befinden sich auf der Rückseite.

Oder 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: 01 57-54851 931 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.

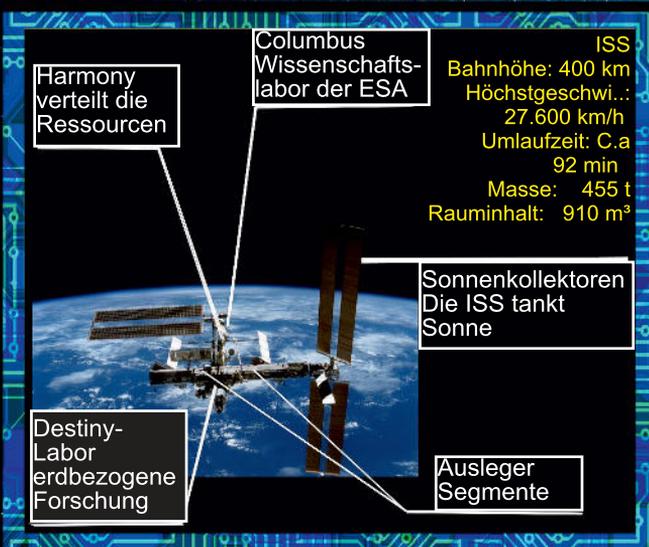
Achtung: Schwere Probleme können durch das Schreiben alleine nicht geheilt werden, sondern benötigen eine fachärztliche Behandlung. Das Schreiben an sich wirkt sich positiv und unterstützend auf die therapeutische Behandlung aus. Schreiben ist ein Weg, um Gefühle auszudrücken, die teilweise im Unterbewusstsein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

GEMEINSAM ZU DEN STERNEN NEUER KALTER KRIEG. ABGESAGT!

Merkwürdiges geschah in der Vergangenheit und seltsam ist die Gegenwart, wenn wir uns in dem unendlichen Weltraum wiederfinden. Jahrzehntlang hatte der Wettkampf zwischen Ost und West die Raumfahrt geprägt. 1989 fiel die Berliner Mauer und die verhärteten Fronten zwischen den Menschen weichten. Es wuchs zusammen was zusammen gehört. Auch in der Raumfahrt hatte die Konkurrenz ein Ende. In ehemaligen, geheimen Trainingszentren und Forschungslaboren verbrüdernten sich amerikanische Astronauten und russische Kosmonauten. Eins verfeindete Ingenieure und Wissenschaftler tauschten wissen aus. Eine neue Epoche der Raumfahrt hatte begonnen mit einem ehrgeizigen Ziel.



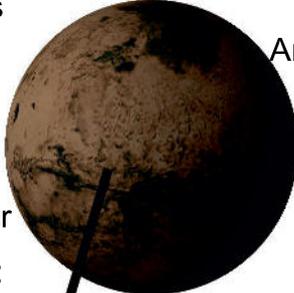
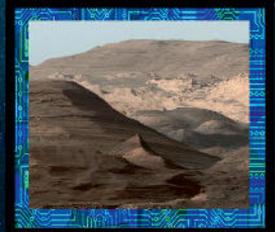
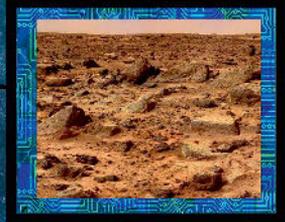
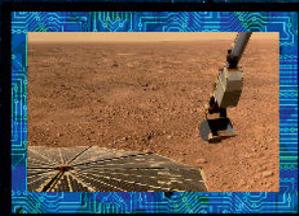
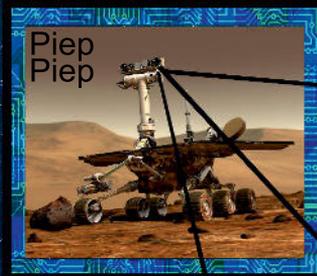
Die ISS; Die Internationale Raumstation, die Leben und Forschung im Weltraum möglich macht. Die USA und Russland wurden Partner im Weltall. 1998 brachte eine russische Protonrakete das erste Bauteil ins Weltall; der Name: Sarja (zu deutsch: die Morgenröte). Space Shuttle Endeavour fliegt gleich hinterher mit dem amerikanischen Verbindungsmodul Unity. 400 km über der Erde haben Amerikaner und Russen die beiden Bauteile miteinander verbunden. Ein Schild an der Außenseite verkündet die Botschaft, die in alle Länder einziehen soll.



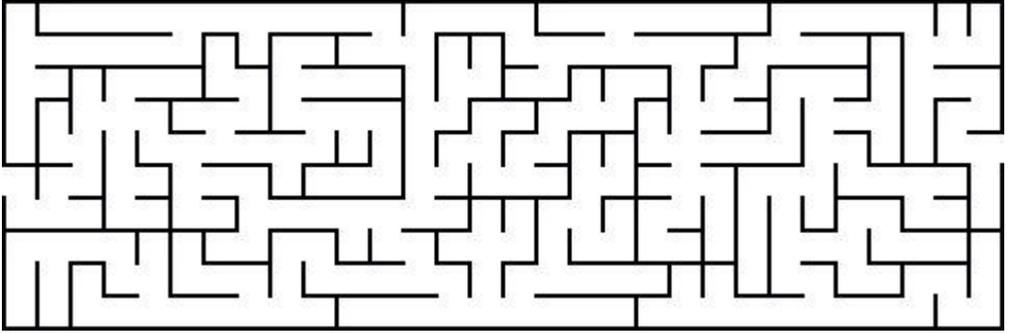
-Unity Einheit, Einigkeit, Eintracht. Immer öfter wurde jetzt bei der ISS angedockt und internationale Astronauten und Arbeitsmaterial wurden angeliefert. So wuchs mit jedem Flug die Station. Kanada, Japan, Belgien, Dänemark, Deutschland, Frankreich, Italien, Niederlande, Norwegen, Schweden, Schweiz und Spanien beteiligten sich. Der Grundstein zur Erkundung des Weltraums ist ein entscheidener Schritt weitergekommen. Die ISS dient heute u.a. zur Erprobung für Marsflüge. China verfolgt eigene

Projekte. Das Land feiert seine Taikonauten. China ist das einzige Land mit einer eigenen Raumstation und ist jetzt attraktiv für gemeinsame Raumfahrten mit anderen Ländern geworden. "Wir sind auf die Hilfe anderer Nationen bei großen Projekten angewiesen", so ein Sprecher der Chinesischen Raumfahrt. Der Mars ist für menschliche Verständnisse unendlich weit. Durch die Zusammenarbeit der Nationen ist er astrologisch gesehen in greifbarer Nähe. Fazit: Wir brauchen keine Raketen, die von der Erde aus starten, um dann wieder auf der Erde einzuschlagen, so explodieren und Leben auslöschen. Wir wollen unsere Unity Rettet, unsere Einheit. *едність, unité, وحدو, Jedność, Birlik, Unidad, Ενότητα, Enhet* *統一* *kubatana* *Унићитет* *ユニティ*

Der Mars Temperatur -133 °C bis +27 °C	Möglichkeit von außerirdischem Leben
Sauerstoff: 0,146 %	Anreisezeit: ca. 9 Monate
Druck 6 · 10 ⁻³ bar	Erkundungsroboter senden Daten u.a. Bilder
Oberfläche: Wüste mit Spuren von Wasser	

RÄTZEL



Leicht

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

Lösung

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

Schwer

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

WITZT



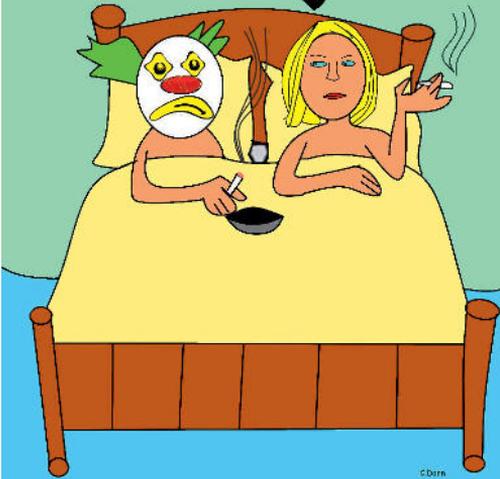
Macintosh Plus - Floral Shoppe
 FULL ALBUM Kostenlos auf
www.Selbsthilfe-Gütersloh.de
 -----Witze Kategorie-----



Das brauch
 die Welt
 nicht

Django steht an der Bushaltestelle. Der Bus kommt. Django steigt ein. Busfahrer: "3€ bitte." Django entgegnet finster: "Django zahlt heut nicht." B: "Aber..." (der Rest bleibt ihm im Halse stecken) Nächster Tag, selbes Spiel. Busfahrer vorsichtig: "3E bitte." D: "Django zahlt heut nicht." B: "Aber, aber..." Am dritten Tag nimmt der Busfahrer allen Mut zusammen und sagt mit fester Stimme: "3€!" D: "Django zahlt heut nicht." B: "Aber, aber.... warum zahlt den Django nicht?" D: "Django hat 'ne Monatskarte."

ES TUT MIR LEID, BOBO,
ABER ICH WOLLTE
NIE WAS ERNSTES VON DIR.



Welches Tier kann höher springen als der Eiffelturm? Eigentlich jedes, hast Du den Eiffelturm schon mal

Warum geht der Sarg nicht auf?
"Weil ein Zuhälter drin liegt"

Was ist hart und fliegt durch die Luft? Eine Ledermaus.

Was sagt der große Schornstein zum kleinen Schornstein?
-Na meine Kleiner, bist du nicht etwas zu jung fürs Rauchen.

"Was sind Sie von Beruf?" "Zauberkünstler."
"Zauberkünstler?" "Ja, ich zersäge Mädchen."
"Haben Sie auch Geschwister?"
"Ja, zwei Halbschwestern."

FÜR UNSERE LESER DIE
BESTEN BILDER!



Häschen zum Imker:
"Haddu Bienenstich?"

Imker: "Ja, leider."

Häschen:
"Muudu verkaufen. Schmeckt lecker."

Sagte der Automechaniker zum Kunden: „Das Problem ist größer, als ich dachte. Ihre Batterie braucht ein neues Auto!“

Ernährungsbewußte Patientin: "Sind Fische gesund, Herr Doktor ?" "Ich glaube schon, bei mir war jedenfalls noch keiner in Behandlung."

Ein Skelett kommt zum Zahnarzt. Der schüttelt bekümmert den Kopf: "Ihre Zähne sind ja soweit in Ordnung. Aber das Zahnfleisch, das Zahnfleisch!"

BEI DEPRIE-MAN VOR DEM HAUS

RUNTER VON MEINEM RASEN

FRESSE!

BONNIG

KINDER, DIE MIT RIESEN KÄNGURUS ZUR SCHULE HÜPFEN. ACH, ICH WAR AUCH MAL JUNG...

EIN MOTORRAD

IN EINEM VOLLEN STADIUM

ICH STAND VOR DEM STADION UND KAUTE GENUßLICH EIN KAUGUMMI

DAS MACHE

ICH NICHT NOCHEINMAL

AHH! WAS IST DAS DENN? SEIT WANN IST HIER EIN SCHRANK?

GUT, DA KÖNNTE ICH MEINE STEINSAMMLUNG AUFBEWAHREN ODER MICH AUF...

SCHÖN, DASS ER DIR GEFÄLLT!

NIEMAND LÄSST MICH IN RUHE. ICH WÜNSCHE MIR DIE EINSAMKEIT... WAS MACHST DU HIER?

ICH HABE DEN SCHRANK AUFGEBAUT

ICH MAG DEN NICHT!

ACH! DEPRIE!

WAS MACHT DRUPY HIER? ICH BENEIDE IHN, WEIL ICH LEBENDIGER BIN ALS ER

DRUPY

ANNA 3

WENN DA KEIN BAUARBEITER IST, DER MIR SAGT, WO DIE STRASSE HINFÜHRT UND MIR DAFÜR LSD GIBT, IST WIEDER ALLES FALSCH...

AHH!! DER IMMER TRAUERIGE MANN UND DIE FRAU MIT DER BEKLOPPTEN BLUME!

ICH RUFE DICH PEGASUS! ICH MÖCHTE WEGFLIEHEN!

KLIRR!

MIR GEHT'S GUT!! ICH BRAUCHE NUR TUU KLEBE BAND. HALTE DURCH!

TA TA TA

TA TA TA

TA TA TA

KEUCH

SO, WAS MACHEN WIR JETZT?

ICH GEHE INS BETT!

ES IST 9 UHR MORGENS!

ICH GEHE INS BETT!

ICH KACKE KEKSE!

DU MEINST BACKEN?

HABE ICH GESAGT NEIN...

DIE KEKSE WERDEN DIR SCHMECKEN!

UNMÖGLICH!

FRAUKE GEHT IN DIE "KÜCHE"

ICH MUSS UNBEDINGT DAS TÜRSCHLOSS REPARIEREN. HAUP TSACHE DIE LÄSST MICH HIER ALLEIN

JA, LASST MICH ALLEIN, IST OK, EHRLICH! ALLEINE MIT MEINEN TRÄNEN. SELBST WENN ICH EINMAL SCHÖN ANIMIERT BIN, MÖCHTE ICH NICHT MEHER MITMACHEN HELLO. DARKNESS MY OLD FRIEND

END

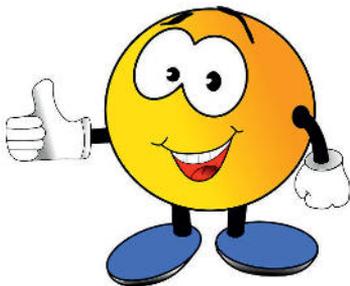
ÜBER UNS

Aus einer Selbsthilfegruppe für Psychisch Erkrankte wurde eine Gemeinschaft. Mit diesem Projekt (Freies Selbsthilfeblatt), starteten wir 2011 und entwickelten uns weiter. Ein Printmedium; gut fürs Krankenbett und Wartezimmer. Jetzt hören wir auf mit FSB. Wir gehen mit einem Häschenkostüm surfen... Leider keine Wellen da...Vielleicht ist das sogar unserer Redaktion zu banal. Vielleicht machen wir weiter mit FSB



Wir mögen unsere Leser zu sehr. 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 Die Veröffentlichung der nächsten Ausgabe wird voraussichtlich Anfang Oktober 2016 erscheinen, dann melden zurück. Sowohl als Druck, als auch als Onlineversion. 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 ist immer verfügbar in der Stadtbibliothek die Gütersloher BIGS - Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle



Bei Risiken und / oder Nebenwirkungen fragen Sie unsere Redaktion

FSB

copyright © Freies Selbsthilfeblatt 2016

Auskunft:

Christian Dorn

Dessauer Str. 71

33330 Gütersloh

Telefon: 015 75 / 4851931

E-Mail: Dorn83Christian@web.de



Technische Umsetzung:

Meik Baustian

Zeit für Wahrheit:

WWW.SELBSTHILFE-GÜTERSLOH.DE

Danke an:



BIGS - Bürgerinformation Gesundheit und

Selbsthilfekontaktstelle

Blessenstätte 1

33330 Gütersloh

Telefon: 05241 823586



SELBSTHILFEFÖRDERUNG

GKV-NRW