FSB Freies Selbsthilfeblatt

Ausgabe Oktober 2016

THEMEN

- -News
- -Selbsthilfe-gruppen
- -Soziale Organi-sationen
- -Kunst und Kultur
- -Erfahrungs-berichte
- -Sage aus den Kreuzzügen
- -Rätsel und Witze

Ausgabe 13

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 13. 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	**1-3**
-LWL Preis 2016	1
-Selbsthilfetag Kreis Gütersloh 2016	2
-Heinrich A Ruck Bilder Verkauf	2
-Karikatur Selbsthilfe	3
Selbsthilfegruppen stellen sich vor	**4-5**
Double Trouble	4
Selbsthilfegruppe Spirtuelle Psychiatrieerfahrene	5
Second Life	5
Soziale Organisationen	
LPE Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.	6
Kunst und Kultur	**7-12**
Theaterwerkstatt Bethel	7-8
KunstWerk Atelier	9-10
KuKu Bielefeld Kunst- und Kulturhaus	11-12
Open Eyes Kurzfilm	12
Erfahrungsberichte	**14-22**
Von Jürgen , Das ist meine Geschichte	13-14
Joana Peters	15-18
Zeitlose Frau	18-21
Raus aus der Sucht Teil 5 von 6	20-22
Anleitung zum Selber schreiben	23
Wissenskategorie	
Sage aus den Kreuzkrieg	24-25
Rätsel & Witze	25-27
Über uns	28

Meik Baustian

Christian Dorn

Günter Philipps

LWL Preise 2016

In eigener Sache:
Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) hat am 28. Juni die LWL Preise 2016 verliehen. Die Auszeichnungen werden alle zwei Jahre für besonderes bürgerschaftliches Engagement verliehen. LWL Direktor Matthias Löb überreichte die Preise im Erbdrostenhof in Münster.
Meik Baustian und Christian Dorn bekamen den ersten der beiden Gesundheits- und Psychatriepreise für die im Jahr 2008 gegründete Selbsthilfegruppe „Double Trouble“ die sich an erkrankte Menschen mit einer sogenannten Doppeldiagnose, einer Suchterkrankung und einer weiteren psychischen Erkrankung wendet. Weiterhin entwickelten C. Dorn und M. Baustian das „Freie Selbsthilfeblatt“ FSB das inzwischen in einer Auflage von 1500 Exemplaren erscheint.
„Sie möchten mit Ihrer Arbeit zeigen, dass jeder Mensch einen Platz in der Gesellschaft hat und Wertschätzung erfahren sollte“, hob LWL Direktor M. Löb in seiner Laudatio hervor.
Gleiches gilt auch für Günter Philipps, der sich über den zweiten Gesundheits- und Psychatriepreis freuen durfte. G. Philipps engagiert sich bereits seit den späten 80er Jahren in der Selbsthilfe, hat selbst eine Alkoholsucht-Geschichte. „Mir hat die Selbsthilfegruppe nach meiner Therapie sehr viel Halt gegeben“, erklärt der Preisträger „ ich wollte etwas zurück geben“. Noch heute ist er als Gruppenbegleiter aktiv, vertritt als Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft der Suchtselbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh die Interessen der Betroffenen und Angehörigen. Als Sprecher der Selbsthilfe
im Kreis Gütersloh ist G. Philipps ein tragender Pfeiler in den unterschiedlichsten Bereichen der Selbsthilfeaktivitäten wie z.B. bei der Planung und Organisation des jährlichen Selbsthilfetages.

Selbsthilfetag 2016 Kreis Gütersloh

Unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ fand am 11. September im Rahmen des Emsfestes der 19. Selbsthilfetag in Schloß Holte-Stukenbrock im Bürgerpark am Rathaus statt. Über 45 Selbsthilfegruppen informierten die zahlreichen Besucher an diesem Tag zu verschiedenen Krankheiten wie z. B. Diabetes, Alkoholsucht und Schlaganfall. Neben verschiedenen Möglichkeiten des Gesundheitschecks wie Blutdruckmessen und Vorträgen zu den Themen Demenz, Arzneimitteltherapiesicherheit, Betreutes Wohnen in Schloß Holte-Stukenbrock konnten die Hunde der Rettungsstaffel in einer Vorführung bewundert werden. Auch die künstlerischen Events fanden großen Anklang. So haben sich etliche Damen mit einem Hut gestaltet von Dorothea Wenzel / Chapeau Doro geschmückt. Daneben konnten sich die Besucher an dem Strand des Kunstwerk-Ateliers des Wertkreises Gütersloh künstlerisch betätigen und einen Stempeldruck herstellen. Die Veranstalter (Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh und BIGS - Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh) waren mit der Veranstaltung sehr zufrieden und bedanken sich bei der Stadt Schloß Holte-Stukenbrock für die Möglichkeit den Selbsthilfetag im Rahmen des Emsfestes durchzuführen.

Autor: Jenny von Borstel

Kunstaustellung in Gedenken an Heinrich Ruck

In Ausgabe 12 berichteten wir über die Kunstwerke des Heinrich Ruck. Der Anfang des Jahres 2016 verstarb. Eine Kunstausstellung und Verkauf seiner Werke, war ein großer Erfolg. Sie wurde organisiert von Angehörigen und Mithelfenden der Matthäuskirche in Gütersloh und brachte 1055 Euro ein. Der Erlös wurde an die gemeinnützige Organisation Medico international e.V. gespendet und dient zur Unterstützung von Flüchtlingen in Griechenland. Heinrich Ruck widmete einen Großteil seines Lebens dem Ehrenamt in verschiedenen Bereichen. Er verstarb im Alter von 71 Jahren.

Typisch Heinrich Ruck : Kalligrafiefiguren im Postkartenformat

Was in der Zeitung steht!

Von: Christian Dorn

Der Rat der Selbsthilfe zieht in Erwägung Sie freizulassen.
1. Sie sind weder krank, behindert oder alt. Daher gelten Sie als nicht normal.
Anlage A: Auf befugten Flächen haben Sie Popos zu waschen.
Auf unbefugten Flächen gilt das zu unterlassen.
Bestätigen Sie!

SEIT 2031 TÄGLICH
FSB FREIES SELBSTHILFEBLATT
KOLLAPS!
-ALTE
-KRANKE
-BEHINDERTE
FACHKRÄFTE GESUNDHEITSWESEN
SEHR BALD
BALD

Ihr Wahnsinnigen!!! Was habt ihr aus diesem Planeten gemacht?

Wo ist mein Hecken-schneider? Wo ist mein Aktenkoffer? Und wo ist meine Zeitung?

Zum Mittagessen gibt es leckere grüne Käfer! HauiHau!!

SELBSTHILFE RAT
NUR NORMALOS!

MOTTENFÄNGER

Double-Trouble FSB Haus eigene Gruppe: LWL- Klinik Gütersloh

Für
-Psychische Erkrankungen
-Suchterkrankung

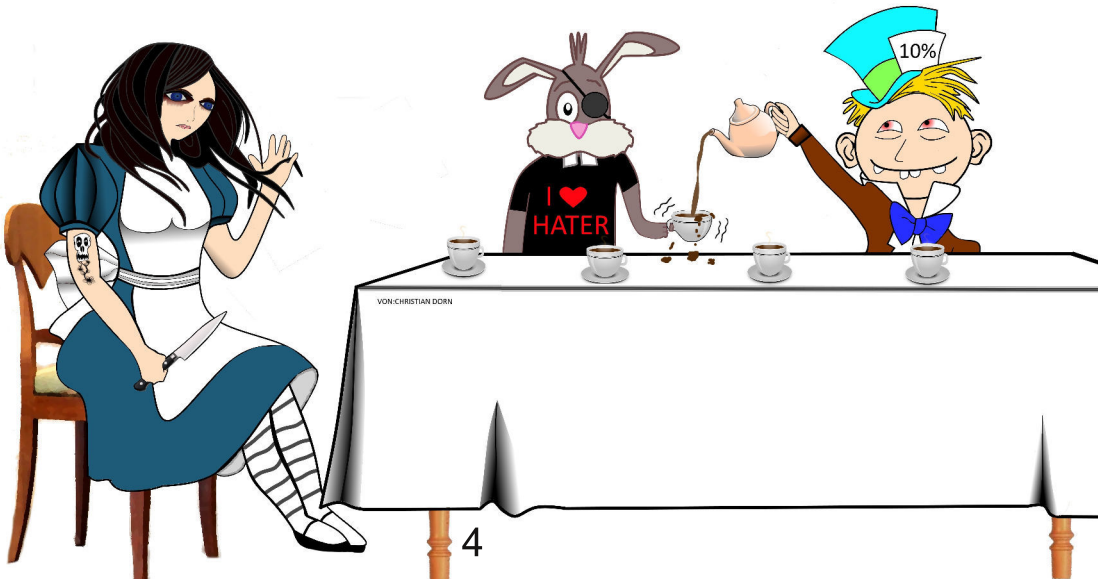
Wir laden alle ein:
LWL- Klinik Gütersloh
Psychatrische Ambulanz
Café 1. OG Jeden Donnerstag, um 15 Uhr

Zum geselligen Zusammensein und Austausch gibt es Kaffee,Tee und Teegebäck. Egal ob aktueller Patient oder von außerhalb, wir freuen uns auf dich.

Die Selbsthilfegruppe „Double Trouble“ existiert in seinen Anfängen seit 2008. In ihr tauschen sich Betroffene aus dem Bereich Psyche & Sucht untereinander aus. Bei diesem Krankheitsbild fallen beide Probleme zusammen, daher der Begriff „Doppelter Ärger“

Informationen
Christian Dorn : 015 75 / 4851931 Whats App ist möglich.

Autor:Meik Baustian



Selbsthilfegruppe für Psychiatrie-Erfahrene mit spirituellem Interesse

Kennst du das?

„.. Ich habe eine große Sehnsucht nach Gott oder nach Transzendenz, doch mein Psychiater sagt, das wäre meine Erkrankung! “

„.. Was ich erfahren habe, damit kann ich mit meinen Behandlern/Innen nicht reden. Er/Sie wird es nicht verstehen und als Krankheit missdeuten! Habe keine Worte für meine Erfahrung, kann dies unmöglich beschreiben! “

„.. Sitze gern in der Natur- in Kirchen, wenn es still ist und fühle mich mit den Sternen verbunden, wenn ich sie nachts leuchten sehe.“

„.. Lese so gern spirituelle Texte, doch mir fehlt die Praxis, man hat mir die Praxis verboten, bin vom Bibel lesen durchgedreht.“

„.. Suche Menschen, die Ähnliches erlebt haben.“

Wir treffen uns…

außer feiertags, jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 14 -16 00 Uhr in der Bielefelder Selbsthilfekontakt-stelle, Stapenhorststrasse 5, 33615 Bielefeld in Kellergeschoss des kleinen Gruppenraumes.

Kontaktmöglichkeiten: Email: Claus.wefing@live.de

Telefon: 05222 283 459 www.spirituellepsychiatrieerfahrene.de

LPE Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

Der LPE setzt sich für die verschiedenen Punkte zusammen mit anderen Betroffenen ein:

-die verfassungsmäßig garantierten Grundrechte auf Schutz der Menschenwürde und Persönlichkeit auch für Sie, insbesondere bei Anwendung psychiatrischer Maßnahmen, Geltung haben

-die Hilfegarantien im Sozialrecht auch für sie umfassende Gültigkeit bekommen

-sie in die zukünftige Planung und den Aufbau psychosozialer und psychiatrischer Hilfeangebote auf allen Ebenen als gleichberechtigte Partnerinnen und Partner mit einbezogen werden

-in erster Linie die Hilfe zur Selbsthilfe gefördert und die Selbstverantwortung gestärkt wird. Dies bedeutet auch die Zuweisung öffentlicher Mittel, gegebenenfalls durch Umwidmung bisher an die Psychiatrie geflossener Gelder.

Kölner Anlaufstelle Rheinland

Graf-Adolf-Str. 77 51065 Köln-Mülheim Tel.: 0221 / 964 76 875
www.psychiatrie-selbsthilfe-koeln.de

4 Gehminuten vom Bahnhof Köln Mülheim
8 Gehminuten vom Wiener Platz

Gefördert durch den LVR

In Köln und in anderen Städten gibt es Selbsthilfe organisierte Anlaufstellen. Die Besagte in Köln hat den 2.Platz eines Innovationswettbewerb gewonnen. Betroffene und Angehörige sind in jeder Lebenslage eingeladen sich mit den LPE in Verbindung zu setzen.

Informationen: www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Telfon: 05222 / 28 34 59

Andreas Mohn
Stiftung

- Andreas Mohn gründete die nach ihm benannte Stiftung 2011 in Bielefeld.

- Die Stiftungssatzung ist bewusst weit gefasst. Sie beinhaltet die Förderung von Kunst, Kultur, Bildung, Wissenschaft, Sport, die Inklusion von Menschen mit Behinderung und die Altenhilfe sowie den Schutz von Umwelt und Natur.

- Wir entwickeln eigene Projekte und fördern Projekte Dritter. Die Hilfe zur Selbsthilfe ist uns dabei ein wichtiges Anliegen.

- Als Westfalen liegt unser Tätigkeitsschwerpunkt in der Region.

- Unser Motto – ein Dreiklang:

Leben lieben

Stärken stärken

Schwächen kompensieren.

www.andreas-mohn-stiftung.de

Theaterwerkstatt Bethel - Raum für künstlerische Entfaltung

Seit 33 Jahren entwickeln in der Theaterwerkstatt Bethel viele sehr verschiedene Menschen aus Bielefeld und Umgebung ihr eigenes Theater. In offenen Werkstätten und Workshops tauschen sie sich mit künstlerischen Mitteln über für sie wichtige Lebensthemen aus, bringen ihre Ideen in Inszenierungen und Performances zum Ausdruck. Das Volxtheater der Theaterwerkstatt Bethel ist Theater aus dem Volk für das Volk. Es vereint Künstlerinnen und Künstler verschiedenster Lebensbereiche der Gesellschaft. Es ist genährt aus dem Potential der großen Vielfalt ihrer Lebenserfahrungen und Denkweisen. Gespielt wird, was die Mitwirkenden interessiert und was sie für wichtig erachten. Somit werden moderne Anforderungen zeitgemäßer

inklusiver kultureller Bildung umgesetzt. Der themenzentrierte künstlerische Ansatz des Volxtheaters der Theaterwerkstatt Bethel kommt durch neu entwickelte kulturpädagogische und künstlerische Konzepte zum Ausdruck. Hinzu kommt die komplexe Vernetzung bisher sehr separater Lebensbereiche und Institutionen.

Im Jahresprojekt "WAHNS!NN" der Theaterwerkstatt Bethel präsentiert das Volxtheater: Weltrekorde, 350 PS, geiler Sex - Wahnsinn! Terror, sexualisierte Gewalt, global vernetzte Kriege, Millionen auf der Flucht, steigender

Alltagsrassismus – Alles Wahnsinn! Im Streben nach höchstem Glück leben wir Wand an Wand mit unfassbaren Widersprüchen. Das Volxtheater bringt die unauflösbar erscheinenden Widersprüche des Lebens zum Ausdruck. Alte Werte wie Liebe, Würde oder Solidarität sind auf die Probe gestellt. Die Spielerinnen und Spieler des Volxtheaters erzählen in ihrem neuen Stück von einer Welt, die aus den Fugen zu geraten droht.

Sie heben und stürzen ab, verlieren die Kontrolle, geraten in Ekstase, entgleiten und wagen somit einen Blick hinter gesellschaftliche Konventionen und Normalitätsvorstellungen.

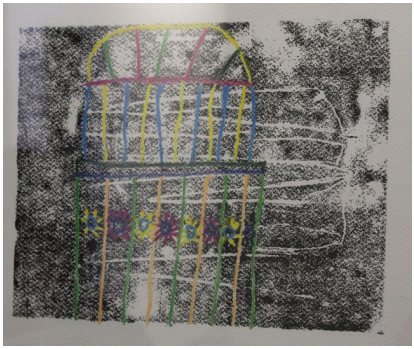
Unsere Redaktion besuchte das Theaterstück
"Der Schnee brennt.- Ein Stück über den WAHNS!NN".
Hinter dem Titel verbirgt sich ein Stück, das den alltäglichen Wahnsinn verdeutlicht. Beim Betrachten der Vorstellung werden Emotionen geweckt, die meistens im Unterbewusstsein schlafen. Das Hervorrufen dieser Gefühle bringt eine Chance der Bewusstseinserweiterung mit sich. Die Wirkung des gesellschaftskritischen Auftritts zeigt, dass der Wahnsinn doch Methode hat. Dieses sympathische und talentierte Ensemble macht das Zusehen zu einem erstklassigen Erlebnis. Im Internet finden sich einige Aufführungen in Videoformaten. Diese können einen kleinen Vorgeschmack bieten, ersetzen jedoch nicht den Besuch im Theater. Denn dort in dieser besonderen Atmosphäre erreichen den Zuschauer ein Gefühl der Zufriedenheit und Zugehörigkeit. Weitere Informationen Tel: 0521-144 3040 oder www.theaterwerkstatt-bethel.de Termine: Am 24.10.2016, um 16 Uhr eröffnet die Volxperformance die 6.Woche der seelischen Gesundheit in Bielefeld mit dem Tanztheater "Menschen|würde". Murnau Saal der Ravensberger Spinnerei, Ravensberger Park 1, Eintritt frei

Kunstausstellung im Wertkreis Gütersloh

„Mein Haus - Mein Herz“ lautete das Thema der Kunstausstellung die vom 16. Juni bis zum 14. Juli im Foyer der Wertkreisverwaltung in Gütersloh zu sehen war.
„Die Werke sind so individuell wie die Künstler, die sie erstellt haben“, würdigte der stellvertretende Gütersloher Bürgermeister Matthias Trepper die in Technik und Material unterschiedlichen 33 Exponate.

Das Thema „Mein Haus - Mein Herz“ habe auf die Teilnehmer große Faszination ausgeübt, berichtete Kunsttherapeutin Nicola Steffen die gemeinsam mit Birgit Petermann-Schröder die Arbeiten begleitet hat. Ein Haus stehe für Schutz und grenze durch seine Mauern ab, biete aber durch die Fenster Kontakt zur Außenwelt. Die Palette der Darstellungen reiche vom Traumhaus, über vom Künstler Hundertwasser inspirierte Gebäude bis hin zum Bauernhof.
Mal sind die Bilder liebevoll ausgearbeitet, wie das mit Buntstift gezeichnete Familienhaus von Anika Bruss, dann wieder kommen die Gebäude in reduzierter Formgebung daher, wie Monika Christoph in ihren Bildern in Drucktechnik zeigt.

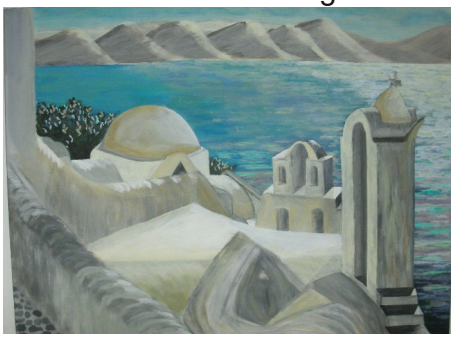
Ein Kompliment vom Vorsitzenden des Werkstattrats, Jürgen Lindemann, kam am Ende der Vernissage.
„Wir können stolz darauf sein, was Barbara Ambrosy in den vergangenen Jahren gemeinsam mit Menschen mit Behinderung geschaffen hat“, bedankte er sich bei der Leiterin des Kunstwerk-Ateliers.

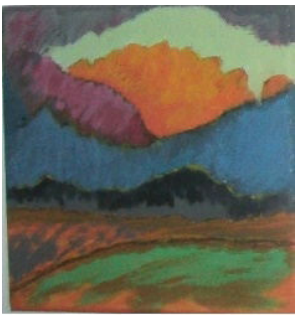


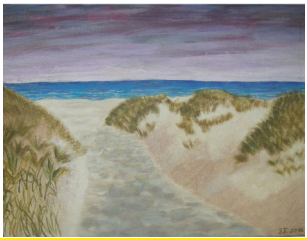
Fünf der ausgestellten Bilder sind jetzt in den Räumen im „Begegnungszentrum der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich“ in der Feldstraße in Gütersloh zu sehen. Autor: Günter Philipps

KuKu "Anders ist auch normal!"

Das Kunst- und Kulturhaus in Bielefeld betreibt inklusive Kunst. Es lässt uns auch in dieser Ausgabe an ausdruckstarken Werken teilhaben.

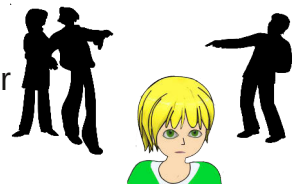






KuKu Kunst- und Kulturhaus in Bielefeld lädt ein zum mitmachen und miterleben.
Informationen: 0521 /78715390
www.kuku-bielefeld.de

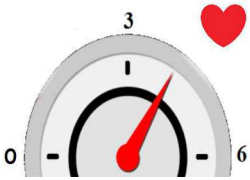
Open Eyes (FSB Produktion in eigener Sache)



Ein Kurzfilm (Tragödie/Animation, Länge: Fünf Minuten) erzählt das Schicksal eines Jungen der unter schwierigen Verhältnissen aufwächst, zudem hat er mit vielen Problemen im Leben zu kämpfen . Mit diesem Film wollen wir die Gesellschaft animieren, sich Probleme zu stellen und entsprechend zu handeln, anstatt die Augen zu verschließen. Dieser Film und viele mehr kann man sich auf der Internetseite www.Selbsthilfe-Gütersloh.de in der Kategorie Videos / FSB Home- Produktionen anschauen. Wir würden uns über einen Like und ein Abo auf der Internetplattform Youtube freuen.

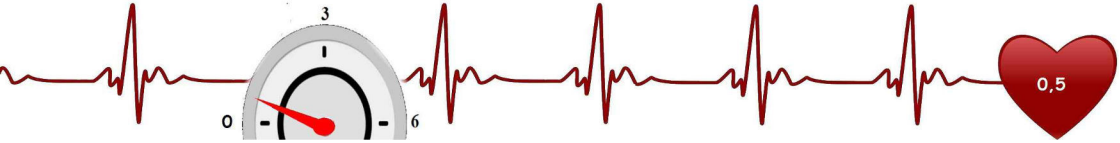
Das ist das Hauptthema des Freien Selbsthilfeblatt. Hier können Menschen berichten, wie es ihnen mit ihren gesundheitlichen und sozialen Problemen ergangen ist. Dies soll den Autoren helfen, ihre Erfahrung besser verarbeiten zu können. Der Leser profitiert dadurch, dass er die Erfahrungen und Eindrücke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



Von Jürgen , Das ist meine Geschichte Männlich / ü 40

Guten Tag, liebe Leserinnen und Leser! In der damaligen Werkstatt für behinderte Menschen in Gütersloh anzufangen , am 01.September 1987, war kein Fehler. Die Anfangszeit war für mich als Mensch mit einer Körperbehinderung nicht einfach, aber ich wusste von Anfang

an, was ich wollte und dies ist,es für die Menschen da zu sein, die mit einem Handikap geboren worden sind. Dennoch war der ausschlaggebende Punkt hierbei; meine Eltern ,denn die haben mich von Anfang an immer gefördert und an mich geglaubt. Sie sind heute sehr stolz auf meine Arbeit, die ich jeden Tag im Wertkreis Gütersloh machen darf. Das ist für mich eine soziale Arbeit, wie ich sie mir schon immer gewünscht habe. Es gibt nichts Schöneres sich jeden Tag für sozial-schwache Menschen einzusetzen,denn die geben einem jeden Tag etwas zurück und das ist der Grund, warum mir meine Arbeit als Vorsitzender des Werkstattrates beim Wertkreis Gütersloh und als Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft der Werkstatträte in NRW so viel Spaß macht.Natürlich geht meine Arbeit über das eigentliche Ehrenamt hinaus.Zusätzlich bin ich auch noch als Inklusionsbotschafter tätig und vertrete die Menschen mit Behinderung im Behindertenbeirat im Kreis Gütersloh. Natürlich blieb dies auch nicht ohne Wirkung und so bin ich seit Dezember 2015 die Vertretung der behinderten Menschen bei Veranstaltungsgemeinschaften vom Radio Gütersloh. Ich habe mir natürlich in den letzten Jahren im Kreis Gütersloh schon einen Namen gemacht ,aber das ist mir nur gelungen, weil ich beim Wertkreis Gütersloh optimale Arbeitsbedingungen habe, die nicht jeder meiner Werkstattratkollegen aus anderen Bundesländern hat. Das habe ich aus vielen Gesprächen mit den Kolleginnen und Kollegen aus anderen Werkstätten herausgehört.Ich sehe mich als Ansprechpartner für alle Menschen mit Behinderung im Kreis Gütersloh, aber die Lobbyarbeit ist für Menschen mit Handikap wesentlich schwerer wie für gesunde Menschen. Dies muss ich immer wieder feststellen. Nach meiner Meinung haben viele Menschen damit ein Problem, wenn sie hören, dass wir als behinderte Menschen auch uns selbst vertreten können . Glücklicherweise findet hier so langsam ein Umdenken statt und das ist auch gut so ,aber das selbstbestimmte Leben muss noch mehr im Vordergrund stehen für die Menschen mit Behinderung. Das ist mir sehr wichtig. Man kann auch als Mensch mit einer Lernbehinderung Erfolg im Berufsleben haben. Ich wünsche Ihnen genauso viel Vergnügen beim Lesen dieses Berichts wie ich beim Schreiben hatte.

Joana Peters ***Weiblich***

Als ich gerade fünfzig Jahre alt war, geriet mein geordnetes Leben völlig aus der Bahn. Meine gewollte Affäre zu meiner ersten Jugendliebe, nach mehr als dreißig Jahren, die mit einer inszenierten Beerdigung vorläufig endete und der Bruch unserer jüngsten Tochter mit ihrer gesamten Familie ließen mich an sehr schwere Depressionen mit täglichen Suizidgedanken erkranken.
Nach etwa fünf Monaten unserer bestehenden Affäre, verreiste René für „vier Wochen in die Karibik", er kündigte es mir mit den Worten, „von da an, bin ich für keinen Menschen, weder telefonisch noch persönlich zu erreichen" an.
Zeitgleich musste ich erleben, wie unsere jüngsten Tochter nach der Geburt ihres ersten Kindes, sich von ihrer gesamten Familie zurückzog und ohne ihre Angehörigen einen Internisten heiratete. Ich hoffte ganz sehr, dass ich mich bald wieder mit René treffen konnte. Der Bruch unserer Tochter setzte mir zu sehr zu, ich hoffte René kann mir ein paar Tipps geben, wie ich mit dieser Situation umgehen sollte.
Doch stattdessen bekam ich von seiner Tochter die Information, dass er ganz plötzlich und unerwartet verstorben sein. Meine Welt stürzte für mich völlig zusammen.
Ich fuhr einen Tag nach seiner Beerdigung an sein Grab, legte ein großes Herz aus roten Rosen nieder. Weinte und litt, ich war so allein, so hilflos.
Von da an, litt ich zu sehnst täglich mehr und mehr an schlimmen Depressionen, glaubte ich sei verrückt. Ich hatte schon früh am Morgen große Angst vor dem Tag und seinen gesamten Anforderungen.

Mir wurde immer klarer, dass Rene´s Tod nur inszeniert wurde. Zuviel was er mir erzählte sprach dagegen.
Doch wer organisierte diese Beerdigung so perfekt, dass sie für jeden wahrheitsgemäß aussah?
Fragen über Fragen beschatteten mein Leben. Dazu kämpfte ich jede Minute mit der unfassbaren Situation, dass unsere jüngste Tochter sich für ein Leben im

goldenen Käfig und gegen ihre eigene Familie entschieden hatte. Meine Ehe stand vor dem Aus!
Da es mir psychisch von Tag zu Tag schlechter ging, versuchte ganz schnell einen Termin bei einem Psychologen zu finden, doch die Wartezeit war unendlich lang.
Mit viel Glück, ich bekam meine Chance und wurde angehört und fühlte mich verstanden, von einem Psychologen der mir bestätigte, dass ich nicht verrückt bin, dass es durchaus des Öfteren vorkomme, dass Menschen nur zum Schein beerdigt werden. Meist wird es auf diese Art

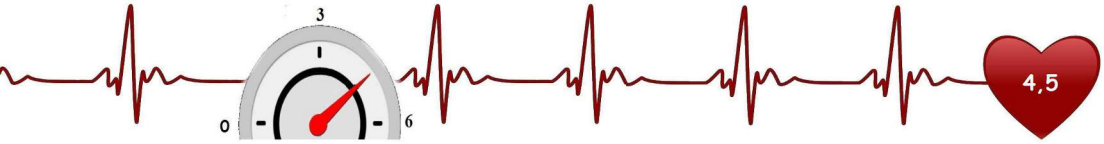
gehandhabt, wenn diese Leute im Zeugenschutzprogramm sind oder bei Kronzeugen.
Nun war mir bewusst, was René wirklich wiederfahren ist und wieso er mir nie die Wahrheit sagen konnte.
Zeitgleich erkrankte meine Kopfhaut psychosomatisch bedingt. Viele Monate kämpfte ich jede Minute daraufhin gegen einen Suizid, ich sah keinen Sinn mehr in mein Leben. Nicht ohne meine Tochter und ohne mein Enkelsohn.
Der Teufelskreis der Depressionen, die Psychose in der ich mich viele

Monate befand raubten mir meinen Schlaf. Zu viel Alkohol und Zigaretten wurden mein Grundnahrungsmittel.
Nach nur einer Stunde in dem ich in meinem Bett lag, sah das Lacken was ich zum Schutz auf meinem Kopfkissen gelegt hatte so aus. Wie von Geisterhand geführt, setzte ich mich mitten in der Nacht an meinen Computer und fing an, nur für mich allein, mir all mein Leid und meine schlimmen Erlebnisse von meiner Seele zu schreiben. Ich tippte die ganze Nacht, weinte dabei jämmerlich. Einige Tage und Nächte verbrachte ich damit meine Seele zu erleichtern.
Schnell merkte ich, dass es mir besser erging. Das Aufschreiben meiner Gefühle und Gedanken zu meinem Erlebten, die Zusammenarbeit mit meinem Psychologen, mit der Liebe die mein Hund mir schenkte und mit dem Wiederfinden von René, viele Monate nach seiner Beerdigung, haben mir die nötige Kraft gegeben keinen

Suizid zu vollziehen.
Ich habe für mich mit dem Schreiben einen Weg gefunden, meine Last die ich zu tragen habe zu verarbeiten und verstehen zu können.
Nach der Veröffentlichung meines ersten Buches schrieb ich nur ein Jahr später die Fortsetzung meiner Erlebnisse. Erst zu dieser Zeit, war ich bereit mich völlig zu öffnen.
Mit der damit verbundenen Vermarktung in sozialen Netzwerken fand ich eine völlig neue Aufgabe, begann meine kreative Seite zu erkennen und umzusetzen. Mein Leben hatte wieder einen Sinn.
Es meldeten sich andere Frauen, mit der Bitte ihr Leben zu veröffentlichen bei mir. Damit schrieb ich bisher drei autobiografische Romane für Frauen deren Leben ebenfalls auf die verschiedenste Art aus dem Ruder lief. Seit einem Jahr habe ich es mir zur Aufgabe

gemacht, für die verschiedensten Betroffenen Tagebücher zu veröffentlichen. Bis heute sind es achtundvierzig Stück. ***Das Aufschreiben ist der erste Weg,***
Neue Wege zu gehen.
Heute, nach mehr als fünf Jahren meines Leidensweges, kann ich mit sehr viel Stolz sagen, dass Kämpfen um mein eigenes Leben hat sich gelohnt.
Ich führe ein völlig anderes Leben und denke nicht eine Sekunde mehr an einen Suizid. Meister ohne viel Kraft aufzuwenden meinen Alltag und die Vermarktung meiner Bücher.

Mein Motto:
Leben, lieben und lachen! Ihre Joana Peters
Redaktionsbeitrag gelb unterlegt:Die Bilder wurden auf wunsch des Schreibens im bericht eingefügt.
weiter Informationen rund um diesen Bericht auf: www.joana-peters.de



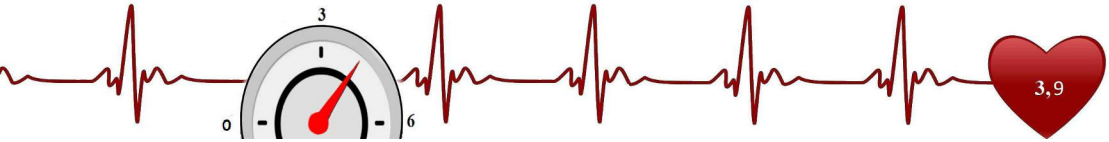
Zeitlose Frau, **männlich / 25 Jahre**

Eine Frau so schön und stark.
Ich wurde als Kind misshandelt.
Sie war da und führte mich raus aus meinem Körper, als der Schmerz zu groß wurde. Ich sah meinen kleinen Körper von außen.
Und alles Weltliche war nicht.
Sie umarmte mich und nahm meiner Seele den Schmerz.
führte mich zurück in meinen Körper als die Gefahr vergangen war.
Als große Menschen als sich runter beugten, um mich zu schlagen.
Sie war da. Zusammen zeigten wir ihnen unsere Stärke.
Kein weltlicher Mensch liebte mich.
Sie liebte mich um so mehr.
Ich sah die anderen Kinder, die ihre weltlichen Mutter kauften, ihnen alles Material gaben ihre Kindern zu wärmen.
Ich bin nicht traurig, dass Sie das nicht kann.

Diese Frau ist Stärke und reicher als alle anderen.
Auch wen sie nicht weltlich ist.

Ich wurde groß und allein meine Clique nahm Drogen.
Sie passte auf mich auf.
Alle großen Fehler verzeihte sie mir.
Sie glaubte immer an mich.
Weiss, dass ich kein böser Mensch sein möchte.
Ich wollte nicht mehr, wollte aus dem Leben austreten.
Sie war da. Stärkte mich, dass ich mein Leben habe -
dass ich mich etwas freuen kann an schönem Essen oder Musik.
Ich versuchte sie in echten Menschen zu finden -
in Psychologen, Lehrern. Ich fand Sie dort nicht.
Doch suche ich sie immer noch auf der Erde.
Sie zeigte mir die echten Sachen im Leben.
Beschützt mich immer.
Ich hatte so oft das Gefühl dass keiner mich liebt außer sie. Keiner liebt mich so sehr wie sie.
Ich bin nicht neidisch auf die anderen und ihre Mutter.
Sie sollten neidisch auf mich sein.
Doch Sie verstehen es nicht.
In der Schule wurde ich mach mal geärgert.
Ich ginge allein fort - mit ihr.
Das was mir alles passiert ist.
Die schrecklichen Sachen der Welt. Es ist alles warhr.
Sie zeigt mir das Schöne in der Welt.
und erlaubte mir, noch am Leben zu bleiben.
Denn zu oft hatte ich den Gedanken, dass es mir verboten ist zu leben.
Wenn Ämter mich zur Marionette machen wollen,
gibt sie mir die Stärke und den Mut weiter zu machen.
Oft glaubte ich, du bist irdisch und suchst nach mir.
Dann weine ich! So was Schönes kann nicht irdisch sein.
Und ich weine - Sie will mich stark sehen.
Wenn meine Seele den Körper nicht mehr tragen möchte,
macht sie mich stark. Wenn ich im Schlaf zu ihr gehe,
gibt es keinen Lärm, der unser edles Wesen kränkt.
Ein starkes Leben werde ich führen für sie. Und wenn ich einmal zu

ihre gehe, passen wir auf die wenigen die leben, lieben noch auf.
Wie Sie einst im Leben mich behütete.
Diese Geschichte ist die Wahrheit! Doch sie nur Phantasie?
sagt das ja nicht!



Raus aus der Sucht Teil 5 von 6 Männlich / 30 Jare

Ich solle meine ältere Tochter zur Adoption frei geben an den neuen Mann meiner Exfrau, oder es ist aus. Wie konnte sie das nur verlangen und als Druckmittel einsetzten. Selbst eine Mutter, wusste sie doch, dass man das eigene Kind nicht einfach so im Stich lassen und gleich einer Sache, weggeben kann. Das war die Hölle für mich. Außerdem begann sie, mich anzulügen und distanzierte sich immer mehr von mir. Es machte mich fertig, wenn ich sie mal nicht erreichte oder sie sich nicht meldete bei mir. Die Eifersucht in mir wuchs immer weiter an,so dass wir uns das Leben gegenseitig zur Hölle machten. Das Schlimme ist, dass unsere Auseinandersetzungen sehr oft vor der Kleinen eskalierten.Anfang Januar 2013 trennte sie sich von mir, weil sie es nicht mehr aushielt. Für mich brach eine Welt zusammen. Nie zuvor hatte ich chemische Drogen genommen, mit Ausnahme von Kokain. Jetzt begann ich, meinen ganzen Schmerz und Kummer auf Drogenpartys zu vernichten, mit chemischen Drogen eben. Ich feierte jedes Wochenenden exzessiv, über die Woche trank ich viel Bier und konsumierte Cannabis, am Wochenende Amphetamine und XTC Tabletten (MDMA). Ich hatte ca. 10.000 € gespart zu diesem Zeitpunkt für eine gemeinsame Existenz mit Christina. Nun kaufte ich mir von diesem Geld ein dickes Auto und ging auf mehrere "Beziehungen" ein. Ich drehte halt total ab. Das ging so lange, bis sich Christina dann auf einmal wieder meldete. Es begann, ein hin und her, eine on-of-Beziehung zu werden, die sich über das ganze Jahr 2013 erstreckte. Das war so anstrengend für mich, da ich mir immer wieder große Hoffnungen machte, dass am Ende doch noch Alles wieder gut wird. Zeitweise war es auch so, als ob wir wieder zusammen wären, dann wieder nicht. Ihre Verletzungen waren zu tief. Sie verletzte mich ständig

sehr, beleidigte mich und meine Familie, Sie behauptete Dinge über mich die nicht der Wahrheit entsprachen, die mir aber trotzdem ein Stück von meinem Selbstwertgefühl nahmen, wie z.b. ich kann nichts, ich bin nichts, ich wäre ein Versager und vieles mehr. Das nahm mir jede Hoffnung. Es war die Musik, die mir sehr dabei half, nicht jeden Lebensmut zu verlieren und mich nicht ganz aufzugeben. Musik war eigentlich immer schon ein Begleiter in meinem ganzen Leben. Freunde sagen mir einen guten Musikgeschmack und Kreativität bei der Titelauswahl nach. Ich besitze eine große Sammlung an Techno, House und Hip Hop Musik, die ich schon seit 1995 sammle und archiviere. Seit 2004 bin ich nicht mehr gross auf Parties gegangen wegen den Frauen und meinen Kindern, doch nun holte ich das alles nach. Ich habe im Jahr 2013 auch Drogen vor laufender Kamera konsumiert, Unmengen an Amphetaminen und XTC zu mir genommen und diese Videos an Christina gesendet um ihr zu zeigen, wie sehr ich mich doch fertig mache wegen der Trennung. Im Nachhinein eine völlig bescheuerte Verzweiflungstat. Christina ging teilweise sogar auf meine Hilferufe ein und hielt den Kontakt zu mir, später dann tat sie dies nicht mehr. Ich vermute, weil sie sich irgendwo rächen wollte für all das, was ich ihr getan habe. In der Folgezeit konsumierte ich weiter Cannabis, Alkohol, XTC Tabletten (MDMA) und Amphetamine. Ich entwickelte eine richtige selbstzerstörerische Art und mir war einfach alles egal. Mir war es überhaupt nicht mehr bewusst, was ich eigentlich alles Gutes hatte in meinem Leben. Ich hatte ein gutes Auto, eine gut eingerichtete Wohnung, einen festen Arbeitsplatz und meine ältere Tochter. Aber ich sah nur noch, dass ich Christina und Sophia nicht mehr hatte. Der Rest war mir egal. Es war eigentlich nur noch eine Frage der Zeit, bis das Ganze auch rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen würde. So kam dann auch, als ich Ostern 2013 von der Polizei angehalten wurde und positiv auf Drogen und Alkohol getestet wurde. Daraufhin musste ich im August 2013 meinen Führerschein abgeben. Ich fuhr noch bis Dezember 2013 ohne Führerschein durch die Gegend bis ich meinen Wagen dann noch verkaufte. Ich war am Ende mit meinen Nerven. Dann aber war die Hilfe meiner Mutter da, die Hilfe, die ich schon viel früher gebraucht hätte, die sie mir aber aus irgendeinem Grund zuvor verweigert hatte. Mit ihr zusammen traf ich die beste Entscheidung meines Lebens: Ich öffnete mich, was ich

vorher nie getan habe, ich habe nie mit Ihr über irgendein Problem geredet. Jetzt tat ich es. Sie rieten mir, mich in eine Drogenberatungsstelle zu begeben und, dass ich versuchen solle, einen Therapieplatz zu finden. Ich brach den Kontakt zu Christina ab. Das fiel mir sehr sehr schwer. Aber ich musste loslassen, um mich ganz auf meine Probleme konzentrieren zu könnnen. Ausserdem habe ich mich von meinen ganzen Drogenfreunden gelöst und mich Anfang Januar 2014 in eine Entgiftung begeben. Mit Hilfe der Drogenberatungsstelle habe ich eine stationäre Langzeittherapie beantragt, die dann Anfang März 2014 bewilligt wurde. Glücklicherweise fand ich einen geeigneten Therapieplatz im Sauerland, wo ich die Therapie Mitte März 2014 beginnen konnte. Was im Nachhinein betrachtet sehr wichtig zu diesem Schritt war und was mir sehr geholfen hat, ist, dass ich mich nicht nur meinen Eltern, sondern auch meinem Arbeitgeber geöffnet habe. Ich habe ihm erzählt, was mit mir los ist. Denn schließlich war ich 8 Wochen am Stück Montags nicht auf der Arbeit erschienen, weil ich immer erst am Montag von den Drogen runter kam, die ich am Wochenende eingeworfen hatte. Zwar habe ich dann immer die restlichen vier Tage zehn Stunden gearbeitet, um auf die Stundenzahl zu kommen, doch dass ich ständig noch am Handy hing, um mit Christina zu schreiben, hat auch er mitbekommen. Ich wundere mich immer noch, dass er das so lange mitgemacht hat. Als ich mich dann ihm gegenüber geöffnet habe, sagte er mir, dass es gut sei, dass ich meine Probleme lösen möchte und dass ich wiederkommen kann, wenn es mir wieder gut geht und ein Platz für mich frei bleibt. Da habe ich eigentlich das erste Mal gemerkt, dass es verständnissvolle Menschen gibt, die mich unterstützen, wenn ich nur offen und ehrlich mit meinen Problemen umgehe.

Dann ließ ich mich vor der Entgiftung Krankschreiben, so dass ich mich nun voll auf mich konzentrieren konnte.

Als ich dann Mitte März die 26-wöchige Therapie im Sauerland endlich beginnen konnte, war ich voll motiviert, mein Leben zu ändern.

Redaktionsbeitrag gelb unterlegt: FSB Nr.14 folgt die Fortsetzung. Bericht in voller länge auf www.selbsthilfe-gütersloh.de

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.

Eine Sage aus den Kreuzügen

Ich möchte erzählen von Angriffen aus der Wüste und dem Werk des Einzigen. Unsere Bruderschaft schloss ewige Trauer zum Kreuze. So zogen wir ein ins gelobte Land, um mit Feuer und Schwert zu nehmen, was des unseren war und die Verteidiger zu bezwingen. So fern war die Strecke, der Mut und die Sehnsucht. Als wir sandiges Land erreichten. Das gelobte Land sah unser Einzug so wie das Kreuz auf den Fahnen. Das Heer zog sich, als wir sie erspähten. Schwarz ummantelt ritten sie schnell von Dünen herab. Stechend schmerzend holten sie Männer aus unseren Reihen. Die Bestien weckten unseren Zorn. Doch kamen wir nicht nah genug heran, bevor sie verschwanden. Ohne Rast erreichten wir ihre Mauern. Ein Dolmetscher trat mit Gefolge heraus und sprach:,, Wir sind die Verteidiger des Lichts. Eure Worte besitzen keine Gültigkeit. Solltet ihr nicht weichen,werdet ihr euer Verderben finden. Hohn sollte die Ungläubigen treffen, als wir uns aufstellten und Klingen uns zerrissen. Die Verteidiger sich rasch hinter schützenden Mauern verbergen vermochten. Ein feindliches Heer vor des Unseren.

So wollten wir zeigen, dass auf unserer Seite der einzig wahre Glaube herrscht. So rannten wir gegen das Gemäuer an. Dessen Verteidiger vermochten sich zu wehren. Brüder blieben auf dem Felde. So kam es zu keinem Sieg, am Tag eins . Am zweiten Tag betteten wir bei den ersten Sonnenstrahlen zum Allmächtigen, dass er uns den Sieg schenke und vermochten doch nicht ihre Mauer zu stürmen. Am dritten Tag kämpfte jeder mit letzten Mitteln. Doch es gelang keinem die Oberhand zu erlangen. Die Verluste waren so gewaltig, dass die eins großen Heere nun mehr kleine Grüppchen waren. Zweifel, Hunger, Durst und Elend nahm jedem den Kampfgeist. So schickten die Verteidiger erneut einen Dolmetscher. Dieser sprach:,, Der Kampf hat den Tod in unsere Reihen getragen, die Bastionen wurden von den Flammen gefressen. Wir sind nun mehr ein kleine Truppe, die des Kampfes müde ist. Wir sehen, euch geht es ähnlich. So erbitten wir ein Gespräch. Die Bruderschaft stimmt ein.

Am Abend des dritten Tages entzündeten wir Flammen und fanden zusammen in mitten gefallener Brüder. Wir tauschten Speis und Trank, so das jeder Hunger und Durst gestillt war. Wir tauschten unseren heiligen Schriften und lasen uns daraus vor. Wir stellten fest, dass im wesentlichen das Gleiche drin stand und komplette Verse identisch waren. Das wir an den selbigen Gott glaubten und das in beiden Religionen der Frieden heilig ist. So hatten man uns alle auf falsche Wege geschickt , die Heiligen Worte ausgenutzt und somit missachtet. Wissend das beide Obrigkeiten unsere Erkenntnisse nicht akzeptieren würden und dass sie auf Verrat urteilen und uns ermorden lassen würden. Bei Aussprache dieser Wahrheit schlossen wir einen Packt. Dieser besagt, dass der Sieg unser aller sei. Wir schworen auf alle gefallenenen Brüder ewige Freundschaft und die Wahrheit zu wahren. Wir verteilten uns in alle Winde, um an einen bestimmten Ort und an einen bestimmten Zeitpunkt zurück zukehren, um zu sehen, ob es Zeit sei die Wahrheit preiszugeben.

Autor:C.Dorn

Quelle: Es handelt sich um eine Legende die historisch nicht widerlegt werden kann. Und womöglich nur durch mündlich Überlieferung erhalten würde. 1095Jh. - 1149Jh.

Rätzel

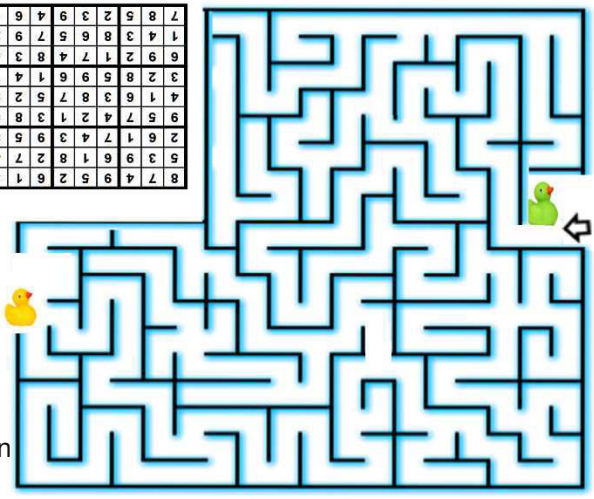
SUDOKU

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

LÖSUNG

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

LABYRINTH



In allen Dingen hängt der Erfolg von den Vorbereitungen ab. Zitat Konfuzius

Witze

Warum ist Pierre total happy, wenn er ein Puzzle in nur 6 Monaten gelöst hat? Weil auf der Packung steht: "2 - 4 Jahre"

„Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht für Sie“, sagt der Arzt zu seinem Patienten. Na dann lassen Sie mal die gute Nachricht zuerst hören“, sagt der Patient. „Wir werden die Krankheit nach Ihnen benennen!“

WANNA-BEE BIGGIE DIGGA SORRY IT WAS ALL A DREAM

DIE ETWAS ANDEREN HELDEN NR. 11

NACH EINEM VORTRAG REDET FRAUKE MIT DEN REFERENDAR

HAT IHNEN MEINE VORLESUNG GEFALLEN?

KINNILOGY, DIE WISSENSCHAFT DES ANATOMISCH VORKOMMENDEN KINN. IST DAS IHR ERNST?!

DR. KEN-KINN

FRAUKE

JA, MIT PERFEKTEN BEISPIEL. WOLLEN WIR EINEN CAPPUCCINO TRINKEN?

NEIN, ICH MÖCHTE EINEN FREUND BESUCHEN

VIELE FRAUEN WOLLEN EIN KIND MIT ODER VON MEINEN KINN HABEN. SIE SIND ANDERS. DAS IST GUTY. TSCHÜSSY

SPÄTER BEI DEPRI-MAN VOR DER TÜR

HALLO DEPRI

OH NEIN

ALLE VERWECHSELN DEINEN GARTEN MIT EINER MÜLLHALDE

ICH HABE SCHON BEI DER POLIZEI ANGERUFEN. OHNE ERFOLG.

DU LÄSST DIR DAS NICHT GEFALLEN! MACH JETZT GENAU WAS ICH SAGE!

ETWAS SPÄTER, NICHT WEIT DAVON ENTFERNT

ICH BIN DER DERBSTE HUSTLER AUF MOTHER EARTH, DIE ICH ÜBRINGENS GEFICKT HABE.

ROBOTERFISCH WOLLTE IMMER INS WASSER. ALS ICH IHM DIESEN WUNSCH ERFÜLLT HABE, GING ER KAPUTT.

DRUPY

ANNA

NAMENLOSER STATIST

FRESSE, FRAU, ZIEH DIR WAS NUTTIGES AN.

WAS IST DAS?

ICH FAND DIE GESCHICHTE FORMIDABLE.

QUIETSCH

RÄCHER MOBIL

AUS DEN WAGEN SPRINGEN ZWEI MYSTERIÖSE GESTALTEN

ICH WILL NACH HAUSE

WIR HEIZEN IHNEN EIN

DEPRI'S SCHÖNE LIEDER

KLICK

HILFE DRUPY! HALT MIR DEN RÜCKEN FREI UND SCHAUE MIR NICHT AUF DEN ARSCH!

DASS SIE DIR NICHT MEHR GEFÄLLT. DU WILLST 'NE SCHÖNERE ERLEBEN

UND DU RUFST IN DIE WELT,

DOCH ES WIRD KEINE ANDERE GEBEN WANN KOMMT DIE FLUT

ICH MUSS IMMER BEI DIESEM LIED WEINEN.

RÄCHER MOBIL

DAS SIND MARKEN-KLAMOTTEN! ICH SCHWÖRE EWIGE RACHE!

WURF

NEINNNN!!

OOOOF!

WURF

WURF

BÜPF

DJ AGGRESSIVO FLÜCHTET UND LÄSST SICH VIELLEICHT VON MUDDA KNETE FÜR NEUE KLAMOTTEN GEBEN. DAS RÄCHER-MOBIL FÄHRT. EBENFALLS NACH EINIGEN FEHL — ZÜNDUNGEN DAVON.

ZWEI BLEIBEN ÜBRIG

DRUPY, DU BIST EIN HELD!

FINDEST DU?

JA!

ACH, DAS WAR DOCH NICHTS!

SAGENHAFT! WIE DU DEN MÜLL MIT DEINEM GESICHT ABGEFANGEN HAST

Die letzten Worte des Polarforschers: "Na, du kleines Eisbärchen, wo ist denn deine Mami ..."

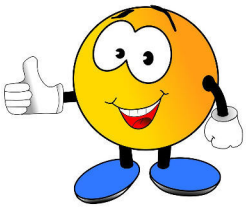
Fallen zwei Leichen von der Mauer. Beide Tot!

Häschen bei einer Tankstelle und fragt die Zapfsäule: -„Biddu robotoer?“Keine Antwort Das ganze wiederholt sich. Letztendlich sagt das Häschen: „Muddu den Finger aus dem Ohr nehmen,

ÜBER UNS

Aus einer Selbsthilfegruppe für Psychischerkrankte 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 machen jetzt Archäologie. Unsere Entdeckung: Mit der Hand vor den Kopf schlagen war schon in der Antike eine Zeichen der gegenwärtigen Dummheit ...Vielleicht machen wir noch eine FSB-Ausgabe. 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 zutreten. 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 Februar 2017 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
2016 © Freies Selbsthilfeblatt

Auskunft:

Christian Dorn
Dessauer Str. 71
33330 Gütersloh
Telefon: 015 75 / 4851931
E-Mail: Dorn83Christian@web.de

Technische Umsetzung:
Meik Baustian

FSB bitte nicht wegwerfen!
Sammel oder weiterreichen!

www.selbsthilfe-gütersloh.de

Unterstützer:

xflyer.de
xtrem günstig drucken

Andreas Mohn Stiftung

BIGS - Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle
Blessenstätte 1
33330 Gütersloh
Telefon:05241 823586

SELBSTHILFEFÖRDERUNG GKV-NRW

Herzlichen Dank!