FSB Freies Selbsthilfeblatt

Ausgabe Februar 2016

DIE THEMEN

NEWS
-Selbsthilfe-
Netzwerk OWL
-Game Over
Bielefeld 25 Jahre

SELBSTHILFEGRUPPEN
STELLEN SICH VOR
-Väteraufbruch für
Kinder
-Chronisch Krank –
that´s my life

WIR STELLEN SOZIALE
ORGANISATIONEN VOR
-Arbeitslosenselbsthilfe
Gütersloh e.V

INTEGRATIVE KUNST
-Klang meines Körpers
-KunstWerk Atelier –
Kiebitzhof Ausstellung

ERFAHRUNGSBERICHTE

GUT ZU WISSEN
-Krankenpflege
zwischen
Licht & Schatten

RÄTSEL & WITZE

AUSGABE 11

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	1-2
-Neu gegründet: Selbsthilfe-Netzwerk OWL.....	1
-Game Over Bielefeld 25 Jahre Jubiläum.....	1
Selbsthilfegruppen stellen sich vor	2
Chronisch krank – that´s my life.....	2
-Väteraufbruch für Kinder e.V.....	2
Soziale Organisationen	3-4
-Ash Gütersloh: Angebote für Arbeitslose.....	3
-Ash Gütersloh: Angebote für alle Bürger.....	4
Kunst	5-9
-Klang meines Körpers.....	5-7
-KunstWerk Atelier - Kiebitzhof Ausstellung: Feldstraße Begegnungszentrum.....	7-9
Erfahrungsberichte	10-18
Uneigennütziges Helfen.....	10-11
Claus W.: Seine Recovery Geschichte Teil 1 von 2.....	11-14
Raus aus der Sucht Teil 3 von 6.....	14-17
Missbrauchergänzung	18
Anleitung zum Selber schreiben.....	19
Krankenpflege Berufung zwischen Licht und Schatten.....	20-22
Rätsel & Witze.....	22-24
Über uns.....	25

konfuzius sagt:

Der Mann, der den Berg abtrug, war derselbe, der anfing, die kleinen Steine wegzutragen.

Neu gegründet Selbsthilfe-Netzwerk-OWL

Bad Salzuflen

Dort, so haben wir erfahren, hat der LPE (Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.) eine Initiative gegründet, die über die Grenzen von Bad Salzuflen hinaus geht und ein gemeinsames Licht für Psychiatrie Betroffene leuchtend über alle Städte in NRW. 400 Menschen haben sich der Initiative angeschlossen. Ziel ist es, die Rechte von Psychisch-Kranken in der Gesellschaft zu stärken. Selbsthilfe-Netzwerk-OWL durch ehrenamtliche Engagement entstanden. Claus Wefing, Vorstand des LPE, FSB Vertrauter, und langjähriger Selbsthilfe Aktivst, ist für die Koordination zuständig. „Besonders wichtig sind die Verbesserungen für Patienten in Geschlossenen Abteilungen. Wir wollen eine unnötige und ungewollte Betreuung danach verhindern und in der Phase der Erkrankung, bei Unterbringung in einer Klinik, beistehen.“, ergänzt Claus Wefing .www.Selbsthilfe-Netzwerk-OWL.de Informationen erhältst du bei Claus Wefing: 05222/283459 claus.wefing@live.de

Unser Fazit: Es kommen gute Initiativen aus Bad Salzuflen.

Was uns an Bad Salzufeln an meisten interessiert

Game Over 25 Jahre Jubiläum

Game Over Bielefeld existiert seit 1990.Alles Gute und das Beste für das weitere Bestehen.Viel Glück und viel Segen haben Game Over- Mitglieder meistens schon, wenn sie nicht mehr Glücksspiel-aktiv sind Was bleibt uns anderes übrig, außer Herzlichen Glückwunsch zu Sagen und Alles Gute zum Jubiläum.

seid und euch umfassend in den Selbsthilfeaktivitäten mit viel ehrenamtlicher Initiative, Mut, Ehrlichkeit und Herz einbringt, macht euch so sympathisch. An die, die noch aktiv Glücksspiel verfallen sind: Es ist jetzt der richtige Zeitpunkt, euch Game Over anzuschließen. Und macht auch mal bei einem schönen Jubiläum von der Game Over Gruppe mit. Gelegenheit gibt es dafür in Gütersloh, Paderborn und Bielefeld. Game Over: 0178 /7712449

Selbsthilfe Gruppen Stellen sich vor

Chronisch Krank – that´s my life
"Schmerz geh weg…."

Hast du es auch satt deine Probleme und deine Schmerzen mit dir selbst auszumachen? Schon mal an eine Selbsthilfegruppe gedacht? Menschen treffen, denen es genauso geht. Wir wollen uns gegenseitig helfen, stärken und zusammen aktiv sein. Chronisch krank, was bedeutet das für Betroffene und Angehörige? Wir wollen Informationen austauschen, vor allem aber wollen wir Spaß! Im respektvollen Umgang miteinander gibt es verschiedene Themenabende und Veranstaltungen.
Die Gruppe richtet sich in erster Linie an chronisch Kranke aber auch an ihre Angehörigen. Treffen sind jeden 1. Freitag im Monat um 19:30 Uhr im Familienzentrum Steinhagen, Brockhagener Str. 20, 33803 Steinhagen.
Bei Interesse melden Sie sich bitte in der BIGS für weitere Informationen: 05241-82 35 86, bigs@gt-net.de.

Väteraufbruch für Kinder e.V.

Leider passiert es nicht selten, dass nach einer Trennung oder Scheidung die Kind(er) weg sind - es ist vielmehr oft der Alltag ! Dass die Eltern Verantwortung für die Kinder haben, dafür, dass Ihnen beide Eltern erhalten bleiben, auch wenn sie als Paar getrennte Wege gehen,wissen sie meistens nicht .
Daher ist das Motto des Väteraufbruch für Kinder: "Allen Kindern beide Eltern".
In die Gruppe sind eingeladen alle Menschen, die das Anliegen haben, dass die Kinder die Beziehung zu beiden Eltern nach einer Trennung aufrechterhalten können.
Das können also sein: Alleinerziehende, eheliche und nichteheliche Eltern, Omas und Opas sowie leibliche Eltern und Stiefeltern. Die Treffen finden am 2. Dienstag im Monat von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr im Seminarraum der Weberei, Gütersloh, Bogenstraße statt. Weitere Informationen zu dieser Gruppe findet man unter: www.vafk.de oder Maxstramm@web.de

Wir stellen vor:

ash Gütersloh e.V

Vor ca. 30 Jahren traf sich eine Selbsthilfegruppe in der Weberei von Gütersloh. Die Teilnehmer: Menschen, die von Arbeitslosigkeit betroffen waren. Aus einer gemeinsamen Selbsthilfe entstand eine Initiative, die seines Gleichen sucht. Die Gruppe begann damit sich zu organisieren, um Probleme der Arbeitslosigkeit zu lösen.

Erste Aufgaben, die sie übernahmen, waren die Beteiligung an der damaligen Landesgartenschau und Sperrmüll-Recycling. Das war 1988. 2016: Die Arbeitslosenselbsthilfe ist längst ein eingetragener Verein und ist kreisweit in Gütersloh aktiv. Cirka 100 Angestellte Lehrer, Sozialpädagogen und Handwerksmeister - helfen den gegenwärtigen Arbeitslosen. Arbeit und Struktur mit den gegebenen Tätigkeiten zu organisieren hat höchste Priorität. Ob alt oder jung, es gibt Wege, um eine bessere Absicherung in der Gesellschaft zu erreichen. Die Arbeitslosenselbsthilfe bildet in einigen Bereichen Fachpersonal aus. Für Flüchtlinge gibt es ebenfalls Angebote. Da zugewiesene Flüchtlinge im Kreis Gütersloh unter Umständen in der Arbeitlosenselbsthilfe ein erstes Kennenlernen mit den deutschen Arbeitsverhältnissen haben. Auch ältere Menschen mit gesundheitlicher Einschränkung können sich an der Arbeitswelt beteiligen. Einige Menschen, die das 50. Lebensjahr erreicht haben, wurden zu 50% während eines Protoprojekts erfolgreich vermittelt. Informationen gibt es unter: 05241 95150 (ash Zentrale)

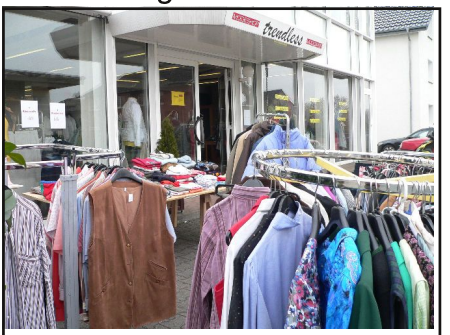
Das gesamte Angebot kann man so zusammenfassen:

-Durchführung von Beschäftigungsprojekten zur Schaffung von gesellschaftlich sinnvollen Arbeitsstellen.
-Qualifizierung von arbeitslosen Menschen
-Vermittlung von Teilnehmer/-innen in Arbeit und Ausbildung.
-Betreuung und Förderung während der Beschäftigungs- und Qualifizierungsmaßnahmen.
-Beratung und Hilfe in individuellen Problemlagen.
-Beschäftigung im gemeinnützigen Bereich.
-Beratung, vor allem in Fragen der Arbeitsaufnahme.
-Berufsorientierung für Jugendliche

Arbeitlosenselbsthilfe: Angebote für Alle

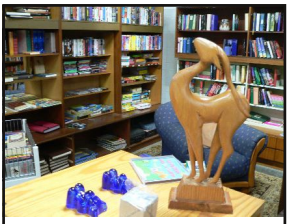
Die Arbeitslosenselbsthilfe hat Angebote für alle Bürger:

Die Radstation am Gütersloher Bahnhof bietet alles rund ums Fahrrad. Kauf, Reparatur und Stellplatz.



T-Shirts, Blusen, Pullover, Hosen, Röcke und vieles mehr gibt es bei Trendless Wilhelmstraße 30 33332 Gütersloh

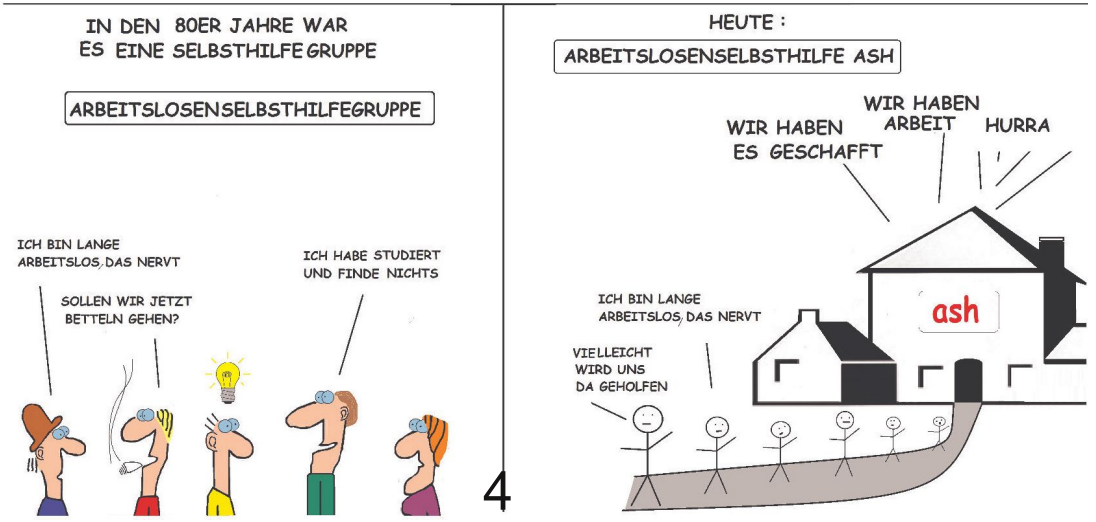
M&M Möbel und mehr Steinhagen Am Kirchplatz 28

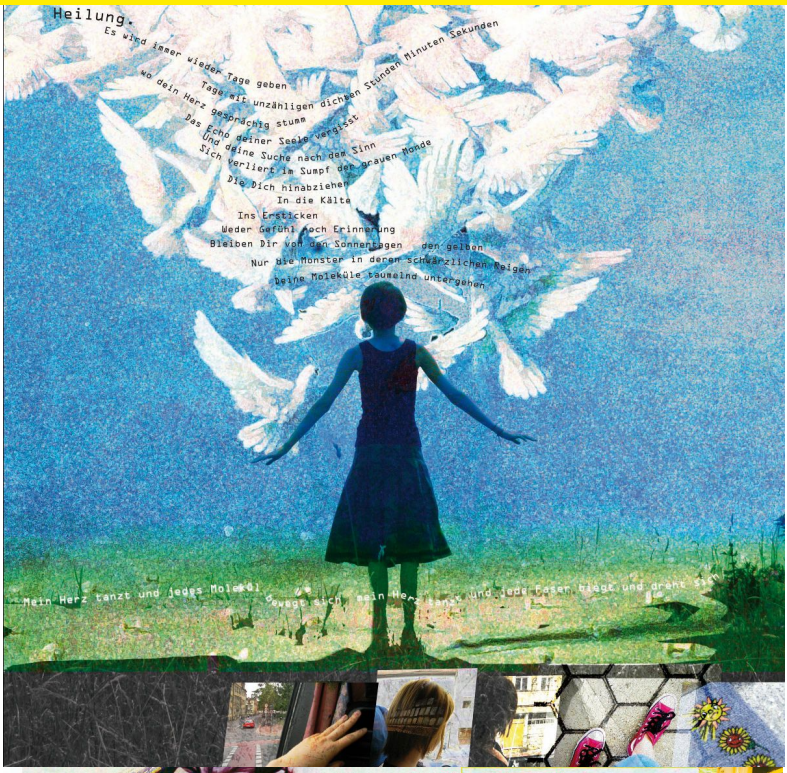


La Mina Secondhand Kaufhaus Schloß Holte Stukenbrock Alte Spellerstr.30

Auch angeboten wird eine KFZ-Werkstatt, ein Friseursalon und Das Gebrauchtwarenkaufhaus Fundus, ebenfalls in der Wilhelmstraße. Es gibt Vermittlungen von Räumen, Tischen, Geschirr und Spüldienst. Die Angebote der Arbeitslosenselbsthilfe sind alle preiswert und qualitativ. "Ich bin ein Mann der ersten Stunde gewesen und war schon dabei als wir in den 80er Jahren eine Selbsthilfegruppe in der Weberei waren" versicherte Wolfgang Terwey (ASH Geschäftsführer) der FSB Redaktion. Für genauere Informationen ASH Zentrale: 05241 9515-0

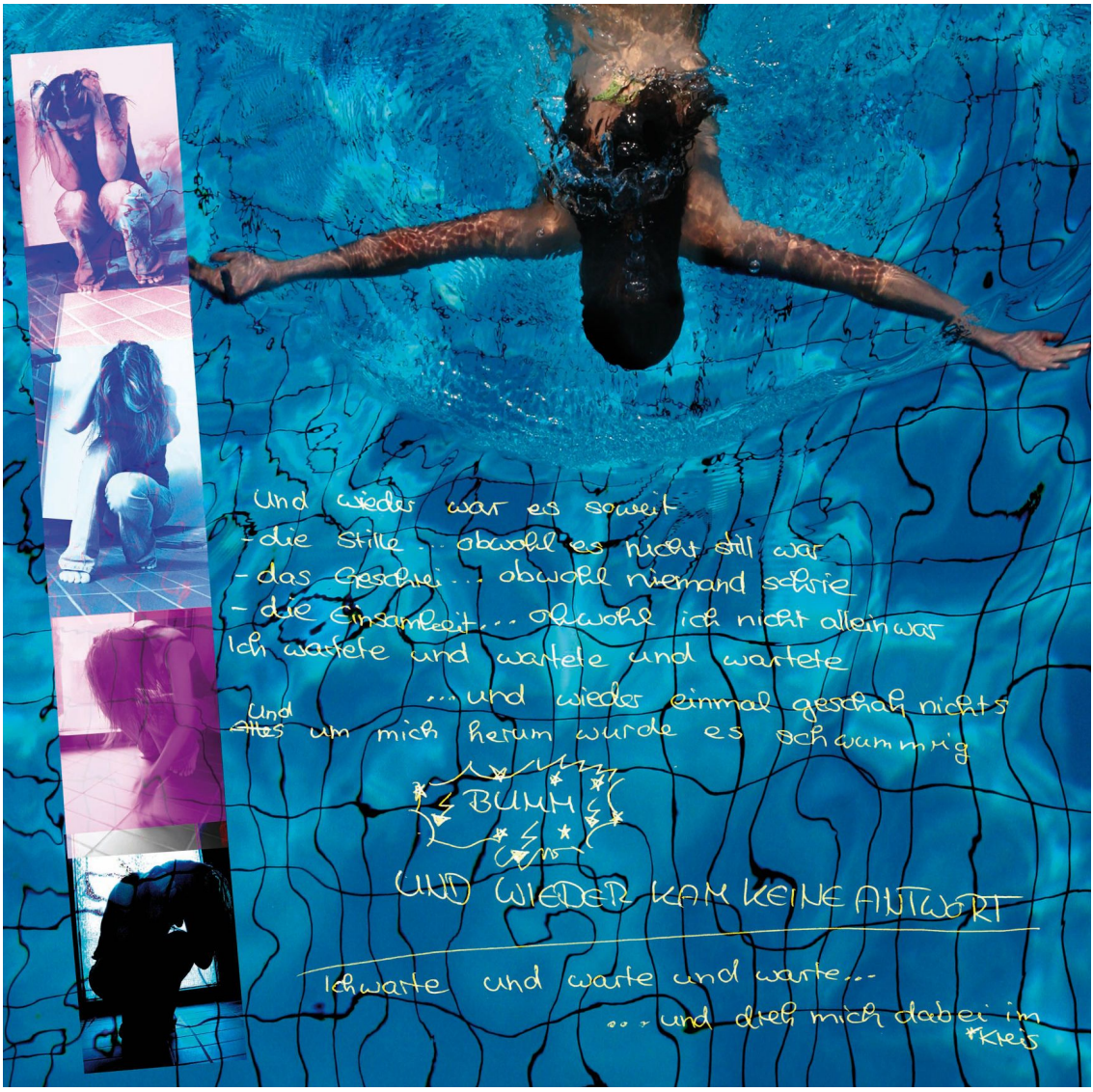
ASH GÜTERSLOH ARBEITSLOSENSELBSTHILFE/DIE ENTSTEHUNG ERKLÄRT FÜR DUMMIS





Klang meines Körpers

Wir haben eine Ess-Störung, aber wir sind keine – und wir wollen darüber sprechen." Mit diesem Wunsch erarbeiteten betroffene Jugendliche gemeinsam mit ihrer Musiktherapeutin und einer Grafikerin die Ausstellung Klang meines Körpers. Mit selbst geschriebenen Texten, Bildern und ausgewählten Liedern erzählen die jungen Menschen von ihrem Leben, ihren Sorgen und darüber, was ihnen geholfen hat, dass es ihnen heute wieder besser geht. es geht um die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, die Angst zuversagen, nicht zu genügen, aber auch um Wünsche, Sehnsüchte und was Jugendliche stark und „satt" macht.



Der Ess-Störung kreativ begegnen

Kreativität ist eine wichtige und wertvolle Ressource für die Prävention und die Überwindung von Ess-Störungen. In der Arbeit mit Risikogruppen, Gefährdeten oder bereits an Ess-Störungen erkrankten Jugendlichen braucht es kreative Medien, denn diese sprechen neben dem Verstand vor allem die so wichtige emotionale Ebene an. „Gerade dort, wo Worte fehlen, können Bilder und Musik stellvertretend sprechen. Jugendliche bekommen über Musik, Bilder, Collagen und Texte von Betroffenen einen persönlichen, unmittelbaren Zugang zur Problematik der Ess-Störung. Die Schülerinnen und Schüler erleben sich als Schauende, Hörende und Gestaltende und eröffnen sich dadurch unterschiedliche Erlebnisräume, um die Problematik ganzheitlich zu erfassen.“

Autor: Stephanie Lahusen

Hallo Christine,

im Anhang schicke ich dir das Ergebnis eines Gedankenblitzes für mein Hauptbild. Ich dachte an eine Ballerina, die dabei ist, eine Pirouette oder einen Standspagat zu machen (wegen nicht vorhandener Fähigkeiten kann ich da nicht selber für posieren *g*). Damit kann man, finde ich, mehrere Dinge verbinden: Elan, Vitalität, Ausgeglichenheit, Disziplin, Beherrschung, aber auch ein sich Verbiegen,, Schmerz und wahrscheinlich noch viel mehr. Deswegeh ist es eine schöne Verbildlichung meines Hauptthemas (Diskrepanz zwischen innen und außen). Innerlich fühle ich mich oft „zerrissen", kann mich aber so gut beherrschen, dass man mir nach außen hin nichts anmerkt. Bulimie ist dann quasi das Ventil, durch das der ganze Druck, der sich dadurch aufbaut, entweichen kann. Blod, nicht wahr?

Ansonsten bis Samstag

Viele Grüße

Melissa

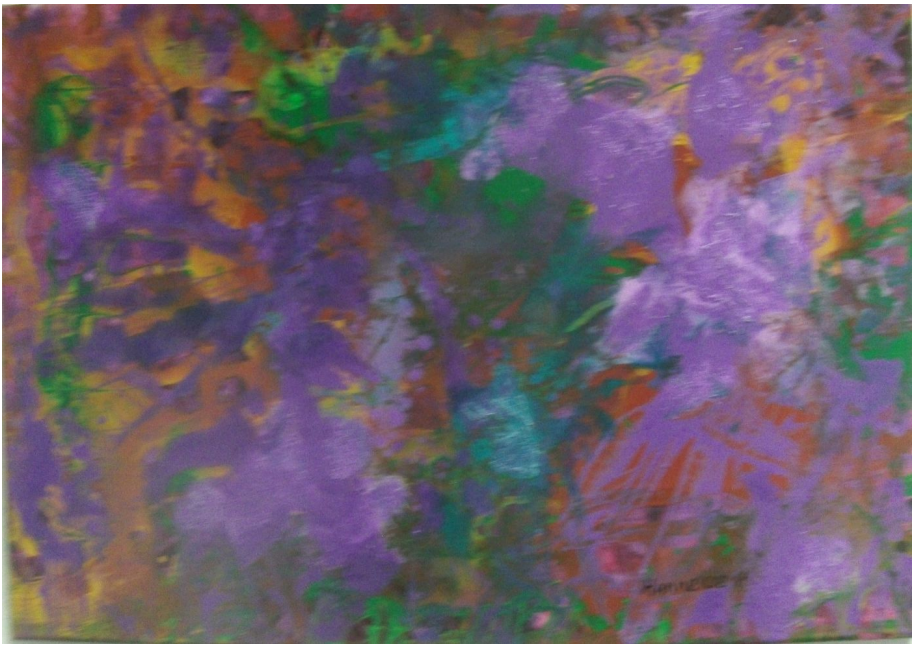
FSB Team: „Wir sind glücklich,dass wir einen kleinen Einblick in die Ausstellung "Klang meines Körpers" bringen konnten."Wer jetzt Appetit auf mehr hat:

Information:
www.klang-meines-koerpers.de
Tel: 02244/878 45 0 4

Erste Kunstaustellung im Begegnungszentrum erfolgreich gestartet

Mit „Farbrausch“ findet vom 14.Januar bis zum 12.Februar die erste Ausstellung des KunstWerk Ateliers auf dem Kiebitzhof im Begegnungszentrum der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich in Gütersloh statt. Günter Philipps, Vorsitzender des Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Gütersloh äußerte sich über die unkomplizierte Zusammenarbeit mit Barbara Ambrosy, der Leiterin des KunstWerk Ateliers. „Die Bilder werten unsere Räume richtig auf. Ich hoffe, dass wir noch weitere Ausstellungen zusammen präsentieren werde“ betonte er in seiner Begrüßungsrede.
Dr. Mathias Gubba, Leiter des Gesundheitsamtes des Kreises Gütersloh wies in seinem Grußwort auf den positiven nutzen künstlerischen Schaffens: „Der Titel Farbrausch weist darauf hin, dass im kreativen Schaffen alternativen zum Suchtverhalten gefunden werden können.“

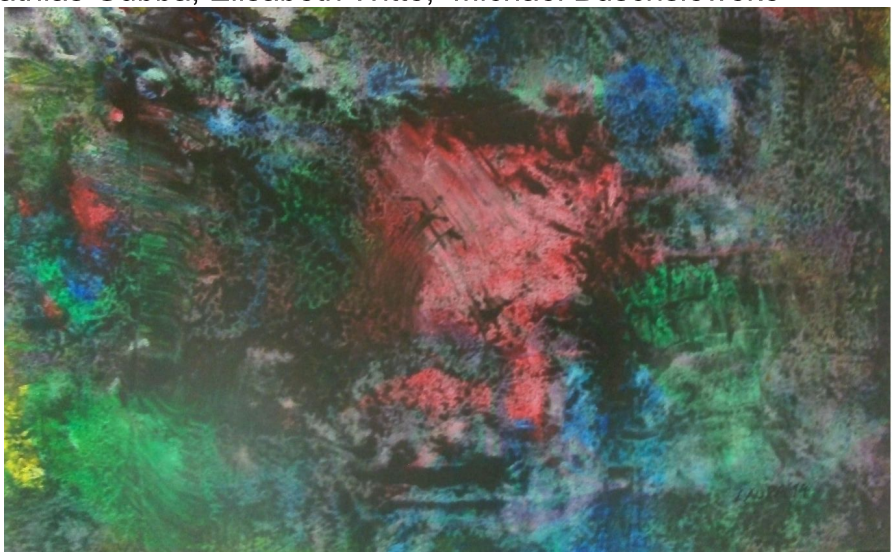
Michael Buschsieweke, Geschäftsführer vom Wertkreis Gütersloh, lobte die Arbeit des KunstWerk Ateliers und erklärte, dass mit dem Kauf der Werke sowohl die Arbeit des Ateliers unterstützt wird, als auch der Kunstschaffende selber, der 25% vom Verkaufspreis der Bilder erhält.



Evelyn Ocón, Leiterin des Kursus, in dem die Bilder entstanden sind, erzählte von der Freude, die sie und die Kunstschaffenden bei jedem Kurs empfinden. „Wir sind auf Augenhöhe, wenn wir zusammen arbeiten.“

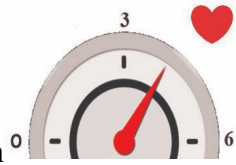
Von den Kunstschaffenden waren Guido Kluge und Petra Austermann anwesenden, die den Besuchern Auskunft zu ihren Werken gaben. Die 40 Besucher durften sich nicht nur an toller Kunst erfreuen, sondern wurden vom Begegnungszentrum auch noch mit einer Auswahl alkoholfreier Cocktails verwöhnt.

Im Bild von links: Barbara Ambrosy, Guido Kluge, Jenny von Borstel (BIGS), Petra Austermann, Günter Philipps, Evelyn Ocón, Dr. Mathias Gubba, Elisabeth Witte, Michael Buschsieweke



Weitere Informationen: Günter Philipps, Fon 01 73 / 91 24 842

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.

Uneigennütziges Helfen ***W/26***

Im Herbst 2015 fuhr ich mit meinem Auto in Richtung Gütersloher Innenstadt. Als ich in die Roonstraße abbog, bemerkte ich eine ältere,gebrechliche Dame mit einem Rollator,in dem sie ihre Einkäufe und ihre Tasche verstaute. Doch dann plötzlich als sie über den Bürgersteig ging,fiel sie zu Boden und ihr Rollator auf sie. Ich hielt sofort auf der Straße an,stieg aus meinem Auto und rannte zu der Dame,um ihr auf zu helfen. Zwei Männer und eine Dame mittleren Alters liefen auch augenblicklich zu ihr,um ihr zu helfen. Zusammen hoben wir die ältere Frau hoch und auch ihr Rollator stellten wir wieder richtig hin und legten alle Einkäufe in ihre Tasche zurück. Wir bemerkten an ihrem Bein eine rote Flüssigkeit,aber zu unserer Erleichterung stellte es sich als Saft heraus. Währenddessen ich ihren Arm hielt, erwähnte die ältere Dame,dass sie sehr froh über diese Hilfsaktion ist und dass sie das nicht gedacht hätte. Sie war froh,dass sofort Menschen gekommen sind ,um ihr zu helfen.

Ich möchte mit meinem Bericht an die Menschheit appellieren,um nicht wegzuschauen,wenn es einem Lebewesen schlecht geht, egal was und wer in Not ist,sondern aktiv zu werden. Dieses eine Glücksgefühl,dass man dann danach noch Stunden in sich trägt ,ist unbezahlbar.
Jeder Mensch sollte für sein eigenes Seelenfrieden Menschen uneigennützig helfen.Das macht mir sehr viel Spaß

Claus W seine Recorvery Geschichte M/

Schon als Jugendlicher interessierte ich mich für Spiritualität und hatte als Kind bereits entsprechende Erfahrungen gesammelt. In der Schule fiel ich immer wieder bei einigen Themen mit meinen „nachhakenden“ Fragen auf, was Lehrer und Mitschüler gegen mich aufbrachte. Ich wollte den Dingen auf den Grund gehen, allerdings zu dem „Preis“, dass ich mich unbeliebt machte. Meine Mitschüler spürten, dass ich sehr durchlässig und verletzlich war. Sie ärgerten mich, weil ich immer darauf reagierte.

Meine erste richtige große Liebe lernte ich erst mit 20 kennen Allerdings fühlte ich mich von ihr schwer enttäuscht nach 2 Jahren, was mich in eine tiefe Lebenskrise stürzte. Damals bekam ich zum ersten Mal Kontakt mit der Psychiatrie und einem Psychiater. Ich beendete meine Lehre aber noch, bevor meine Freundin Schluss machte erfolgreich und wurde für ein halbes Jahr übernommen. Ich bin heute überzeugt, wenn man mit mir mehr geredet hätte und mich vielleicht bei diesem Liebeskummer mehr menschlich unterstützt hätte, dann wäre ich nicht so krank geworden. Bin überzeugt, meine Psychosen hängen mit der enttäuschten Liebe zusammen, bei jeder neuen Partnerin bekomme ich eine Krise. Ausgelöst durch meine Lebenskrise mit meiner Ex Freundin widmete ich mich nebenher dem Zen-Buddhismus und dem Taoismus sowie Nostradamus, den ich allerdings überhaupt nicht verstand . Ich dachte, ich spiele in seinem Buch mit, wenn auch mit einer untergeordneten Rolle. Goethe sagte so etwas auch mal. Ich würde sagen, ich wurde dann manisch und dachte von mir selbst, vieles zu

können. Ich schrieb eine Bewerbung und bekam tatsächlich die Stelle. Ich hatte wohl sehr überzeugend gewirkt im Vorstellungsgespräch.

Zwangseinweisung und Erleuchtung

Doch irgendwann, auch bedingt durch mein Hasch Rauchen und meinen schlechten menschlichen „Umgang", landete ich per Zwangseinweisung in eine Psychiatrie und verlor meinen Job. Ich war total verzweifelt und gab alles auf in der Klinik. Ich wurde dort auf eine sehr arrogante und herablassende Art und Weise behandelt. Alles wäre Wahn - auch meine Spiritualität, meine Sehnsucht nach Gott, nach Liebe. Und ich dachte, ich muss an diesem schrecklichen Ort jämmerlich zugrunde gehen und schließlich sterben. Dann, als ich alles aufgab, ich meine wirklich alles, passierte es: In der Nacht verließ ich meinen Körper und machte transpersonale Erfahrungen, die meine Sehnsucht nach Liebe und Gott sehr stillten. Es war wie ein „Schwupp", ich war raus aus dem Körper und, ich sage mal: Ich war bei den Sternen. Ich tauchte ein ins unendliche Universum, war eins mit ihm, auch mit seinem Leiden, ging auf als Stern und endete im schwarzen
Loch, das wiederum als Neugeburt–Stern aufging. Es war ein Auf -und Untergehen im bläulichen, manchmal bunten Licht, eins mit dem Universum. Das ist so ein schönes Feeling, das kann man eigentlich gar nicht beschreiben. Ich würde sagen, es stillt jede Sehnsucht, man ist wunschlos glücklich. Morgens, wenn das Licht anging, war ich aber wieder total verzweifelt. Ich spürte richtig, wie ich in meinen Körper zurückging und das pure Leiden in mir erwachte: meine jämmerliche Anwesenheit in diesem Gefängnis, diesem Körper, dieser Klinik, dieser Welt. Na ja, nach den 6 Wochen Zwangsaufenthalt verließ ich dann die Geschlossene und kam in die Offene. Dort blieb ich, glaube ich, noch 2 Wochen und dann hatte ich endgültig die Schnauze voll von diesem Dilemma. Es folgten noch fünf Klinikeinweisungen, bis ich verstand, dass ich Medikamente brauche, um stabil zu bleiben. Hätte man mit mir mehr geredet und mich menschlicher behandelt, dann hätte ich eher Medikamente genommen. Irgendwann ging es nicht mehr mit der Arbeit, weil ich immer wieder gekündigt wurde nach den Erkrankungen und so wurde ich berentet. Ich heiratete aber vorher meine zweite Liebe und zeugte 2 Kinder, doch die Ehe scheiterte nach kurzer Zeit. Hierzu möchte ich nicht mehr erzählen aus Schutz vor meiner Familie. Meine Kinder

sind mir sehr wichtig und ich sehe sie regelmäßig.

Medikamente
Erst als ich Medikamente nahm und in einer WFB anfing, wurde es langsam besser. Zuerst war ich noch sehr depressiv, doch ich sparte mir so langsam ein Fahrrad zusammen. Ab und zu betrank ich meine Depressivität, aber das Haschischrauchen war seit 2005 vorbei. Dann zog ich in eine größere Wohnung und kaufte mir einen Hometrainer. Ich hörte auf zu rauchen und nahm von 115 kg auf 100 kg ab, auch durch Schwimmen. Doch "Montagsstimmen", die ich innerlich hörte, störten mich immer noch und eine gewisse Depressivität. Doch auf dem Hometrainer erlebte ich immer wieder sehr glückliche Momente. Meine Spiritualität entwickelte sich auch weiter. Ab und zu bestellte ich mir ein paar Bücher und schrieb einen Zen-Meister an, der mir auch antwortete und den Rat gab, gewissenhaft die Medizin einzunehmen. Das tat ich dann. Die WFB tat mir zuerst gut, doch ab und zu kam der Wunsch hoch zu etwas Höherem. Auch ist es praktisch, da man in einer WFB nicht so einem Druck ausgesetzt ist und das man mal einen Tag zuhause bleiben kann, ohne das eine Kündigung droht. Doch ich scheiterte immer wieder dabei, auf dem ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen.

Psychotherapie ,Abendschule und Meditation
Aber mein Wunsch nach Wissen war so groß, dass ich die WFB verließ und mich beim Abendgymnasium anmeldete, um das Abitur nachzuholen. Doch ich gab auf nach einem halben Jahr, weil es abends war, ich meist erst um 23:15 Uhr nach Hause kam und kein Abendmensch bin. Doch das bereute ich nicht. Es war eine schöne Zeit! Die WFB war mir auch zu fremd bestimmt und ich eckte an die Vorgesetzten an. Die UN- Behindertenrechtskonvention ist noch nicht angekommen. Dazu machte ich damals eine Psychotherapie. Diese Psychotherapie befreite mich vom Alkohol, glaube ich, und von falschen Ansichten und Hoffnungen - trotz einiger „reinigender" Psychosen, die ich ohne Klinik schaffte. Zwischendurch gab ich der Klinik noch zwei Chancen, meine Stimmen in den Griff zu bekommen. Doch die Versuche

scheiterten kläglich, weil sie nur die Medikamente erhöhten. Ich musste meine Therapie auch beenden, weil diese Klinik mich an meine schlimmste Zeit im Leben erinnerte. Es kam die schlimme Zeit hoch. Die Belastung war eben auch zu groß auch für die Abendschule.
Parallel dazu nahm ich Kontakt zu einem Meditationslehrer auf, dessen Richtung mir gefiel, und meldete mich zu seinem Kurs an. Die Psychiater rieten mir alle von der Meditation, ab –bis auf eine und dann tat ich es doch! Ab da ging es mit mir steil aufwärts. Ich lernte Professor Marius Romme kennen, der Stimmenexperte ist. Mir fiel es wie Schuppen von den Augen, als er sagte, dass die Stimmen Traumata sind, und die Stimmen Charaktereigenschaften haben. Ich erkannte sofort, was für Stimmen ich von welchen Personen hörte und nun begann der Heilungsprozess für die Stimmen. Und irgendwann waren sie fast weg. Außer wenn ich sehr krank bin, z.B. eine Grippe oder viel Stress habe, tauchen sie noch kurz auf. Ich höre auch eine angenehme Stimme. Jetzt höre ich noch Musik oder bestimmte Rhythmen, die aber besser erträglich sind. Ich meditierte 2-mal am Tag 25 Minuten. Und es war am Anfang schwer. Doch nach zwei Jahren spürte ich zum ersten Mal einen Fluss, der totale Freude ist (prana). Als ich auf dem Benediktushof bei Würzburg mehrere Kurse besuchte, hielt ich gut durch und später verschwanden auch meine depressiven Sonntagszustände. Irgendwann wurde ich sogar der Schüler meines Meditationslehrers. Ich lernte das tibetische Tönen und das Tonglen. Ich glaube, durch den Laut "a" habe ich meine „Gesichter im Spiegel", die ich nicht so gerne als Dämonen bezeichne, sondern eher als falsch zusammengeknüpfte Gedanken oder Vorstellungen von mir selbst, beseitigt. (FSB Redaktion:Fortsetzung folgt FSB Nr.12 Berichte Voll lange auf www.Selbsthilfe-Gütersloh.de. Das Bild in den Bericht würden auf wünsche des Schreibers eingefügt)

Raus aus der Sucht Teil 3 von c.a 6 M/30

Als sie sich dann verzweifelt an mich wandte , wurde ich mir und meiner Art gerecht, immer offen und ehrlich zu sein und so kam eines zum ande-

ren. Wir wurden ein Paar und liebten uns sehr. Wir waren unzertrennlich so gesehen. Es fiel mir recht schwer, mich an sie zu gewöhnen . Sie war eigentlich von Grund auf anders als ich, aber ich liebte sie über alles und konnte schnell darüber hinweg sehen, denn sie war zwar bildhübsch, aber auch sehr frech . Sie rauchte eine Big Box am Tag, kommt aus aus eigentlich sehr asozialen Verhältnissen und hat kein Schulabschluss oder eine Berufsausbildung. Sie kommt auch aus einem zerrütteten Elternhaus, hatte keine leichte Kindheit und keinen, der sie wirklich unterstützte. Sie konsumierte damals angeblich gelegentlich Cannabis, doch als sie ihre Zeit mit mir verbrachte, wurde es mehr als regelmäßig. Schon nach zwei Monaten war sie schwanger und wir begannen zu streiten. Ich verfiel wieder in ein altbekanntes Verhaltensmuster, da ich meine gerade wiedererlangte Freiheit in Gefahr sah. Ich bekam große Angst wieder als Partner und Vater zu versagen. Ich hatte zwar meine Ansichten und hatte mein Verhalten geändert, ihr gesagt sie müsse sich keine Sorgen machen um alles, was auf uns zu kommt und ich für sie und unser Kind da sein würde, doch ich war innerlich gar nicht bereit dazu. So konsumierte ich meine Ängste weg, zog mich zurück und verbrachte meine Zeit mit Arbeit, Computer spielen, Bier trinken und viel Cannabis konsumieren. Sie liebte mich sehr, ich liebte sie auch über alles. Als sie dann so im dritten Monat schwanger war, das war im Winter 2008, kam das neue Spiel der Call of Duty Reihe für den PC heraus. Es war für mich das Spiel überhaupt. Ich spielte es so gut wie täglich seit 2004 und war sehr professionell. Ich war wie in allen Dingen, die ich angehe auch beim Spielen sehr ehrgeizig, so dass ich mindestens drei Stunden am Tag "trainierte". Als das Spiel erschien, habe ich mich nur noch damit befasst, habe Christina drei Monate lang ignoriert und sie so gut wie gar nicht gesehen, obwohl sie schwanger war. Teilweise habe ich mein Telefon sogar ausgemacht und habe mich mal bei ihr einen kompletten Monat gar nicht gemeldet. Ich dachte halt, sie liebt mich und wird deshalb schon bei mir bleiben. So war es dann auch. Ich ahnte damals aber nicht, was ich damit kaputt mache und in ihr auslöse. Ich wusste es eigentlich, andererseits hat der Konsum alles gleichgültig und halb so wild erscheinen lassen. 2009 begann es sich dann so einzupendeln, dass ich sie meist nur Abends sah. Meine ältere Tochter habe ich nur noch einen Tag am Wochenende bei mir gehabt, da ich mir einfach die Zeit zum Spielen genommen habe, die ich eigentlich den Menschen hätte widmen sollen, die mir am nächsten

standen. Christina und ich haben mehrmals versucht zusammen zu wohnen, doch weil ich dadurch meine Freiheiten in Gefahr sah, entschlossen wir uns dann doch getrennt zu wohnen. Ab März 2009 begannen die Probleme. Ich war ständig bemüht, eine Festanstellung zu finden. Doch obwohl ich mich bemühte, über Zeitarbeit in eine feste Anstellung zu kommen, wurde ich trotz guter Arbeitsleistungen enttäuscht und von Betrieb zu Betrieb geschickt, das Ganze immer so nach einem Jahr. Immer, wenn es um die Übernahme ging, hieß es leider, es sähe wirtschaftlich nicht so gut aus und ich solle mich bei meiner Zeitarbeitsfirma melden. Wie bereits erwähnt, ist das auch ein Grund für meinen Drogenkonsum und die große Frustration gewesen. Im Juni bekam Christina dann meine zweite Tochter Sophia. Sie hatte sich das alles anders vorgestellt, als es dann kam. Von mir erwartete sie, dass ich ein guter Vater bin und von meinen Eltern erwartete sie, dass sie Sophia sofort akzeptieren und sie wie ihr erstes Enkelkind behandeln. Leider waren meine Eltern sehr eigen was dies anging und taten nur das Nötigste für meine Zweitgeborene. Ich tat auch nur das Nötigste für sie, weshalb Christina auf meine älteste Tochter eifersüchtig war, verständlicherweise. In den folgenden Jahren wurde aus ihrer Eifersucht auf meine ältere Tochter ein regelrechter Hass. Das ging so weit, dass Christina ihren ganzen Frust an mir ausließ und begann, mich und meine Familie schwer zu beleidigen. Es hieß, deine Mutter, die Hure und deine Tochter die Kanacken -Missgeburt usw. Ich tat weiterhin nur das Nötigste für Christina und meine jüngste Tochter und geriet oft in Streitereien mit meinen Eltern, denn ich wollte, dass sie Sophie genauso gerecht behandeln wie die Erstgeborene Yasmina. Christina war das nicht genug, irgendwo auch verständlich. Ich aber, konnte einfach nicht mehr machen. Mein Stiefvater trank und meine Mutter war ihm hörig. Daher machte sie nur, was er wollte. Sie war regelrecht abhängig von ihm. Ich für meinen Teil konsumierte in dieser Zeit alle diese Sorgen und Probleme täglich weg und flüchtete mich in meine virtuelle Realität, wo ich sozusagen an der Spitze stand. Hier, in der virtuellen Welt schien ich alles unter Kontrolle zu haben. Hier in der virtuellen Welt lief alles glatt. Dies gab mir den Rückhalt und das gute Gefühl, dass ich von meiner Partnerin nicht bekam. Täglich konnte ich mir von Christina anhören, wie scheiße ich bin, wie scheiße meine Eltern sind und, dass wenn sich nicht was ändert, sie bald weg sei - doch sie blieb. Im Juli 2010 an meinem Geburtstag eskalierte, was sich lange vorher an-

*gekündigt hatte: Ich war morgens mit beiden Kindern aufgestanden, Christina war es grundsätzlich gewohnt bis mittags zu schlafen. Mein morgendlicher Beischlafgesuch war ihr wohl etwas zu laut und brachten ihren ganzen Frust und ihre ganze Wut zum Ausbruch - alles also, was sich über Monate angestaut hatte. Nach einer verbalen Auseinandersetzung mit den Kindern passierte das, was nie hätte passieren dürfen.: Christina brach das wohl größte Tabu, sie schlug meine ältere Tochter, packte sie am Kopf und presste sie auf den Boden, so stark, dass meiner Tochter Blut aus der Nase lief. Da sah ich rot und verlor mich komplett. Ich schlug sie windelweich vor den Kindern. Daraufhin sprang Christina durch eine Glastür und blutete so stark, dass sie von einem Krankenwagen ins Krankenhaus gebracht werden musste, um dort versorgt zu werden. An diesem Tag legten meine Eltern ihr typisches Verhalten an den Tag: Total fertig mit den Nerven und komplett überfordert mit dem, was gerade passiert war, bat ich sie um Hilfe. Sie sollten mir die Kinder abnehmen. Beide, Sophia und Yasmina waren total verängstigt und geschockt – klar, nach dem was sie zuvor erlebt hatten. Sie sollten erst einmal raus aus der Wohnung, wo all das Unheil kurz zuvor seinen Lauf genommen hatte. Aber meine Eltern nahmen nur meine große Tochter mit und ließen mich und Sophia allein zurück. Ich verstehe bis heute nicht, warum sie mir nicht beide Kinder abnahmen. Beide hatten die gleiche Grausamkeit erlebt und ich brauchte Ruhe um mich zu sortieren, die Scherben und das Blut zu beseitigen…. Als sich die Wogen nach einer Woche wieder geglättet hatten, waren Christina und ich wieder zusammen, da wir uns liebten, und voneinander abhängig waren. Aber natürlich waren da offene Wunden und sehr viel Schmerz auf beiden Seiten, Schmerz, den wir beide nicht verarbeiten konnten in so kurzer Zeit. So wundert es nicht, dass sich die Situation wiederholte. Christina ging auf Sophia los und ich schlug sie. Daraufhin rastete ich wieder aus und schlug sie, immer dann, wenn sie meine Tochter oder meine Eltern beleidigte oder fertig machte. Wahrscheinlich klingt das in Euren Ohren verrückt, aber es war so: Christina und ich blieben zusammen und taten so, als ob nichts gewesen wäreSie hackte halt täglich weiter auf mir rum und ihre Unzufriedenheit wuchs immer weiter an. . . (*FSB Redaktion:Fortsetzung folgt FSB Nr.12 Berichte Voll lange auf www.Selbsthilfe-Gütersloh.de.)

Missbrauch Ergänzung ***M/37***

Hallo Leute, ich habe schon mal ein Bericht geschrieben. In der letzten Ausgabe , der Titel war Missbrauch. Ich habe davon erzählt, wie ich mich in meiner Kindheit und Jugend. in der Pädophilie von meinem Vater befand. Ich war schön früh Opfer von sexuellen Übergriffen.Meine Diagnose ist P.T.B.S .Ich habe jetzt noch etwas dazu geschrieben. Schande über mich, dem Sohn. Ja ,da wird sich intellektuell ausgedrückt. Ja, da wird sich wichtig gemacht. Ja, da nimmt man gerne die Rolle des gestressten und liebevollen Vater ein,stellt sich damit ins Rampenlicht. Und ist einer der größten Assis, die noch frei rumlaufen können. Hat er es bereut, dass er mich und meine Freundin vergewaltigte? Nein! Versteckt er sich deswegen? Ja.. Tut er alles ,damit es keiner erfährt was für ein Schwein er ist? Ja. Ja. Da nimmt man sich doch die Gitarre und macht einen auf Alternativen Hippie. Haut sich mit Alkohol den letzten Verstand weg. Das ist mein Vater. Wobei ich ihn so nicht nennen mag. Der Vater, da verstehen alle was anderes darunter als ich. In meiner Gefühlswelt. verschwor die Welt sich gegen mich. Ich selbst mag mich dann nicht. Es war alles eine Tat meines Vaters. Er trägt die Verantwortung. Nicht die anderen oder ich selbst. Gelegentlich meinen Menschen es nicht immer gut mit mir. Das ist nichts gegen das was mein sogenannter Vater getan hat. Ja ,da geht er in die Kirche ,das besoffene Schwein. deswegen gehe ich nicht zu Messen rein. den er macht sich da sehr wichtig. Geweint habe ich. Meinen Kopf betäubt habe ich. Meine Tränen reichen nicht für das was er getan hat. Darum weine ich nicht. Psychologen sagen,dass ich nicht gut lachen,nicht gut weinen kann. Das stimmt so nicht. Ich mache all das an liebsten für mich. Ich schreie innerlich vor Wut , ein Teil von mir möchte Rache, es ist die böse Seite von mir,die gehört zu mir wie meine Gute. Manchmal erschrecke ich mich vor mir selbst, wenn ich solche Gedanken habe. Mit diesem Text mache ich mir klar, dass das Böse mich immer bedroht. Das war immer so.Er. Ich will mich lösen davon. Will ganz weit weg davon.

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.

Krankenpflege Berufung zwischen Licht und Schatten

Für wenige Arbeit, für viele Berufung. Die Helden des Alltags finden sich u.a. oft in der Krankenpflege. Eine kompromisslose Hingabe der Menschlichkeit, wenn dunkle Schatten das Leben bedrohen,in dem sich immer wiederholten Zusammenspiel zwischen Leben und Tod. Wenn dieses Zusammenspiel sich zuspitzt, schreibt das Leben nicht nur Heldengeschichten des Alltags, sondern dann erheben sich einzelne übergeordnete Wesen der Hoffnung und der Menschlichkeit, so scheint es. Bis zu unserer heutigen Krankenpflege war es ein weiter Weg.

Das Entstehen der Europäischen Krankenpflege

Das Entstehen der Europäischen Krankenpflege wurzelt im frühen Mittelalter. Krankenpflege wurde von Religiösen durchgeführt und meistens von Frauen, welche unterschiedlichen Orden angehörten. Ritterorden, gründeten erste Krankenhäuser; die bekanntesten sind Johanniter, Malteser und die Tempelritter. Ein Hospital, der Johanniter versorgte 1099 n. Chr 2000 Kranke. Die Aufgabe des Ordens war die Pflege der Pilger.

Ursprüngliche Tracht einer Johanniter Schwester

Die Krankenpflege war gefährlich, da sie im Kriegsfall nicht geschützt war und Krankenpfleger potenzielle Ziele für die Gegner darstellten. Diese änderte sich erst 1896 mit der Genfer Konvention, die besagt u.a: Sanitäter und Lazarett dürfen nicht angegriffen werden. Die Genfer Konvention ist bis in unsere heutige Zeit aktuell, war aber nie ein absoluter Garant. Am 20. April 1869 entstand eine neue Organisation zur Pflege im Felde verwundeter und erkrankter Krieger; das Rote Kreuz. Diese hatten 1870 im Deutsch-Französischen Krieg eine Feuertaufe. Der Krieg kam wie ein Riese über die kleine Stadt Sedan, in der der blutige Konflikt sein Höhepunkt hatte. Der Krieg rammt mit einem wahnwitzigen Schlag die Jugend in den Schlamm, schubste das Leben in das Feuer und setzte den Stoff gegen den Geist und dort wurde ein Mythos geboren; die der Krankenschwester. Einige der Frauen wagen sich vor bis in die vordersten Reihen und wurden wegen ihres Muts zur Legende.

Quellen: http://www.johanniter.de/ http://www.kloster-aktuell.de/orden/ritterorden.html http://enfeps.blogspot.de/2015/01/geschichte-der-krankenpflege.html
http://www.bendorf-geschichte.de/bdf-0084.htm http://www.daserste.de/ 1870 Entscheidung von Sedan - Reportage

Im Jahre 1914 loderte der Krieg erneut auf und die Menschen krochen vor ihn in die dunkle Erde. Der Krieg zerstampft die Landschaft mit höhnischem Schrei, trocknete die Adern und brannte ihnen sein Siegel in das entsetzte Gehirn, wissend sie werden ihnen nie entkommen.

Edith Cavell / 1. Welkrieg

12. Oktober 1915 wird eine blasse, dünne Frau von deutschen Soldaten an einen Schießstand geführt. Es folgte die Erschießung von Edith Cavell. Sie war in Fachkreisen eine angesehene Ausbilderin für die Krankenpflege. Um 1910 herum gründete sie eine Zeitschrift für Pflegekunde . Bei Ausbruch des Ersten Weltkriegs war sie in England, doch sie ging freiwillig zurück ins von Deutschland besetzte Belgien. Ihre Schwesternschule in Brüssel wurde in ein Krankenhaus des Roten Kreuzes umgewandelt. Edith Cavell pflegte dort verwundete Soldaten, ohne sich um deren Nationalität zu kümmern. Ihr Leitspruch, den sie auch an die anderen Schwestern weitergab, war: "Jeder Mann war ein Vater, ein Ehemann, ein Sohn: Das Metier der Krankenpflege kennt keine Landesgrenzen."Edith Cavell wurde Mitglied einer Untergrundgruppe und hat, britischen, französischen und belgischen Soldaten bei der Flucht über die Grenze in die neutrale Niederlande geholfen. Diese blieb den Mittelmächten nicht verborgen. Da sie zahlreiche Menschenleben gerettet hat, wurde sie erschossen; als Vaterlandsverräterin.

Bild eines uns unbekannten künstler

Krankenschwestern im 2 .Welkrieg

1937 wurden tausende von Krankenschwestern für den Kriegsdienst ausgebildet. Doch die Kriegseuphorie , die meist jungen Schwestern erlagen, weichte der schrecklichen Wirklichkeit des Krieges. Die Krankenschwester der Achsenmächte sind mit dem Scheitern von Hitler´s Krieg konfrontiert. Die sogennanten Elitekrieger der Arier fielen zunehmend oder wurden zu Krüppel, erschossen, verbrannt und zerfetzt. Die Krankenschwestern waren oft der letzte Trost. Der Versorgungsnachschub war nicht gesichert, die Logistik fehlerhaft. Die Helfer kämpften mit Provisorien. Ein ehemaliger Wehrmachtsoldat berichtet aus seinen Erinnerungen: ,,Ich wurde verletzt und als ich wieder zu mir kam, war ich in einem russischen Lazarett. Eine Frau versorgte mich und sprach im gebrochenen deutsch: "Du nichts kaputt" da brach mein bisheriges Weltbild zusammen

Quellen www.rohnstock-biografien.de/firmengeschichte/ www.sueddeutsche.de
Frauen an der Front Ein Film von Henrike Sandner und Dirk Otto. Auto:C.Dorn

Julia Anufrijewa

2013. Mitte September. Ein Feuer in dem flachen, hölzernen Wohnhaus einer Psychiatrie im nordrussischen Nowgorod-Gebiet. Es war nicht der erste Brand in einer russischen Psychiatrie. Die Sozialeinrichtungen in der russischen Provinz sind schlecht gegen Feuersbrünste geschützt. Unter den vielen Toten ist auch die Krankenschwester Julia Anufrijewa. Die Mutter von vier Kindern war in dem Wohnblock für psychisch kranke Männer in der Nacht auf Freitag die einzige Aufsichtsführende. Nachdem der Brand um drei Uhr nachts ausgebrochen war, alarmierte Anufrijewa die Feuerwehr, und rettete 23 Männer ins Freie. Die 46-jährige wollte weitere Menschen retten, wurde aber von einem herabstürzenden Balken erschlagen. quell:http://www.eurasischesmagazin.de/

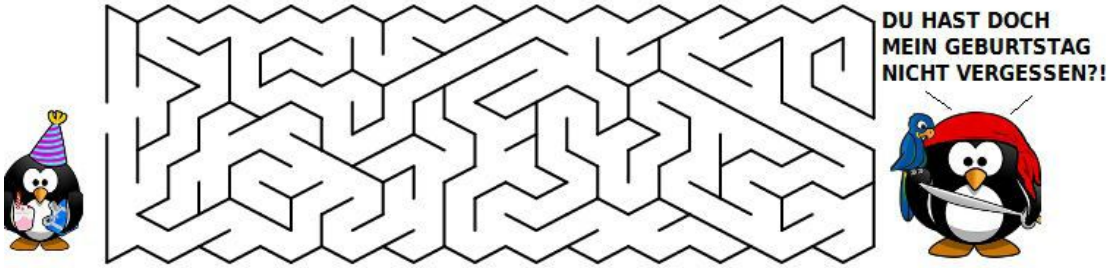
Namelose Helden im Altag

Das waren viele Beispiele des Extremen. Die breite Masse an Pflegekräften leistet täglich unbeachtet Heldentaten.In den verschiedenen Bereichen setzen sich berufende Pflegefachkräfte für die Menschlichkeit ein. Hierbei stößt man immer wieder auf die Unterschiede zwischen Leben und Tod, Krankheit und Wohlbefinden , Wahnsinn und Vernunft. Die Zeitgeschichte hat Heldensagen geschrieben.

Doch die meisten Heldentaten bleiben wie so oft verborgen. In Altenheimen, Pflegeeinrichtungen, betreutes Wohnen, Krankenhäuser, bei Unfällen setzen sich Helfer immer für Schwächere und Kranke ein. Um diesen Menschen zu ehren, ist dieser Artikel verfasst worden.

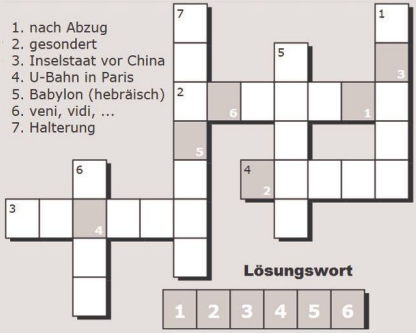
Autor C.Dorn

RÄTZEL



#KREUZWORTRÄTSEL

1. nach Abzug
2. gesondert
3. Inselstaat vor China
4. U-Bahn in Paris
5. Babylon (hebräisch)
6. veni, vidi, ...
7. Halterung



Lösungswort

1	2	3	4	5	6

POWER SUDOKU

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

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

WITZE

Dinge die, die Welt nicht braucht
BroDoMax
Brotstanze
Küchenhelfer
EUR 14,95
www.amazon.de

Kurioses Spielzeug

Häschen geht in einen Schallplattenladen.
Es fragt den Verkäufer: "Hattu Platten?"
Sagt der Verkäufer "Ja."
Sagt Häschen: "Muttu aufpumpen"

Sagt Brigitte zu ihrem Mann, als sie ins Auto einsteigen will: "Stell mir bitte den Sitz vor."
Der Mann antwortet: "Na gut, Sitz das ist Brigitte, Brigitte das ist Sitz."

DIE ETWAS ANDEREN HELDEN FOLGE 9

IN DJ AGGRESSIVOS ZENTRALE

ICH HABE DICH GELIEBT, ABER NICHT WIE EIN SCHWULER, WIE EIN BRUDER, WIE EIN BRUDER.

OPFER

MC DJ AGRESSIVO

MAAAAMAAA... WAS SOLL DAS? WARUM MACHST DU DAS LICHT AN? ICH DREHE EIN VOLL COOLES HIP HOP VIDEO!

KLICK

KLOPF

KLOPF

AUGUSTINO, ÜBE DOCH MIT DEINER TRIANGEL, DIE DU ZUM GEBURTSTAG BEKOMMEN HAST, DAMIT AUS DIR MAL WAS WIRD! VERSCHWENDE DOCH NICHT DEINE ZEIT MIT SOWAS.

MAMMAA.. TRIANGEL-STAR WERDEN IST VATERS TRAUM NICHT MEINER!

GEH' JETZT NACH DRAUSSEN SPIELEN. ICH MÖCHTE NICHT, DASS DU ÄRGER VON PAPA BEKOMMST!

VOR DER TÜR

AUGUSTINO, NIMM' NICHT MEHR MEINEN KATOFFELSACK FÜR SOWAS UND AUF GAR KEINEN FALL PAPAS AXT!

DRUPY

DANKE FÜR DEN LUTSCHER!

DER SCHMECKT VIEL BESSER ALS DAS FRÖLIC IN MEINER TASCHE... AGGRESSIVOS MUDDA IST DIE BESTE!

JA MAAAMAA...

IN EINER VERLASSENEN ECKE IN DER SELTEN JEMAND IST, WEIL ES ECHT DA VOLL ÖDE IST.

BRO, DRUPY, WAS MACHEN WIR HIER? ICH WOLLTE EIGENTLICH BRUTAL WACKE RAPPER MIT KAMPFHUBSCHRAUBER JAGEN, VERSKLAVEN UND ROLEX.....

MANN, ICH SAGE WIEDER GEILE SACHEN HEUTE ICH BIN AUCH DER DER BESTE HIER

KLICK KLICK

KLACK

ICH HABE ANNA 3 HIER IRGENDWO VERSTECKT, BRAUCH' DIE MAL KURZ

DIE VERDAMMTEN SCHUHE! ICH SCHAFFE KEINEN METER WEITER!

DEPRIE-MAN

O NEIN

HI ALDA

OH NEINN

ÖDE DRAUF?

OK, ICH ÜBE MEINEN BÖSEN VERNICHTERBLICK AN DEM DA!

HEY, WIR HÄNGEN MIT DEM AB. OK?

SEUFS

MINUTEN SPÄTER

HEY! DEPRIE, ES WAR JA KLAR, DASS DU IN EINER ÖDEN ECKE MIT KNALLTÜTEN RUMHÄNGST

FRAUKE, ICH VERGESSE MMH...

WAS WOLLTE ICH SAGEN? MAN DIE TÜTE KNALLT

OH NEIN...

FRAUKE

OH NEIN!

OINK OINK

KIFFEN?!

DIE BLUME MÖCHTE DIR ETWAS SAGEN, DRUPY

EHEH... BLUMEN KÖNNEN DOCH NICHT SPRECHEN

"KICHER"

HI BRO, WAS GEHT?

DIE BLUMIGE ERKENNTNIS

LA LA LA

ICH KANN SINGEN!

TADAA

DRUPY TAUMELT DAVON

FUCK.. MIR IST SO SELTSAM, ICH VERSCHWENDE GERADE MEIN LEBEN. ICH GEHE JETZT WASSERTRETEN DAS IST GUT FÜR KÖRPER UND SEELE. WENN ICH DARIN VOLL GUT BIN, GRÜNDE ICH EINEN VEREIN.

AGGRESSIVO ERZÄHLT...

DA UNTEN, HALT, DIE FRESSE, DU KANNST DIE KLEINE NICHT BESCHÜTZEN, ABER ICH!

"SEUFZ"

GESTERN WAR ES SO:

ALLES SAUBER, WO STECKT DER MIST-KERL?!

DIE POLIZEI WOLLTE MICH PACKEN

"TRÖMMEL WIRBEL"

DIE SIND DIREKT IN MEINE FALLE GELAUFEN, JETZT TRAUEN SIE SICH NICHT MEHR ZU MIR

GESCHICHTE ZU ENDE

HI

HI

HI

AGGRESSIVO, DU BLENDER, DER FILM LIEF GESTERN AUF RTL 2 UND DEINE MUTTI IST EINE PIIEEP!

IHR BEKOMMT TAUSENDE KOPFNÜSSE!

OH HILFE! HILFE! WIR LAUFEN SCHNELL AUS DEM BILD!

NAMELOSE STATISTEN

AGGRESSIVO VERFOLGT DIE MEMMEN

DIE MEISTEN GESCHÖPFE DER ERDE SIND MIT DER VERGÄNGLICHKEIT DES SEINS EINVERSTANDEN UND NUR WIR MENSCHEN HABEN ANSCHEINEND DARAN WAS AUSZUSETZEN.

"SEUFZ"

JA, GENAU KLEINER LASS' UNS GENÜSSLICH HIER SITZEN. JETZT BIN ICH DRAN MIT ARZEHLEN.

SEHR LANGE...

BLA BLA... DA SAGT DIE KUH: „DAS IST NICHT SO." ICH HABE GESAGT: JAWOHL. SO IST DAS! BLA BLA BLA

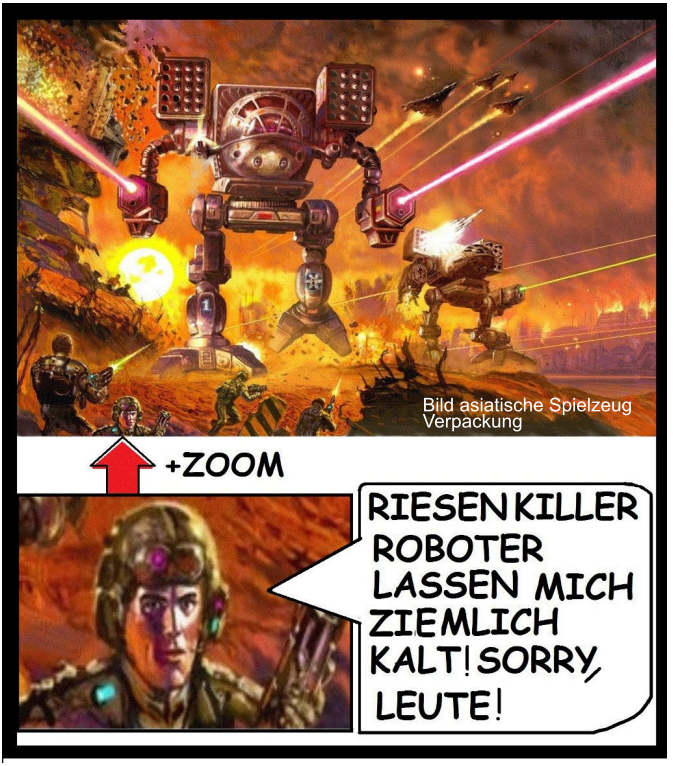
OH NEIN!

WOHER WUSSTEST DU?

NUR SO EINE AHNUNG... NUR SO EINE AHNUNG...

ENDE

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 und bauen Riesenkiller- Roboter. Wir hoffen, dass das unsere Leser nicht kalt lässt. In der Zwischenzeit warten wir auf die Kostenzusage der Frau von der Leyen. Deswegen machen wir noch weiter mit FSB.



Nur ein Witz?! Wir machen weiter 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 Juni 2016 sein, dann melden wir uns mit vielen wissenswerten Neuigkeiten 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
Dessauerstrasse 71
33330 Gütersloh

Tel: 015754851931
Mail: Dorn83christian@web.de

www.Selbsthilfe-Gütersloh.de
www.psyche-sucht-selbsthilfe.de

Principal Supporter:
Meik Baustian

WWW.SELBSTHILFE-GÜTERSLOH.DE

EIN GROßES DANKESCHÖN AN:

xflyer.de
xtrem günstig drucken

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

Krankenkassen des kreises Gütersloh