

FREIES SELBSTHILFE

FSB BLATT

Nr.42 | 1.6.2026

DEUTSCHLAND ♥ 100



Juni 2026
Juni 2026
Juni 2026
Juni 2026
Juni 2026
Juni 2026
Juni 2026
Juni 2026
Juni 2026



**DAS ENDE DER
GEWISSHEIT**
Eine Welt im Wandel

I want to believe in myself once again.
So I dream of a man whose hopes never end.
To kiss with a girl who's as lovely as you.
I'd give you my heart if you gave me the truth.

<u>Inhalte</u>	<u>Seite</u>
Borderline Impulsiv: Wege zum Gleichgewicht.....	1
Pflegende Angehörige Bewegungs- und Entspannungsgruppe.....	1-2
Frauen in und nach einer narzisstischen/toxischen Beziehung.....	2
Jenny von Borstel verlässt 2026 die BIGS – eine Ära geht zu Ende.....	3-4
25-jähriges Jubiläum der BIGS.....	5-6
Mit der Kraft von Nadel und Wolle.....	7-9
TERMINE Theaterwerkstatt Bethel.....	10-15
Bedienungsanleitung zum Träumen	16-17
Anleitung für ein gelungenes Bild	18
Recovery College Bielefeld.....	19
EchtZeit Halle/Westfalen.....	20-23
Das Dinner.....	24-27
Tausend leere Seiten	28
Laura´s Kolumne-StäB	29-31
Laura´s Kolumne-Nora.....	32-37
Ollis Gedanken.....	38-41
Zwanzigtausende Meilen und mehr.....	42-47
Sebastian´s Kolumne.....	48-50
Liken und abonnieren.....	51
Corinna´s Kolumne.....	52-53
Karins Page.....	54-55
Das erste Mal - mein Erfahrungsbericht.....	56
Opa Klaus.....	57-58
Rätsel Witze Comic.....	58-61

Borderline Impulsiv: Wege zum Gleichgewicht

Neues Hilfsangebot für Menschen mit Borderline-Störung (impulsiver Typ) Wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Borderline-Störung mit Schwerpunkt Impulsivität erfolgreich gestartet ist.

Neben dem gemeinsamen Austausch werden auch praktische Übungen durchgeführt, die dabei helfen sollen, den Alltag besser zu bewältigen und den Umgang mit Emotionen zu stärken.

Die Gruppe orientiert sich an Methoden der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT). Ergänzend dazu stellen wir begleitendes Material zur Verfügung, das die Umsetzung der Inhalte im Alltag unterstützen soll.

Die Gruppentreffen finden jeweils am letzten Mittwoch im Monat um 17:30 Uhr auf dem Gelände der LWL-Klinik statt.

Kontakt: Julia B. · 0176 41667231

Pflegende Angehörige Bewegungs- und Entspannungsgruppe

Die Pflege eines älteren oder kranken Menschen kann ganz viel Zeit und Energie kosten. Viele Angehörige sind rund um die Uhr gefordert und stoßen dabei irgendwann an ihre Grenzen. Wer ständig mit Krankheit und schwierigen Situationen konfrontiert ist, fühlt sich schnell überfordert – und oft meldet sich dann auch der eigene Körper mit Erschöpfung oder Beschwerden.

Umso wichtiger ist es, auch an sich selbst zu denken. Eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und sich bewusst einen Raum zu schaffen, hilft dabei, langfristig gesund und fit für den Pflegealltag zu bleiben.

Eine Möglichkeit für eine aktive Auszeit bietet pflegenden Angehörigen das KoPS-Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe mit einer neuen Bewegungs- und Entspannungsgruppe. Das Angebot soll dabei helfen, Stress abzubauen, körperliche Beschwerden zu lindern und neue Energie zu tanken. Ganz nebenbei tut der Austausch mit anderen gut, die sich in einer ähnlichen Situation befinden.

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat im Stadtpark. Es wird ein abwechslungsreiches Programm mit achtsamen Dehnübungen, dynamischen Bewegungsabläufen und Entspannungseinheiten angeboten. Damit auch der Spaß nicht zu kurz kommt, werden kleine Spiele integriert. Im Mittelpunkt steht dabei, gemeinsam eine gute Zeit inmitten der Natur zu verbringen.

Weitere Informationen: KoPS unter 05241-852884

Frauen in und nach einer narzisstischen/toxischen Beziehung

Du hast eine narzisstische oder toxische Beziehung erlebt – oder steckst vielleicht noch mittendrin?

Dann bist du nicht allein. In unserer Selbsthilfegruppe triffst du Frauen, die Ähnliches erlebt haben. Gemeinsam finden wir Raum für Austausch, gegenseitigen Trost und Verständnis – ohne Urteil, mit offenem Ohr und Herz.

Deine Stimme zählt und ist wichtig.

Vertraue deinem Bauchgefühl – du täuschst dich nicht.

Wenn dir in deiner Partnerschaft etwas komisch vorkommt, darfst du deiner Intuition glauben, nachfragen und hinschauen. Du musst nichts schönreden.

Alle Frauen sind herzlich willkommen!

Gemeinsam lernen wir, narzisstische Verhaltensmuster zu erkennen – und uns nicht mehr blenden zu lassen.

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage in der ungeraden Woche in Harsewinkel mittwochs um 9.00 Uhr. Weitere Informationen erhalten Sie in der BIGS.

Telefon: 05241 852882

Jenny von Borstel verlässt 2026 die BIGS – eine Ära geht zu Ende

Nach über zwei Jahrzehnten mit Herzblut, Weitblick und Engagement verabschiedet sich Jenny von Borstel 2026 im Herbst aus der BIGS – der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh. Sie hat diese Institution geprägt wie kaum eine andere Person. Unter ihrer Leitung wuchs die Selbsthilfe im Kreis Gütersloh zu einem starken, vernetzten und lebendigen Raum für Gemeinschaft, Verständnis und Unterstützung. Jenny von Borstel hat die BIGS nicht nur geführt, sondern mit Herz, Tatkraft und einem feinen Gespür für Menschen gestaltet.

In ihrer Zeit bei der BIGS hat Jenny von Borstel unermüdlich daran gearbeitet, dass Menschen im gesamten Kreis Gütersloh Unterstützung, Verständnis und einen sicheren Raum in der Selbsthilfe finden. Ihr Wirken ging dabei weit über den Bereich psychischer Erkrankungen hinaus – sie hat die Selbsthilfe in all ihren Facetten gestärkt, vernetzt und sichtbar gemacht.

In dieser Zeit entwickelte sich die BIGS zur zentralen Anlaufstelle für Selbsthilfe im Kreis: Sie vermittelte bestehende Gruppen, begleitete Neugründungen, beriet bei organisatorischen Fragen und half in der Öffentlichkeitsarbeit wie auch in Krisensituationen.

Durch dieses Engagement hat Jenny von Borstel das Gesicht der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh nachhaltig geprägt – und damit viele Leben berührt und verändert. Auch der 1. Vorsitzende der Freien Selbsthilfe e.V., Chris, fand persönliche Worte des Dankes an sie:

Liebe Jenny von Borstel,
ich danke Ihnen von Herzen für Ihr jahrzehntelanges Engagement für die Selbsthilfe. Durch Ihre Arbeit haben unzählige Menschen erfahren, was es bedeutet, verstanden zu werden und einen sicheren Raum für sich zu finden.

Sie waren für viele von uns ein Türöffner in schwierigen Zeiten. Dafür danke ich Ihnen zutiefst und wünsche Ihnen einen erfüllten Ruhestand voller Freude, Zufriedenheit und Zeit für all das, was in den letzten Jahren zu kurz gekommen ist.

– Christian Dorn, Vorsitzender der Freien Selbsthilfe e.V.

Jenny von Borstel hinterlässt ein starkes Fundament, auf dem die Selbsthilfe im Kreis Gütersloh weiter wachsen kann. Ihr Engagement wirkt in den Strukturen fort, die sie aufgebaut, und in den Menschen, die sie inspiriert hat. Besonders hervorzuheben ist ihr Mitwirken an den Themenabenden zum „Heilsamen Umgang mit Trauer“, die später in Teilen in das Recovery College Gütersloh eingeflossen sind.



Das Foto entstand beim letzten Themenabend „Heilsamer Umgang mit Trauer“, den Jenny von Borstel noch persönlich mitbegleitete. Zum Abschied überreichte Christian Dorn im Namen der Freien Selbsthilfe e.V. einen Blumenstrauß als Zeichen des Dankes und der Wertschätzung. Der Moment zeigte eindrucksvoll, wie sehr Jenny von Borstels Wirken in der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh nachhallt.

Die BIGS wird in diesem Jahr 25 Jahre alt. Zu diesem Anlass lädt die BIGS die Selbsthilfegruppen im Juni zu einem besonderen Gesamttreffen ein. Alle Gruppen des Kreises Gütersloh haben eine Einladung erhalten. Wir freuen uns darauf mit den Selbsthilfegruppen das Jubiläum zu feiern.

Gleichzeitig werden auf diesem Fest die langjährige Sprecherin Anette Harnischfeger und Sprecher Günter Philipps der Selbsthilfegruppen verabschiedet.

Frau Harnischfeger hat sich seit 1999 im Sprecherkreis der Selbsthilfe für die Einrichtung einer Selbsthilfekontaktstelle eingesetzt, die 2001 in Form der BIGS eingerichtet werden konnte. Seitdem hat sie die BIGS eng begleitet. Neben ihrem Engagement im Bereich Schlaganfallselbsthilfe hat sie sich weiterhin unermüdlich für die Belange der Selbsthilfe auf vielfältige Art und Weise eingesetzt. So trug sie enorm zur Vernetzung verschiedener Einrichtungen und Fachdisziplinen bei und förderte somit in hohem Maße die Verbreitung und die Sicherung der Selbsthilfe. Zudem trug sie zur Gestaltung verschiedenster Veranstaltungen in Kooperation mit der BIGS bei, zum Beispiel durch die Moderation bei den Gesamttreffen und Selbsthilfetag.

Seit 2009 arbeitet Herr Philipps - über sein seit vielen Jahren bestehendes Engagement in der Suchthilfe hinaus - mit der BIGS zusammen. Im Laufe der folgenden Jahre haben sich die Aufgaben, die Herr Philipps in Kooperation mit der BIGS wahrnahm, vervielfacht, so dass er seit 2016 das Sprecheramt offiziell übernommen hat. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit war im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit die technische Unterstützung; so hat er die BIGS bei der Organisation von etlichen Selbsthilfetag sowie weiteren Präsentationsmöglichkeiten in den einzelnen Städten und Gemeinden unterstützt.

Zusammen mit Frau Harnischfeger war er Vertreter für die Belange der Selbsthilfe in verschiedenen Gremien und Arbeitskreisen. Beide haben mit ihrem Blick über den Tellerrand sehr viel für die Selbsthilfe im Kreis Gütersloh bewegt.

Wir sagen ein großes Dankeschön für die vielen Jahre mit ehrenamtlichem Engagement. Wir von der BIGS haben sehr gerne mit ihnen zusammengearbeitet und wünschen den beiden alles Gute für die Zukunft.

Wie in diesem FSB zu lesen ist, stehen auch Veränderungen innerhalb der BIGS an. So wird auf dem Gesamttreffen die BIGS-Mitarbeiterin Jenny von Borstel nach 25 Jahren engagierter und unermüdlicher Tatkraft in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet.

Vor 25 Jahren hat sie nicht nur die BIGS mit aufgebaut, sondern vor allem in den folgenden Jahren die Selbsthilfelandchaft im Kreis Gütersloh maßgeblich gestaltet und nachhaltig geprägt. Mit großem Einsatz und vor allem viel Herzblut hat sie Menschen zusammengebracht, Gruppen gegründet und begleitet sowie unzählige Impulse für die Weiterentwicklung der Selbsthilfe gegeben. Für viele war sie nicht nur Ansprechpartnerin, sondern auch Wegbegleiterin und eine verlässliche Stütze.

Durch ihr Wirken ist ein starkes Netzwerk entstanden, das Betroffenen und Angehörigen Raum für Austausch, Unterstützung und gemeinsames Wachstum bietet.

Für den neuen Lebensabschnitt wünscht ihr das BIGS-Team eine erfüllende Zeit mit viel Raum für eigene Pläne und all die Dinge, die im Arbeitsalltag oft zu kurz gekommen sind.

Persönliche Worte von Frau von Borstel

Ich hatte eine wunderbare Zeit im Kreis Gütersloh und habe die Arbeit in der BIGS sehr gerne gemacht. Ein Vierteljahrhundert voller Begegnungen, Geschichten, Herausforderungen und unendlich vieler Momente, die mich berührt und bewegt haben.

Dabei durfte ich so viel erleben, lernen und erfahren: über Menschen, über Lebensmut, über Krisen, über Selbsthilfekräfte – und natürlich auch über mich selbst.

Ich bedanke mich bei allen Selbsthilfegruppen, bei meinem Team in der BIGS sowie meinem Sachgebiet, den Kooperationspartnern und Menschen auf meinem beruflichen Weg für die vielfältigen Begegnungen und die wunderbare Zusammenarbeit und wünsche uns allen gute Wege in der Zukunft.

Dem FSB wünsche ich weiterhin viel Kreativität und gutes Gelingen.

Mit der Kraft von Nadel und Wolle: Im LWL-Klinikum Gütersloh werden positive Gedanken „verstrickt“

Gütersloh (lwl). Stricken kann weit mehr sein als ein kreatives Hobby, im Klinikum Gütersloh des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) ist es fester Bestandteil des therapeutischen Angebots. Die von Pflegefachkraft Dorothea Gnioth entwickelte „Wohl-Strick-Gruppe“ bereichert das Therapieprogramm der LWL-Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (PSM). Ziel ist es, Patientinnen und Patienten durch Handarbeit dabei zu unterstützen, zur Ruhe zu kommen, positive Gedanken „zu verstricken“ und neue Sicherheit im eigenen Handeln zu gewinnen.



Ob Häkeln oder Stricken: In der Gruppe von Dorothea Gnioth können Patientinnen und Patienten lernen, die Handarbeit mit positiven Gedanken „zu verknüpfen“.

Fotos: LWL/Dresmann

Das Angebot richtet sich an Psychosomatik-Patientinnen und -Patienten aller Altersgruppen, ganz bewusst mit und ohne Vorkenntnisse. Rund die Hälfte der Teilnehmenden können beim ersten Besuch der Gruppe bereits stricken, viele bringen angefangene Projekte von zu Hause mit, für deren Fertigstellung sie krankheitsbedingt nicht mehr die nötige Kraft hatten.

Andere lernen die Handarbeitsgrundlagen in der Gruppe. Nach nur wenigen Treffen berichten viele Patientinnen und Patienten, dass sie sich wieder zutrauen, selbstständig zu stricken und dieses Ritual in ihren heimischen Alltag zu integrieren.

Und genau das ist das Ziel: „Das Stricken soll ein positiv besetztes Thema sein. Die Patientinnen und Patienten können sich zu Hause eine Möglichkeit des Rückzugs und der Konzentration auf ein Thema schaffen“, erklärt Dorotea Gnioth, die das Angebot leitet. Damit die positive Besetzung des Themas leichter gelingt, steuert die erfahrene Gesundheits- und Krankenpflegerin bewusst die Gespräche in der Gruppe. „Es stehen positive Gesprächsthemen im Vordergrund“, erklärt Gnioth. Ausliegende Karten mit entsprechenden Fragen helfen dabei.

Die Strickgruppe findet jeden Donnerstagnachmittag für 60 Minuten mit rund einem halben Dutzend Teilnehmenden statt. Der Raum wird bewusst schlicht, aber einladend gestaltet:

gute Beleuchtung, frische Luft, eine gemütliche Sitzordnung im Kreis mit Decken und Kissen sowie Tee, Wasser und kleine Snacks schaffen eine Atmosphäre, in der Entspannung und Austausch möglich werden. Die Erfahrung, mit einfachen Mitteln Wohlbefinden zu gestalten, können die Teilnehmenden nach der regelhaft sechswöchigen psychosomatischen Behandlung leicht in ihr häusliches Umfeld übertragen.

„Mit nach Hause können selbstverständlich auch die im Rahmen der Behandlung beispielsweise gefertigten Schals oder Socken genommen werden“, erklärt die pflegerische Leiterin Bettina Birwe, „als dann im besten Fall positiv besetztes Erinnerungsstück an die Behandlung bei uns“.

„Der Ansatz ist ausgesprochen modern: Er fokussiert nicht primär die Erkrankung selbst, sondern deren Folgen im Alltag der Betroffenen. Die Stärkung von Selbstwirksamkeit, Teilhabe und funktionaler Alltagsbewältigung sind zentrale Prinzipien zeitgemäßer psychosomatischer Versorgung“, erklärt Prof. Dr. Michael Schulz, stellvertretender Pflegedirektor des LWL-Klinikums in Gütersloh.

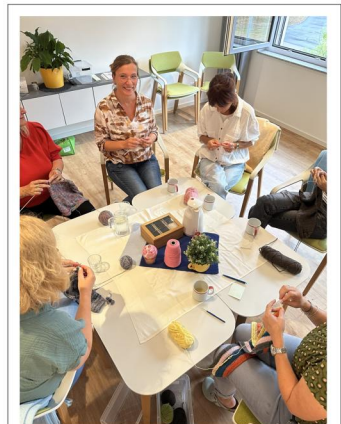
„Der Leistungsgedanke steht beim Stricken bewusst im Hintergrund. Jede und Jeder arbeitet im eigenen Tempo, am eigenen Projekt“, erklärt Dorotea Gnioth.

„Es geht um Achtsamkeit, Kommunikation und darum, den eigenen Willen wieder zu spüren.“ Wenn Patientinnen und Patienten beispielsweise lieber Häkeln oder etwas besticken wollen, ist das genauso möglich.

Inspiziert wurde das Konzept durch wissenschaftliche Studien sowie das Buch „Mit Stricken gesund und glücklich werden“ von Betsan Corkhill. Die positiven Wirkungen, etwa Stressreduktion, Förderung der Konzentration, emotionale Stabilisierung und Stärkung der Selbstwirksamkeit, bestätigen sich auch im klinischen Alltag. „Viele Teilnehmende berichten, dass sie sich beim Stricken ruhiger, ausgeglichener und sicherer fühlen“, sagt Gnioth. Und Michael Schulz ergänzt: „Stricken ermöglicht soziale Einbindung, fördert Achtsamkeit und Konzentration und schafft Erfolgserlebnisse. In einem professionell angeleiteten Rahmen wird daraus ein therapeutisch wirksames Gruppenangebot, das Pflege als eigenständige, evidenzbasierte Disziplin sichtbar macht.“

Die Gruppe sei ein sehr gutes Beispiel für qualifizierte Gruppenangebote durch professionell Pflegenden. Pflegefachpersonen verfügten über die notwendige fachliche Kompetenz, gruppenspezifische Prozesse zu steuern, Ressourcen zu fördern und gesundheitsbezogene Lernprozesse gezielt zu begleiten, heißt es von Michael Schulz weiter.

Ein besonders bewegendes Moment war der Abschied einer Patientin vor ihrer Entlassung: „Wenn ich stricke, werde ich immer an Sie denken“, sagte sie zu Dorothea Gnioth. „Rückmeldungen wie diese zeigen, wie nachhaltig das Angebot wirkt“, betont Bettina Birwe.



Im Kreis sitzen die Patientinnen und Patienten während der wöchentlich stattfindenden Strickgruppe zusammen. Gesundheits- und Krankenpflegerin Dorothea Gnioth leitet die Gruppe.

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Juni bis Juli 2026

»WOHER ICH KAM«

Herzliche Einladung zur Premiere im Rahmen vom Klatschmohn 2026

Mittwoch, 3. Juni | 19 Uhr

Kulturzentrum PAVILLION, Lister Meile 4, Hannover

Weitere Infos zum Festival und Eintritt unter: www.projekttheater-klatschmohn.de

Gemeinsam schauen wir mit dem Publikum des Klatschmohn-Festivals in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wo kommen wir her? Wer sind wir heute? Warum sind wir geworden, wie wir geworden sind? Es geht um Themen wie Vorfahren, Ahnen sowie die Weitergabe von Wissen, Träumen, Wünschen und Bedürfnissen über Generationen hinweg.

»SPIELT, SPIELT, SONST SIND WIR VERLOREN«

Ein Theaterworkshop für alle

Donnerstag, 4. Juni | 15 bis 17.30 Uhr

Bernhard-Salzmann-Klinik, Aula auf dem Gelände des LWL-Klinikums, Buxelstr. 50, Gütersloh

Kosten: 10 Euro/20 Euro (weitere Infos zu den Kosten unter: www.rcgt-owl.de/unsere-kursgebuehren)

Anmeldung unter anmeldung@rcgt-owl.de oder 0151 18731712

Der Titel des Workshops ist eine Abwandlung von Pina Pauschs berühmten Ausspruch »Tanz, tanz, sonst sind wir verloren!« und ist zugleich Impulsgeber, Wegbereiter und Motor. Denn Tanz, Theater, Musik oder das Spiel mit Material – in diesem Theaterworkshop findet all das seinen Raum. Aussteigen aus dem Alltag.



Zu Ideen angeregt werden. Experimentieren. Der eigenen Spur folgen. Im Spiel mit Anderen Neues entwickeln. Alles ist möglich und wird selbst bestimmt. Es sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

NIMM DIR ZEIT MIT DER QUARTIERSCHILDKRÖTE SCHILDI

Herzliche Einladung zum Gemeindefest an der Stiftskirche in Schildesche

Sonntag, 14. Juni | 12 bis 15 Uhr

Kirchplatz rund um die Stiftskirche

kostenfrei

Im Rahmen vom Gemeindefest »Gemeinsam einzigartig feiern« laden der Runde Tisch Schildesche, die Initiative der Quartier_Gestalten gemeinsam mit der Quartiersschildkröte Schildi zu einem kreativen Bastelangebot ein. Gemeinsam gestalten wir einen riesig großen, fantasievollen Schildkrötenpanzer: ob gepunktet, gestreift oder glitzernd – eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

MIT JEDEM SCHRITT

Herzliche Einladung zum Kunstspaziergang auf dem Schildescher Friedhof

Sonntag, 14. Juni | 15 bis 17.30 Uhr

Friedhof Schildesche, Parkplatz Engersche Straße 110

kostenfrei



Spazieren Sie mit den »Quartier_Gestalten« entlang künstlerischer Impulse aus Malerei & Poesie auf dem Schildescher Friedhof. An drei Kunststationen können wir Platz nehmen, miteinander gestalterisch tätig sein und den Friedhof als Ort menschlicher Kreativität und lebendiger Geschichte erleben.

MUT ZU(R) KRISE(N)

Ins Gespräch kommen für einen offenen Dialog in der Gesellschaft

Montag, 29. Juni | 19 bis 21 Uhr

Online über Zoom

kostenfrei

Anmeldung unter theaterwerkstatt@bethel.de oder 0521 144-3040

Mit der Anmeldung erhaltet ihr den Zoom-Link für die Veranstaltung.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Offenen Dialog e. V. und der AG Theater in sozialen Handlungsfeldern des Bundesverbands für Theaterpädagogik. Aufbauend auf dem Ansatz des Offenen Dialogs beschäftigt sich die digitale Veranstaltungsreihe »Talk&Act« damit, wie man in künstlerischen Kontexten respektvoll und angemessen mit Krisen umgeht.

SPIELZEIT

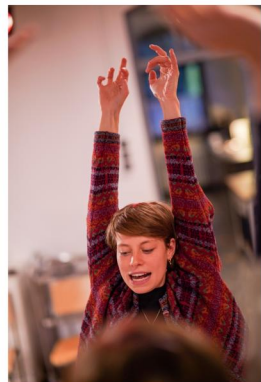
Herzliche Einladung zum Spiel- und Kreativworkshop

Samstag, 4. Juli | 14 bis 16.30 Uhr, im Rahmen vom DFH-Festival im Theaterlabor, Hermann-Kleinewächter-Straße 4

kostenfrei

Anmeldung unter kursanmeldung@rc-bi.de, 0157 57954614 oder theaterwerkstatt@bethel.de oder 0521 144-3040

Der Spiel- und Kreativworkshop lädt dazu ein, durch Impulse aus Kunst, Literatur und Musik neue Ausdrucksformen zu entdecken – zwanglos und zweckfrei. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Erkunden und das Staunen, über das was entsteht. Wir möchten einen stigmatisierungsfreien Raum schaffen, in dem Kreativität selbstbestimmt erlebt werden kann. Eigene Impulse sind willkommen, Vorerfahrungen nicht erforderlich.



(SICH) FREI ZEICHNEN

Herzliche Einladung zur Mitwirkung

Donnerstag, 9. Juli | 17 bis 20 Uhr

Theaterwerkstatt Bethel, Handwerkerstraße 5
kostenfrei

Anmeldung unter kursanmeldung@rc-bi.de, 0157 57954614 oder
theaterwerkstatt@bethel.de, 0521 144-3040

Gemeinsam wollen wir mit Gewohnheiten brechen. Wir wollen das Ungewohnte wagen und spielerisch neue Möglichkeiten erkunden. In der Kunst wie im Leben kommt man manchmal am besten voran, wenn man Kontrolle aufgibt und loslassen lernt. Wer gerne zeichnet und bereit ist, Neues auszuprobieren, ist herzlich zu unserem Zeichnen-Workshop eingeladen.

WORTWÄRTS

Herzliche Einladung zum Schreib-Spaziergang

Dienstag, 14. Juli | 17 bis 20 Uhr

Theaterwerkstatt Bethel, Handwerkerstraße 5
kostenfrei

Anmeldung unter kursanmeldung@rc-bi.de, 0157 57954614 oder
theaterwerkstatt@bethel.de, 0521 144-3040

Gemeinsam wollen wir uns mit Worten, Stadt und Natur auf einem Spaziergang erschließen. In welcher Ecke oder Nische nistet eine Geschichte? Was erzählen uns Türen über jene, die durch sie durchgegangen sind? Lässt sich von den Blumen am Teichufer ein Gedicht pflücken? Finde es mit uns gemeinsam heraus.



SOMMERTHEATERWERKSTATT – FUTURE ISLANDS

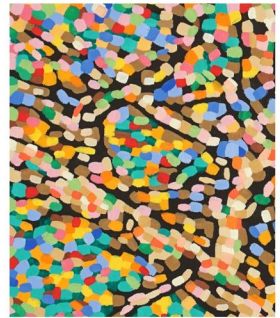
Herzliche Einladung zum Theaterworkshop in Kooperation
mit der VHS Bielefeld

Montag, 20. Juli bis Freitag, 24. Juli | 17 bis 19 Uhr

VHS Bielefeld, Murnau-Saal, Ravensberger Park 1
kostenfrei

Anmeldung unter anmeldung-vhs@bielefeld.de, 0521 51-2222; Wenn du
besondere Bedürfnisse hast, sag uns bitte vorher Bescheid.

Stell dir vor, du entdeckst eine Insel – eine Insel,
die deine ganz persönliche Zukunft repräsentiert.
Welche Geschichten erzählen die Häuser,
Landschaften, Straßen, Menschen? Egal, ob du
deine Zukunftsvisionen spielerisch erforschst oder
gemeinsam mit anderen neue Welten erschaffst –
dieser Workshop lädt dich ein, deine Zukunftinsel
zu entdecken und sie mit anderen zu teilen.



ABENTEUER FREUNDSCHAFT

Herzliche Einladung zum Sommerferienangebot in Brakel

Montag, 27. Juli bis Mittwoch, 29. Juli

jeweils 10 bis 15 Uhr

Jugendfreizeitstätte Brakel, Heilige Seele 1, Brakel
kostenfrei

Anmeldung unter theaterwerkstatt@bethel.de oder 0521 144-3040; Wer
eine Mitfahrgelegenheit nach Brakel benötigt, kann sich gerne bei uns
melden. Für Verpflegung ist gesorgt. Gerne angeben, wenn es
Unverträglichkeiten gibt.

In den Ferien schlüpfen wir gemeinsam in spannende Rollen, erfinden
eigene Geschichten und entdecken spielerisch, was Freundschaft
bedeutet: Zusammenhalten, Streiten und sich wieder vertragen, Mut haben
und füreinander da sein. Zusammen erfinden wir Geschichten über
Freundschaft und Zusammenhalt. Dabei sind alle wichtig – denn Theater
funktioniert genauso wie Freundschaft: nur gemeinsam!

MIT SCHILDI UNTERWEGS – DAS WIRD BESTIMMT GANZ TOLL

Herzliche Einladung zum Ferienprojekt für Kinder zwischen 8 bis 14 Jahren

Montag, 27. Juli bis Donnerstag, 30. Juli | 9 bis 15 Uhr

Treffpunkt Stapelbreite, Stapelbreite 48

kostenfrei

Anmeldung unter theaterwerkstatt@bethel.de, 0521 144-3040 oder 0521 52001-720, treffpunkt.stapelbreite@gfs-bielefeld.de

In unserem Ferienprojekt träumen wir gemeinsam mit der Quartiersschildkröte Schildi von der Zukunft und machen unsere Ideen zu Kunst und Theater. Wir schreiben eigene kleine Texte und Gedichte, gestalten Collagen aus Wörtern und Bildern aus Zeitungen, bauen Requisiten und Objekte aus verschiedenen Materialien wie Pappmaché, Gips oder Draht. Und wir erfinden daraus fantasievolle Szenen und ein eigenes Theaterstück.



Theaterwerkstatt Bethel

Handwerkerstraße 5

33617 Bielefeld

Telefon: 0521 144-3040

E-Mail: theaterwerkstatt@bethel.de

www.theaterwerkstatt-bethel.de

Die Theaterwerkstatt Bethel ist ein offenes, künstlerisches Zentrum. Hier können Menschen ihre eigene künstlerische Praxis entdecken und entfalten. Ob bei Proben, Aufführungen, Workshops oder Tagungen unter dem Namen Volxtheater und Volxakademie können Interessierte soziokulturelle Erfahrungen erleben, weiterentwickeln und mitgestalten. Ihr habt Lust mitzumachen? Dann meldet Euch gern bei uns. Zum Mitwirken ist keine künstlerische Vorerfahrung notwendig. Und wenn Ihr einen unterstützenden Bedarf habt, teilt ihn uns ebenso mit. Wir finden einen Weg.

Bedienungsanleitung zum Träumen – Ein Rückblick auf den Recovery Workshop »SPIELZEIT« am 11. März im Kunstverein Bielefeld.

(von Nicole Zielke, Theaterwerkstatt Bethel)

23 Personen im Alter von 14 bis Mitte 70 tummeln sich in den Ausstellungsräumen des Kunstvereins Bielefeld zum Recovery-Workshop »Spielzeit«. Einige betrachten die gerahmten Grafiken, Fotografien, Zeichnungen und Drucke aus dem 20. und 21. Jahrhundert der Artothek, wandern von Bild zu Bild, während andere sich in Gespräche vertiefen. Die Stimmung ist gelassen, neugierig und gespannt.

Nach einer kurzen Begrüßung durch Victoria Tarak vom Kunstverein Bielefeld sowie der kunstschaftenden Person Mira M. Yang, durch Christian Dorn von der Freien Selbsthilfe im Kreise Gütersloh und Britta Plester-Jopen und Nicole Zielke von der Theaterwerkstatt Bethel sind die Mitwirkenden eingeladen, durch die Artothek zu streifen und ein Werk auszuwählen, das sie zum Träumen bringt. Das Besondere an diesem Workshop: Im Rahmen der Artothek dürfen die Arbeiten von den Wänden genommen, angefasst und durch die Räume getragen werden. Wer möchte, kann sie sogar für zwölf Wochen gegen eine geringe Gebühr ausleihen und mit nach Hause nehmen.

So stehen wir schließlich mit Bildern unter dem Arm in einem großen Kreis, stellen uns vor und erzählen, warum uns gerade dieses Bild zum Träumen bringt. Ein Teilnehmer berichtet, dass er ein Wassermotiv gewählt hat, weil es in seinen Träumen häufig auftaucht – allerdings meist mit einem bitteren Ende. Eine andere Teilnehmerin entscheidet sich für ein Eiskunstlauf-Bild, da es einst ihr größter Traum war, Eiskunstläuferin zu werden. Wieder eine andere hält ein Blumenbild in den Händen, weil Blumen in ihren Träumen fast immer präsent sind. Eine Bildbeschreibung reiht sich an die nächste.

Nachdem sich alle vorgestellt haben, gehen wir in Zweiergruppen zusammen, um der Frage nachzugehen, wie sich der Übergang vom Wachzustand in den Traum anfühlt. Die Bilder dienen dabei als Inspiration: Gemeinsam mit meinem Spielpartner gestalte ich entlang eines Weges eine Installation, weil sich der Übergang für ihn wie ein langer Pfad anfühlt, auf dem immer wieder Bildfragmente auftauchen. Eine andere Gruppe erlebt diesen Übergang als Fall durch eine Tür.

Es entstehen szenische Umsetzungen: Ein Duo spielt eine Situation, in der eine Person nicht mehr aufwachen möchte, weil sie den Moment des Erwachens als Alptraum empfindet. In einer anderen Szene lässt der Traum nicht los, und die träumende Person kann sich nur schwer daraus befreien. Ein weiteres Duett beschreibt den Übergang als stetiges Wechselspiel zwischen Schlafen und Wachen – ein wiederholtes Eintauchen und Auftauchen. Manche versinken in ihren Träumen, andere werden jäh herausgerissen oder fallen förmlich hinein.

Die Szenen werden an unterschiedlichen Orten im Kunstverein gezeigt: auf Treppen, in Durchgängen, zwischen Räumen – sich bewegend, fallend, stürzend.

Im Anschluss kommen wir in einer Sofaecke zu einem Abschlusskreis zusammen. Auf Stühlen, Hockern und einem Sofa sitzend, bei Bananenkuchen, tauschen wir uns über unsere Traumwelten aus und darüber, was sie prägt: Gedanken, Orte, Menschen, Beziehungen, Atmosphären, Sozialisationserfahrungen, Herkünfte, Sehnsüchte, Leiden und Krisen.

Zum Schluss hängen wir die Bilder wieder an ihre Plätze und bedanken uns für diesen traumhaften, lebendig-quiriligen Abend, der sich – so ein Teilnehmer – wie eine Hyperschallrakete entfaltet.

Im Folgenden findet sich ein Text von einem Workshopmitwirkenden. Dieser Text ist in einer Solo-Arbeit entstanden und als Lesung vorgetragen wurden. Die Anleitung ist aus der Perspektive eines weißen Blatts Papier geschrieben.



Vorbereitungen:

Standortauswahl

Wählen Sie die passende Umgebung aus. Empfehlenswert ist der Kunstunterricht an einer Schule. Mindestanforderungen an die Schule ist ein Standort, der Zugang zu vielfältigen Ressourcen bietet. (Es sei denn, Sie haben eine*n gute*n Künstler*in gefunden. In diesem Fall spielt die Umgebung eine untergeordnete Rolle.)

Verhalten im Vorfeld

Legen Sie sich flach auf den Tisch. Vermeiden Sie jedes Verknittern. Beachten Sie auch die Kanten Ihrer Unterlage. Sie sollten mindestens mit den Kanten der Unterlage abschließen. Dies ist für den weiteren Prozess hilfreich.

Achtung: Je nach Ihrer Größe können Sie sich auch auf den Boden legen. Hier ist jedoch das Risiko erhöht, dass Sie betreten werden. Auch kann es hier zu einem unbeabsichtigten und nachteilhaften Farbeintrag kommen.

Vermeiden Sie unbedingt die Nähe von jedem nicht malbezogenen Gegenstand. Für den Fall, dass Wasserfarben zur Bildgestaltung verwendet werden, achten Sie auf einen sicheren Stand des Wassergefäßes. Wählen Sie Ihren Abstand zum Gefäß nicht zu groß, aber auch nicht zu klein. Ein zu großer Abstand sorgt für Verzögerungen im Prozess der Bilderstellung und erhöht das Risiko für einen vorzeitigen Abbruch. Ein zu kleiner Abstand erhöht das Risiko eines Wasserschadens.

Auswahl des*r Künstler*s*in

Der Auswahl der erstellenden Person kommt eine nicht zu unterschätzende Bedeutung zu. Achten Sie auf eine ausreichende Beweglichkeit der Person.

Warnhinweis: Der Ernährungszustand der Person ist von entscheidender Bedeutung. Achten Sie darauf, dass die Person ausreichend genährt ist. Eine Unterernährung erhöht das Risiko eines plötzlichen und fatalen Eintrags Verdauungsprodukten. Besondere Vorsicht ist bei Künstler*innen mit verminderter Körperwahrnehmung geboten! Hier riskieren Sie einen unvorhersehbaren Exitus und damit ein Scheitern des gesamten Projekts!

Recovery College Bielefeld

Erfahrung + Fachwissen = dein Programm

Jetzt ist deine Zeit.

Viele Angebote sind aktuell kostenfrei
nutze die Gelegenheit!!

Unser Angebot:

Persönliche Entwicklung · Miteinander &
Beziehungen · Achtsamkeit & Alltag ·
Selbststärkung · Begegnung & Dialog ·
Alltags-kompetenzen · Kreative Angebote ·
und mehr.

Was uns besonders macht

Unsere Kurse sind von Menschen mit
gelebter Erfahrung und Fachkräften
gemeinsam gestaltet – ein einzigartiger
Ansatz für Bildung und Empowerment.

Wo unsere Kurse stattfinden

An verschiedenen Orten in Bielefeld
wie z.B. VHS, Stadtteilzentren und
Einrichtungen der
Wohlfahrtspflege.



In Kooperation mit:



✉ info@rc-bi.de

🌐 rc-bi.de

☎ 0157 579 546 14

Das Recovery College Bielefeld
wird gefördert von:

**AKTION
MENSCH**

EchtZeit Halle/Westfalen

Seit 2018 bietet die wertkreis Gütersloh gGmbH mit der Tagesstätte „echtZeit“ in Halle/Westfalen ein Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Die Tagesstätte richtet sich an Personen zwischen 18 und 65 Jahren,

- die eine psychische Beeinträchtigung/ Erkrankung haben
- die (noch) nicht oder nicht mehr auf dem Arbeitsmarkt tätig sein können
- die eine zusätzliche/andere Hilfe außer einer ambulanten Wohnbetreuung benötigen
- für die die Unterstützung durch eine Beratungsstelle oder ambulante Therapie nicht ausreicht



Das folgende Interview mit unseren Besuchern*innen veranschaulicht in welchen individuellen Lebenssituationen das Angebot der Tagesstätte

hilfreich sein kann. Es gibt einen Einblick in unsere täglichen Unterstützungsangebote.

Aus welchem Grund besuchen Sie die echtZeit Tagesstätte?

- *Ich war viel allein und bin zuhause nicht mehr klargekommen. Ich brauchte Tagesstruktur und wollte Umgang mit Menschen haben.*
- *Ich hatte psychische Probleme, Ängste und Depressionen. Auch Panik, Gefühle von Hilflosigkeit und eine Krise.*
- *Ich wollte lernen und an mir arbeiten, mehr Selbstsicherheit bekommen!*

Wie ist es dazu gekommen, dass Sie die Tagesstätte besuchen?

- *Nach dem Aufenthalt in der Tagesklinik, dort hat man mich auf die Tagesstätte aufmerksam gemacht.*
- *Meine Therapeutin hat mir das vorgeschlagen.*
- *Ich habe Informationen im Internet gefunden.*
- *Während der STÄB (Stationsäquivalente Behandlung) kam die Idee auf*
- *Meine Betreuerin von der ambulanten Wohnbetreuung hat den Kontakt zu Tagesstätte hergestellt.*
- *Ich war mit einer Mitarbeiterin vom sozialpsychiatrischen Dienst zum Erstgespräch da.*

Können Sie beschreiben, was Sie in der Tagesstätte machen? Wie sieht zum Beispiel ein Tagesablauf aus?

- *Der Tag fängt morgens um 9:00 Uhr an und endet um 15:00 Uhr. Jeder Tag wird gemeinsam gestaltet, das ist wichtig! Wir kochen zusammen, gehen auch gemeinsam einkaufen und räumen*

gemeinsam auf. Es gibt aber auch für jede/n eine Zeit für die eigene Planung in der man eigenen Wünschen/ Hobbys nachgehen kann.

- *Wir beginnen den Tag mit einer Morgenrunde, da wird der Tagesablauf besprochen. Dann haben wir z.B. Gedächtnistraining, Gymnastik, Entspannung, Bewegung, Arbeitstraining, Lesestunde, Gärtnern, Kreativangebote, Ausflüge und Spaziergänge.*
- *Wir spielen manchmal gemeinsam Gesellschaftsspiele, hören Musik, feiern Feste z.B. Karneval, Ostern, Weihnachten etc. und es gibt regelmäßig Einzelgespräche.*
- *Nach der Tagesstätte gibt es noch die Möglichkeit die Angebote der Kontakt und Beratungsstelle der echtZeit, die sich im gleichen Gebäude befindet, zu nutzen wie z.B. Kaffee trinken und Kuchen essen, das Abendbrot, Kino Abende etc. oder das Samstags- Frühstück dort.*

Was ist für Ihre persönliche Situation besonders hilfreich in der Tagesstätte?

- *Ich habe einen Grund aufzustehen.*
- *Die Tagesstruktur.*
- *Das man hier jederzeit Ansprechpartner hat.*
- *Für mich ist das Fachpersonal wichtig, da bekomme ich praktische Hilfe.*
- *Wir haben Einzelgespräche, da bekommt jede/r individuelle Unterstützung und man kann Ziele entwickeln.*
- *Die Gemeinschaft und der Kontakt sind wichtig.*
- *Mir hilft das Monatsgespräch mit dem Fachpersonal. Und ganz ehrlich: Das geregelte Essen tut mir auch gut!*
- *Sozialkontakte*

Entstehen manchmal auch Schwierigkeiten für Sie?

- *Keine*
- *Wenn ich nachmittags hier raus gehe, bin ich hin- und wieder erschöpft.*
- *Manchmal kann es in der Gruppe sehr laut sein, was anstrengend ist.*
- *Wenn Konflikte in der Gruppe entstehen.*
- *Wenn Veränderungen anstehen und sich auf diese einzulassen.*
- *Wenn ich mich länger konzentrieren muss, z.B. bei den Kursen oder bei Gruppengesprächen*

Was hat sich in Ihrem Leben verändert, seit Sie die Tagesstätte besuchen?

- *Ich blicke positiver aufs Leben. Ich habe mehr Halt.*
- *Ich bin mutiger geworden, bin aktiver. Ich kann mich mehr mitteilen und kann in den Austausch gehen.*
- *Ich habe Freundschaften geschlossen. Ich kann den Tag besser planen.*
- *Ich bin kreativ geworden. Ich habe gelernt besser mit meiner Angst umzugehen.*
- *Man lernt Konflikte zu lösen.*
- *Wir stärken uns gegenseitig, geben uns Halt und sind aufmerksam gegenüber den anderen.*

Jerry Blackout Jr.



Das Dinner

Lasst uns heute ein Fest begehen,
und uns würdig und gut benehmen,
dass es schön wird und gemeinschaftlich,
hoffen wir: Die Gäste geh'n zeitig.

Erinnerungen sind verloren,
im kalten Kellerraum ruht der Staub.
Verstreute Blätter welken wie Laub,
von der Welt im Dunkeln verborgen.

Im Erdgeschoss duftet das Essen,
erwartend schon die nahen Gäste,
dass nur der Hausherr nichts vergesse,
still glänzt im Licht das kleine Feste.



Die hohe Standuhr dort an der Wand,
welche stündlich laut und dumpf aufklang,
sie misst die Minuten des Wartens.
In der Luft liegt der heiÙe Braten.

Der Wein steht kalt, das Licht ist sakral.
Kaum hörbar regt sich da ein Geräusch.
Hat sich der Hausherr etwa getäuscht?
Prüfende Blicke im Speisesaal.

Die Tafel schmückt die weiÙe Decke.
Die Kerzen werden nun entzündet.
Anschließend glimmt die Zigarette,
die Uhr schlägt nun, die Stunde kündet.



Der Schrecken fuhr durch seine Glieder,
doch rasch gewann er sich schon wieder,
der Schreck dann als ein Seufzer entrinnt.
Doch im Keller tanzt leise der Wind.

Nun glimmt im Dunkel leichtes Funkeln.
Sogleich drängen sie zueinander,
in einer Reihe, nacheinander,
zur Tür schreiten sie durch das Dunkel.

Leise Schritte tragen sie hinauf,
die alte Stufe knarrt im Schatten.
Nun rüttelt etwas leis am Türknauf,
vorbei ist nun das matte Waten.



Es schleichen ein alte Geschichten,
um ihr Willkommen zu entrichten,
manch bittere Erinnerung spricht,
treten ein und setzen sich zu Tisch.

Im Wandel gleitet Mimik verzerrt,
der kühle Hausherr bleibt reguliert,
serviert die Suppe sehr reserviert,
die Gäste werden würdig geehrt.

Verzehrt ist die erste Flasche Wein,
der gute Braten wird nun serviert,
die Gläser glänzen im Kerzenschein,
Man genießt nun die Kost, ungeniert.

Jemand drängt sich im Gespräche auf,
nimmt Peinlichkeit anderer in Kauf.
Den Herrn des Hauses ein Jucken quellt,
etwas Blut an seinen Fingern quillt.



Unbeirrt und niemals satt werdend,
ergötzt man sich an wiederholten,
schön ausgeschmückten Anekdoten,
amüsierend, teils auch belehrend.

Alte Witze werden angestimmt,
und ein Toast auf die Vergangenheit.
Die Stimmung feierlich und beschwingt,
illuster fragt man, wo die Rede bleibt.



Numinos sich ein Dröhnen erhebt,
als die Uhr die nächste Stunde schlägt,
eintönig der Pendel weiterschwingt,
man blickt aufs Zifferblatt, eingestimmt.

Nach kurzem transzendenten Schweigen
wird erneut die Rede erbeten,
das zwingt den Herrn, sich zu erheben,
so begrüßt er das rege Treiben.

Etwas verkocht war leider der Kohl,
es sei ihm doch bitte vergeben.
Er hofft, es sei sonst allen zum Wohl,
er schwankt nun und wird leicht verlegen.

Seine Stimme zeugt von wachem Geist,
jäh ringend er sich zusammenreißt,
dass jeder auch dieses Fest genießt,
ihm dick das Blut aus der Nase fließt.

Und formuliert weiter sehr pointiert,
es platzen auf die alten Wunden,
Blut aus dem Arsch und dem Munde,
beendet die Rede unbeirrt.



Der Herr des Hauses ist kreidebleich,
bedankt sich abschließend souverän,
der Salzstreuer wird weitergereicht,
er beginnt, sich am Tisch zulehnen

Er taumelt und verliert dann den Halt,
umklammert die Tischdecke, es knallt,
auf den Boden, er kommt ums Leben.
Auch das sei ihm sicher vergeben.

Das schöne Dekor liegt daneben,
man merkt an, das sei typisch für ihn,
sich an schönen Punkt zu entziehen,
das Gespräch ist wieder anregend.

Man gratuliert sich jetzt für die Zeit,
und streitet, wer ihm der Nächste war,
fragt, was nun von seinem Leben bleibt.
Jeder fühlt sich ihm immer noch nah.



Als die große Momentaufnahme!
Zum Dessert gibt's Schokobanane,
das sorgt etwas für Versöhnlichkeit.
Bleibend! Herrschend! Für die Ewigkeit!

Ehrlich gehört hat ihn nie etwas.
Die Leiche wird allmählich eiskalt,
als die große Uhr dröhnend aufhällt.
Gesellig man noch lange da saß.

Sie wollen heut einfach nicht gehen!
Der Gastgeber schien sie noch mahnend,
vom Boden aus starrend anzusehen.
Erinnerung blieb an den Abend.

22.2.2026

Tausend leere Seiten - von Svenja



Sie sollten alle beschrieben sein. Sie sind leer. Ich soll damit etwas machen.

Man legt mir Stapel von Papier nacheinander auf den Schreibtisch. Riesentrappel, mühevoll bearbeitet, mühevoll recherchiert und ausgearbeitet. Das ist alles erklärbar, so wird mir gesagt. Doch jede einzelne dieser verdammten Seiten ist einfach leer. Da steht nichts.

Ich schaue sehr genau hin. Sehr, sehr genau hin. Die Seiten sind leer. Und alle sehen mich an, als ob ich damit etwas anfangen kann. So erwartungsvoll, hoffend. Doch ich kann nichts darin sehen.

Dann endlich mal ein Blatt mit etwas, das ich verstehe. Nur eine Seite. Da stehen klare Buchstaben. Und ich handle danach. Der Rest der Antragsteller schaut mich entsetzt an. Und schreit: „Warum bearbeitest du unsere Seiten nicht?!“

Ich schätze, ich habe einen großen Fehler gemacht. Der mich blind gemacht hat für das meiste. Für das Allerwesentlichste. Es tut mir leid, die Leute haben sich sehr viel Mühe gegeben beim Ausfüllen und Beschreiben dieser Seiten. Doch sie haben wohl einen falschen Stift benutzt.

Nein, sie schreien mich an: Es liegt an mir. Jeder sonst kann es wohl lesen. Ich aber nicht. Schon schlimm, dass gerade ich dafür zuständig bin, all diese Seiten zu bearbeiten. Ich bin eine komplette Fehlbesetzung. Jetzt gehe ich mit mehr als einer Million leeren Seiten den Bach runter.

StäB - Stationsäquivalente Behandlung

Diese Therapieform gab es in Skandinavien und England schon eher als in Deutschland. Hier zeigt die Forschung gute Ergebnisse dazu.

Seit 2018 ist StäB auch in Deutschland per Gesetz erlaubt.

In Deutschland bieten das derzeit insgesamt 70 Kliniken an.

Die LWL Klinik Gütersloh bietet StäB seit 2022 an.

Im Umkreis bieten es auch Bielefeld und Lippstadt an, in Paderborn ist es aktuell in der Vorbereitung.

In Gütersloh gibt es derzeit 30 Behandlungsplätze:

20 Plätze bei der LWL Klinik in Gütersloh

10 Plätze vom Standort Halle aus.

Das Team in Gütersloh ist interdisziplinär aufgestellt mit Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sozialarbeiter und Pflegekräften.

Diese Therapieform ist für folgende Personengruppen besonders geeignet:

-> Alleinerziehende, (ältere) Personen mit Haustier, die es nicht alleine lassen können, bei der Pflege von Angehörigen.

Für diese Patienten ist ein Aufenthalt in der Klinik oder Tagesklinik nur schwer umsetzbar.

-> Auch für Personen die in der Klinik überfordert sind, sei es aufgrund der vielen Menschen, der Reize oder aus anderen Gründen, ist StäB eine gute Alternative.

-> Genauso gibt es Personen die schon einen stationären Aufenthalt hatten, diesen allerdings als wenig hilfreich empfanden. Auch hier kann StäB eine gute Alternative sein.

-> Ebenfalls kann es bei postnatalen Depressionen sehr hilfreich sein, weil es keine Trennung von Mutter und Kind braucht. Rahmenbedingungen von StäB

-> Mit jedem Patienten gibt es ein Vorgespräch, um zu klären ob es die richtige Behandlungsform ist. Genauso wird abgeglichen, was sich der Patient wünscht und was geleistet werden kann.

-> Zu Beginn der Therapie wird ein Krisenplan erstellt.

-> Die Therapie dauert etwa 4- 6 Wochen, das ist etwas individuell.

-> Es gibt tägliche Besuche von verschiedenen Therapeuten und Pflegern. Jedem Patienten werden 2 Bezugspersonen zugeordnet.

Die Besuche dauern meist eine Stunde, am Wochenende sind diese etwas kürzer.

-> Ebenfalls findet einmal pro Woche eine ärztliche Visite statt, diese dauert auch ca. 1 Stunde.

-> für jede Woche gibt es einen neuen Therapieplan, dieser wechselt jedesmal.

-> Das Team ist rund um die Uhr erreichbar.

-> Anders als bei einem stationärem Aufenthalt, muss der Alltag weiter strukturiert werden. Dieses bietet die Chance Schwierigkeiten direkt im häuslichem Umfeld anzugehen. Diese ist viel praktischer ausgerichtet.

-> Der Sozialdienst kann Unterstützung mit Behördenangelegenheiten, dem Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis und sonstigen Themen bieten. Genauso gibt es Unterstützung bei der Suche nach einem Therapieplatz, ärztlicher Versorgung oder dem Besuch einer Tagesstätte. Je nachdem wo der Hilfebedarf liegt.

-> Es gibt auch die Möglichkeit Angehörige mit in die Therapie einzubeziehen, damit diese mehr über die Krankheit oder den Umgang mit Krisen lernen. Diese Entscheidung liegt beim Patienten.

-> Einige Monate nach der Entlassung erfolgt ein Nachgespräch, um zu schauen was sich im Alltag geändert hat und wie es dem Patienten geht.
Voraussetzungen für StäB

-> Es braucht eine stationäre Behandlungsbedürftigkeit (Einweisung)

-> der Patient muss absprachefähig sein

-> bei volljährigen Personen im Haushalt braucht es auch deren Zustimmung

-> Die Wohnung muss dafür geeignet sein (Kein Gesundheitsrisiko für die Mitarbeiter, oder so viel Unordnung, dass diese im Vordergrund steht, und die Therapie nicht möglich macht)

-> Freiwilligkeit und Therapiemotivation

Keine Gefährdung von Kindern im Haushalt
Ausschlusskriterien für StäB

-> akute Suizidgefahr (hier ist die benötigte Überwachung nicht gegeben)

-> Entzug (hier braucht es ebenfalls Überwachung, um im Falle von Delirium oder Krampfanfällen direkt handeln zu können)

-> Drogen - oder Alkoholkonsum, weil hierbei keine Therapiefähigkeit vorliegt

-> Fremdaggression - zum Schutz der Mitarbeiter

-> Körperliche Erkrankungen die viele Arzttermine und Therapien erfordern haben Vorrang, StäB kommt erst danach.

Die Begegnung



Nora ging über den Platz und die Straße entlang. In Gedanken versunken, immerhin ist ihr der Weg bestens vertraut. Sie wollte gerade hinter die Häuser abbiegen, als sie sich umdrehte, und die Frau auf der Bank sitzen sah. Dunkel gekleidet, regungslos in ihren Gefühlen gefangen. Der Blick zeigt, dass sie weit weg ist. Nora hat sie hier bislang noch nicht gesehen.

Zögerlich fragte sie: „kann ich helfen?“, als keine Reaktion folgte, wiederholte sie die Frage. Diesmal war ihre Stimme lauter, selbstsicherer.

Die Frau schaute auf, senkte den Blick aber schnell wieder. Nora fragte, ob sie bleiben soll oder wieder gehen. Stumm zeigte die Frau auf den Platz neben ihr, ohne den Blick erneut zu heben.

„Hallo, ich heiÙe Nora. Bist du neu in der Gegend? Ich habe dich hier noch nie gesehen?“

Mit zitternder Stimme kam leise die Antwort: „ich Emely, vor 2 Wochen hergezogen.“



Viel zu oft schauen wir weg, wenn es Anderen nicht gut geht. Dabei kann die Frage, ob jemand Hilfe braucht, schon viel bewirken. Es geht nicht immer um die großen Taten, manchmal kann auch zuhören viel bewirken.

Ich finde es wichtig, dass wir als Gesellschaft wieder aufeinander achten.

Ob jemand die Hilfe annimmt ist dann nochmal eine andere Sache, aber man sollte den Mut oder die Courage haben, Hilfe anzubieten. Auf die Schwachen der Gesellschaft achten, anstatt sie zu übersehen.

Erfolg

Erfolg muss nicht immer groß sein oder nach Außen bedeutsam. Erfolg kann auch leise sein, den eigenen Vorstellungen folgend:

- > Den Mut für etwas Neues aufbringen
- > zu seinen Überzeugungen zu stehen
- > oder sich für andere stark zu machen

Für viele mag der eigene Erfolg nach wenig aussehen, weil andere ja "so viel mehr" schaffen. Dabei helfen uns Vergleiche nicht, sondern ziehen uns oft nur runter. Wir können Andere zur Orientierung nehmen, unter dem Aspekt des Vorbildes. Dennoch ist es wichtig vom eigenen Standpunkt auszugehen. Jemand der 10 km läuft, wird auch keinen Marathon gewinnen können. Dies wäre kein persönliches Scheitern, sondern der falsche Maßstab. So wie du zu anderen aufschaust, schaut man vielleicht auch zu dir auf. Nur hat es keiner zu dir gesagt.

Also dürfen wir Erfolg selbst definieren und stolz auf unsere Leistung sein. Ohne Vergleichen oder klein reden!



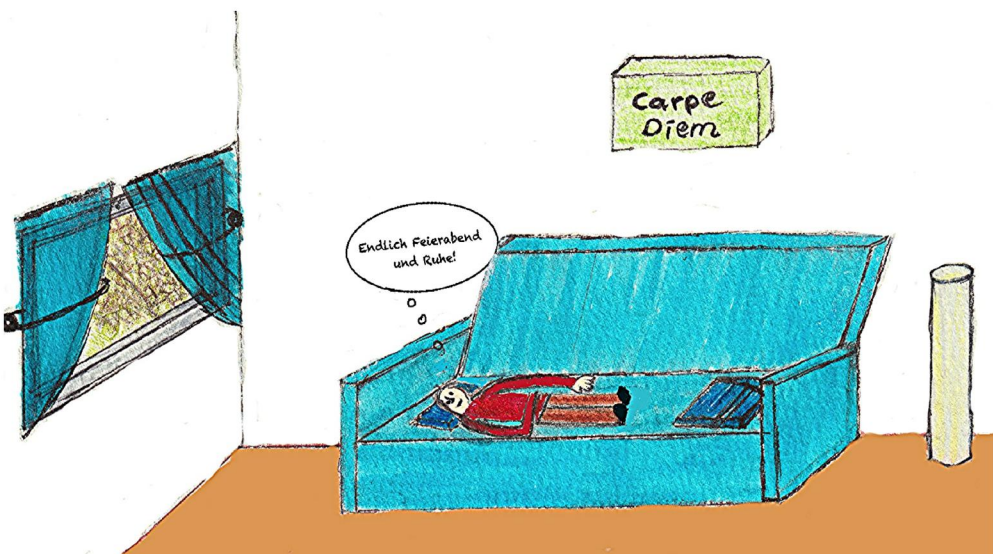
Kommunikation

In dieser Szene lässt es sich von 2 Seiten betrachten:
Zum einen kann der Gegenüber nur reagieren, wenn wir uns mitteilen. Zu erwarten, dass jemand erkennt wie ich mich fühle, kann fast nur scheitern. Wie soll es sonst funktionieren? Dies erkenne ich bei mir selbst öfters, und dann zu sagen, was bei mir los ist, entspannt die Situation meistens.

Ihr könnt ja auch niemanden helfen, der nicht sagt was los ist. Gedanken kann niemand lesen.

Auf der anderen Seite geht es mir aber auch um den Mut, die eigenen Bedürfnisse zu äußern.

Anpassung mag sicherer wirken, selbst in "harmlosen" Situation, ist aber eine Ablehnung von uns selbst. Du sagst jedes mal "nein" zu dir!





Verurteilt euch bitte nicht selbst dafür! Zu wissen, dass man für seine Bedürfnisse einstehen sollte, heißt noch lange nicht, dies auch zu können. Das kann viel Geduld brauchen, ist aber machbar. Fangt klein an, oder schaut wo die Ursache liegt. So einfach es auch scheint, ich verstehe gut wie schwierig es sein kann. Glaub an euch und gebt nicht auf, ihr seid es wert!

Carpe
Diem

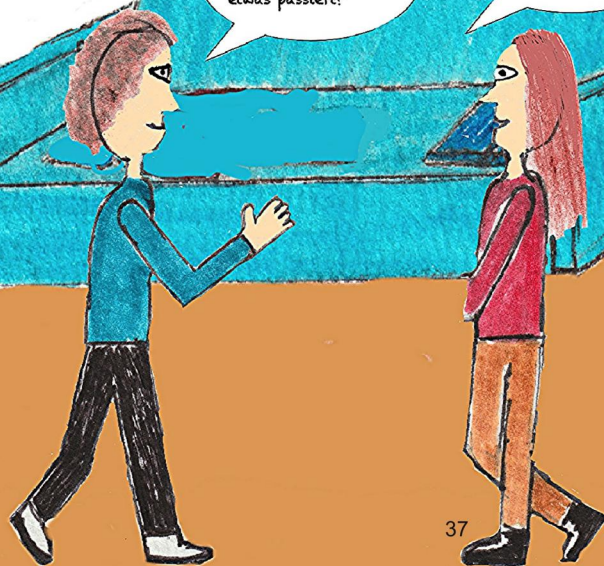
Muss das sein?
Ich bin ^{zse}
müde.

Wenn du das
möchtest,
gerne.



Natürlich, sollen wir
darüber reden? Ist
etwas passiert?

Mein Tag war
anstrengend, können
wir Zuhause bleiben?



Olli's Gedanken - Trabanten



Auf dem Wasser lebt die Freiheit.
Fast grenzenloser Horizont.
Fahre links, rechts und geradeaus.
Mitunter gegen die Strömung....
und auch mal mit.

Freiheit und Vogelbegleitung.
In welchem Hafen lande ich?
Neue Menschen, Zuversicht...

(Das bin ich als Cartoon, mit 16 Jahren)

Wenn ich so an Freiheit denk.
Was mich durch mein Leben lenkt.
Die Unbeschwertheit...warm und schön.
Möchte ich gern wiedersehen.

Die Gedanken, stark und stumm.
Tummeln sich im Kopf herum.
Manchmal laut und manchmal leis.
Weiß ich denn was Freiheit heißt?

Entscheidungen sind Willenskraft.
Hut ab wer dass heut noch schafft.
Der Willen an sich ist gut und teuer.

Freiheit ist was man sich denkt.
Der Mensch mit seinen Fäden lenkt.
Nicht immer geht auch alles durch.
Die Pferde schon....

Die Freiheit schwebt auf Flügelschwingen.
Ohne Ausweis, ohne Grenzen.
Wenn ich jetzt noch Flügel hätt...
Ich bleib zuhause, geh ins Bett.

Die Freiheit ist dort auch nicht da.
Eingekesselt, sonderbar.
Draußen die Freiheit, der Wille klebt.
So wie Siegfrieds Lindenblatt.

Seine Verletzung kam von hinten.
Sah es nicht kommen, Kräfte schwinden.
Siegfried sinkt zu Boden gar.
Der Wille war auch sonderbar.

Die Fische schwimmen, Vögel fliegen.
Der Wurm der buddelt, Maden fressen.
Menschen sind schon bald vergessen.
Zu verkorkst die Menschen sind.

Was ich persönlich damit sagen möchte... ist, dass jeder Mensch in seinem Handeln und Tun Frei sein ... kann. Diese Willensentscheidungen, die man für sich sehr oft selber trifft, werden von außen stark beeinflusst. Kontrolle und Steuerung des eigenen Willens werden oft durch die Propagierung des Pflichtbewusstseins, oder auch andere kleine Nadelstiche, vorgenommen. Manche passieren auch unbewusst und nicht mit Absicht. Für sensible Menschen ist es dann schwierig zu differenzieren. Bin ich frei wenn ich der Gesellschaft diene, oder wenn ich meinen Weg gehe? Wenn man ihn dann findet.

Menschen mit Handycap, dazu zähle ich auch, werden oft erdrückt mit Schuld, Pläne für die Zukunft, oder einfach dem Gefühl der Unverstandtheit. Medien und Mainstreams machen den Rest.

Als ich zum Ersten mal in einer stationären Klinik war habe ich gedacht...“Endlich normale Menschen“. Die Feststellung dass man nicht „alleine“ ist war ein monströses Gefühl. Ich bekam einen Gedankenschub der mich seit dem nicht mehr loslässt. Leider etwas zu spät. Denn derzeit stand ich schon vor einem Scherbenhaufen der mich über Jahre noch verletzt hat. Bin immer noch auf der Suche wie Herr Rossi...





Kennen Sie das?

Hab das Gefühl dass die Lebensbrühe, die man sich selber angesetzt hat, vor einiger Zeit umgekippt ist und man die Brühe, auch nicht mit neuen Zutaten, verlängern kann.

Kennen Sie das... Man steht vor einem vollen Regal und weiß nicht was man nehmen soll. Auf die Frage an der Kasse... „Haben Sie eine Deutschland Card“... anwtorte ich immer... „Ja, aber da müsste ich meinen Atlas von zuhause holen“. Schleppe ich ja nicht immer mit. Manche verstehen das, manche nicht. Geht immer so weiter....

Waihh emm sie ey....

Bespaßung von den Mainstreams, Nachrichten die keiner glaubt. Auf jeden Fall ich nicht. Irgendwie hat sich etwas breit gemacht.

Sowas wie... „Ich bin dagegen“..

Jahre später schaue ich aus dem Fenster und schaue mir gegenüber ein Hausbau in Echtzeit an.

Die Rente dauert fast vier Jahre schon. Reha, Gutachter und sowieso. In Vollzeit bin ich auch noch Mensch. Weiß nicht was die Diskussion soll. Beschränkung mit einer Priese Bürgerpflichten. Was soll das? Seit vielen Jahren befinde ich mit auf einem Glatteis. Wenn ich früher Ideen für die Zukunft hatte... und beim Amt vorgesprochen habe... Hieß es nur... „Müssen wir mal sehen“. Kann doch nicht wahr sein. Zu viele Kostenträger, zu wenig Förderung. Fördern und fordern... Kennen Sie das? Komme mir verloren vor. Hatte probiert in drei Schichten zu Arbeiten... Teile in Maschinen einlegen. Dauerte nicht lange. Da bin ich gar gewesen... Richtig durch. Hatte es probiert. Zu einem garstigen Lohn... Zu der Zeit war ich ca. 43Jahre alt. Eigentlich noch gut. Aber ich kam nach Hause mit Gehversuchen wie mein 90Jähriger Bekannter. Eine Schicht, gemessen mit Schrittzähler, war ja neugierig, ca. 18000 Schritte. Mit so einem kleinen Lohn dass man noch draufzahlen muss um arbeiten zu dürfen.

Interessiert aber Niemanden. Hab dann im freien Fall die Reißleine gezogen. Wieder machten sich Gedanken breit.

Später die Corona Zeit. Testen, Impfungen und so weiter. Zu der Zeit habe ich einen Freund gepflegt, der dann auch leider bald verstorben war. Das Amt wollte mir die 125€ starke Unterstützung vom Bürgergeld abziehen. Wieder dagegen Protestiert. Habe ein Grundsatzurteil gefunden. Sozialmoralische Verpflichtung. Hab ich durchgesetzt.

Was machen wir mit dieser Welt? Wie Don Quichotte gegen Windmühlen... Ich möchte frei sein, ohne Status. Bin nur Mensch. Ich war auch Kind. Nackt geboren, wie wir alle. Voraussetzungen gar verschieden. Was uns prägt ist Freiheit, Liebe.

Ich suche Dieses, gebe nicht auf.

Hausbau in Echtzeit.....

Zwanzigtausende Meilen und mehr

Hi, ich bin Sabrina. Ich bin an einer bipolaren Störung erkrankt. Man nennt das auch manische Depression. Bei mir äußert sich das durch komplette Euphorie mit Kontrollverlust und anschließende schwere depressive Phasen.

Was eigentlich passiert ist:

Mit Anfang 20 brach bei mir die bipolare Störung aus. Ich las ein Buch über Pilze und entwickelte die Idee, dass Menschen ein Schwarm sind, ähnlich wie ein Schleimpilz. Das bedeutet, dass Denken und Intelligenz gar nicht in unserem Gehirn stattfinden. Es gibt nur eine Intelligenz, und die liegt zwischen den Menschen in einem unsichtbaren Netzwerk.

So weit, so gut. Doch der Gedanke ließ mich nicht schlafen. Ich aß auch nichts. Ich telefonierte umher und versuchte, möglichst viele Wissenschaftler und Politiker zu erreichen, um Lehrbücher umzuschreiben. Obwohl ich nicht schlief, fuhr ich sehr viel mit dem Fahrrad. Zu Hause war ich nicht müde, nicht erschöpft. Ich war weiter von der Idee besessen.

Wieder eine Nacht ohne Schlaf – die dritte in Folge. Am Tag war ich von Ängsten besetzt. Ich rief wieder hier und da an, redete viel mit Leuten, die abweisend und desinteressiert waren. Einer meiner Telefonpartner hat schließlich die Polizei kontaktiert. Diese hat auf Verdacht meine Wohnung gestürmt, mich gefesselt und in eine Psychiatrie gebracht.

Es wurden bei mir Wurfsterne gefunden, weshalb ich als wahnhaft und gefährlich eingestuft wurde. Der besagte Wurfstern war jedoch eine Wanddekoration, weil ich Anime-Fan bin. Ich habe ihn niemals benutzt und hatte auch nie die Absicht, ihn in einem Kampf einzusetzen. Ich wurde lange festgehalten und bekam dort auch tiefe depressive Phasen.

Soweit, was passiert ist. Nun dazu, wie sich das in meiner inneren Welt angefühlt hat – in einem metaphorischen Text. Es ist eigentlich unmöglich, die Gefühle, die man dann hat, in Worte zu fassen. Aber ich habe es versucht, bin auch nah dran gekommen und doch ganz zufrieden damit.

Mein innerer Ort,

wo meine Gefühle wohnen. Da sind große Pappeln. Drei Stück, knapp nebeneinander. Ihre Wipfel sind so fern, dass nur Vögel sie genauer betrachten können und die Insekten, die in diesen großen Pappeln ihren eigenen Kosmos haben. Ich kann nur erahnen, wie die Wipfel der enorm großen Pappeln aussehen.

Einen kleinen Agenten, der sich bestens mit den Bäumen auskennt, gibt es: ein freches, physikverachtendes kleines Eichhörnchen. Und sicherlich kennt es das Geheimnis der Pappelwipfel. Die drei Pappeln stehen gelöst vom Rest des Waldes, welcher nicht weit entfernt genau 63 Bäume umfasst. Der Wald ist dicht bewachsen mit vielen Sträuchern. Menschen können dort nicht gut hinein. Doch die Tiere lieben diesen Ort.

Sonst ist es eine Heidelandschaft, in der sich Bienen auch richtig wohlfühlen. Und da zieht sich ein kleiner Fluss durch, welcher stetig in gleichmäßigen Bahnen dahinströmt. Er ist knietief, und sein Wasser ist so klar, dass man immer bis auf den Grund schauen kann, welcher sandig und steinig ist. An zwei Stellen fällt der Fluss ab, was kleine Wasserfälle entstehen lässt. Dort plätschert das Wasser schnell über die Steine und macht wundervolle Geräusche, die jeden Stress vergessen lassen. Dort die Füße zu baden, ist einfach herrlich. Das Wasser umspült sanft die vom Laufen erschöpften Knöchel.

Und dort steht auf einer Wiese ein kleines Haus, aus Steinen aus der Umgebung zusammengebaut. Es hat nur eine Tür und ein Fenster, welche aus massivem Holz sind. Und da wohne ich. Dort drin befindet sich ein kleiner Schlaf- wie Kochbereich, ein kleiner Kamin sowie ein Schreibtisch, von dem aus ich aus dem Fenster blicken kann.

Mit etwas Glück kann man ein prächtiges Waldgeschöpf erblicken. Zumindest kleine Wald- und Naturvertreter sind immer dort zu sehen. Hasen und Mäuse sausen dort oft über die Wiese. Dieser Ort umfasst ungefähr drei Fußballfelder. Er ist abgegrenzt durch eine schroffe Felsenwüste, durch die niemand hindurchkommt. Ich bin der einzige Mensch dort. Das ist mein innerer Rückzugsort.

An diesem verhängnisvollen Tag

trete ich aus meiner Hütte, erschrocken über ein tosendes Geräusch. Dann beginnt unter mir die Erde zu beben. Ein Erdbeben! Und zugleich ziehen dunkle Wolken auf, es blitzt. Blitze schlagen ein. Eine Stimme ertönt: „Wir haben ein kritisches Problem. Bitte bewahren Sie Ruhe. Wir leiten die Evakuierung ein.“

Es brennt aus der Erde! Die Tiere suchen verzweifelt Schutz. Ich renne panisch durch zerfallende Gegenden. Es brennt an manchen Ecken. Dicke Rauchschwaden liegen in der Luft. Ich kann kaum noch atmen. Mich verlässt die Kraft. Ich liege keuchend auf der Erde und nehme Abschied von meinem Leben.

Und so, wie ich mit mir selbst abschließe, kommt eine große, durchsichtige Blase angeflogen. Sie umschließt mich und hebt mit mir ab. Ich sehe, wie ich mich von meinem wunderschönen Ort entferne, der im Begriff ist, völlig zu zerbrechen. Ich hebe ab. In meinen Augen spiegelt sich blankes Entsetzen beim Anblick dieser Zerstörung. Ich sitze fest in einer Art sehr stabiler Seifenblase.



Sie fliegt unkontrolliert umher. Nun beschleunigt sie. Und da sehe ich die echte Erde. Die Erde der Realität. Die Erde, der ich allzu gerne entflohen bin. Immer schneller. Ich sehe die Erde auf mich zurasen. Tiefer und tiefer – ich schieße Richtung Ozean. Ich schlage direkt im Ozean auf. Ein riesiger Platscher. Ich versinke. Ein Fischschwarm flüchtet erschrocken. Ich habe Angst. Ich sinke weiter und weiter. Das Licht wird immer schwächer. Es wird zunehmend dunkel und noch dunkler.

Nur ein kleines Licht geht von der Blase aus. Es reicht, um minimal etwas zu erkennen. Eine Ewigkeit vergeht. Nur kleine Punkte fliegen an mir vorbei. Kein Tier, kein Geräusch. Nur tiefe Schwärze. Doch plötzlich sehe ich den sandigen Grund. Und da ist noch etwas in Silhouetten zu erkennen: Dort liegt sie – die Titanic. Ich sehe sie vorbeiziehen, während die Kapsel über den Meeresgrund schwebt. Ich habe Angst. Es ist kalt und dunkel. Und ein Gedanke packt mich: Was ist, wenn die Seifenblase jetzt gegen das eiserne Gerippe stößt? Wenn sie zerschellt und ich im Augenblick meines Todes dieses stählerne, verhängnisvolle Wrack noch berühre? Doch die Blase hält stand und gleitet am Meeresboden weiter entlang. Weg von diesem gruseligen Schiff.

Und wie die Blase kurz über den zunehmend abfallenden Meeresgrund fliegt, entsteht in mir ein Gedanke: Es gibt noch Wracks, die tiefer liegen als die Titanic, die noch nie jemand gesehen hat. Viele Minuten nichts außer Dunkelheit und grauem Meeresboden.

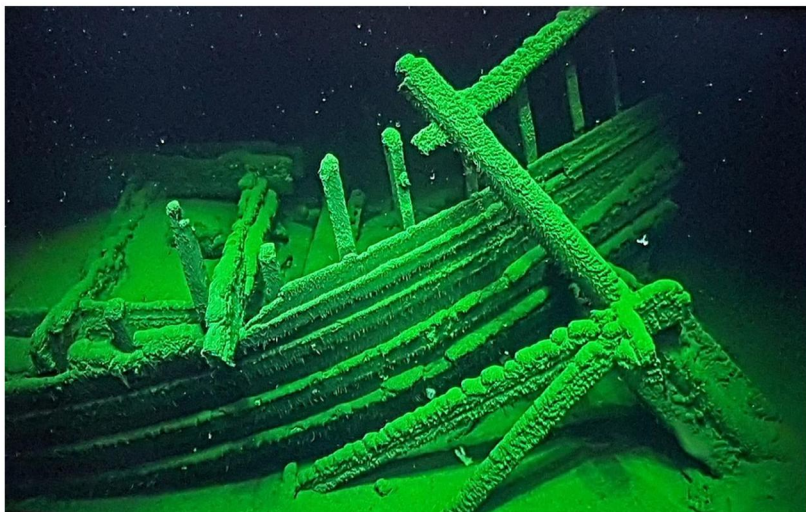
Dann sehe ich es. Eine Art riesiger Felsen zieht seitlich an mir vorbei. Vier Meter hoch und vier Meter breit. Langsam gleitet die Blase näher. Und plötzlich erkenne ich: Das ist gar kein Felsen. Nein – das ist eine Kreatur!

Denn sie öffnet ihre Augen. Sie starren mich an. An der Seite pusten die Kiemen den Meeresboden zur Seite. Eine riesige Krake hat sich dort im Boden eingegraben und wartet nun auf ihre Beute. Bitte lass es nicht mich sein. Sie könnte sich mit einem Satz kraftvoll vom Boden abstoßen und mit ihren langen Armen zirkulierend erheben – und im gleichen Moment die Blase umschlingen und aufbeißen wie eine Konserve. Die Krake sieht mich an! Doch dann schließt sie desinteressiert ihre Augen und lässt mich weiterziehen. Ich erreiche eine tiefe Schlucht im Meeresboden. Die Blase bleibt genau an der Kante liegen. Ich versuche, sie in eine andere Richtung zu rollen doch es gelingt mir nicht. Nach einigen Sekunden erfasst die Blase ein starker Stoß und mit einem Ruck fliegt sie hinab.

Noch tiefer. Und dann landet sie nach Minuten des schnellen Sinkens auf dem Boden. Viel tiefer geht es wohl nicht mehr. Die Blase wird von der Strömung herumgerissen. Unkontrolliert hin und her. Ich will doch nur wieder nach oben, verdammt!

Und da ist es wohl: das tiefste Wrack der Erde. Ich sehe es – eine Fregatte aus den großen Piratenkriegen. Der Mast ragt noch stolz in die dunkle See. Rundherum liegen Musketen und Kanonenkugeln. Das Steuer an Deck – dort stand der Admiral stolz bis zuletzt. Nun liegt dort nur noch seine Jacke in Fetzen. Die goldenen Knöpfe scheinen deutlich durch den grauen Meeresboden.

Die Taue fliegen in der Strömung umher. An der Bordwand klafft ein riesiges Loch. Ja, das war der Volltreffer, in den sich tausende Liter Wasser ergossen und das Schiff sofort mit Mann und Maus in diese dunkle Tiefe rissen, wo es niemals ein Mensch mehr zu Gesicht bekommen hätte. Vor über 300 Jahren.



Und in diesem Moment sehe ich schemenhaft eine menschliche Gestalt an Bord stehen und mich anstarren. Ich sehe genau hin – ich traue meinen Augen nicht.

Das bin ja ich!

Die langen Haare liegen kraus in der Strömung. Der Körper blass, die Augen weit offen. Und so, wie ich da an Deck dieses Schiffes als geisterhafte Gestalt mich selbst anstarre, wird mir klar: Ich will hier nicht sterben. Ich will leben. Und in dem Moment, in dem ich das denke, hebt sich die Blase an. Erst ganz leicht, dann immer schneller werdend. Das Wrack verschwindet in der Tiefe. Die Blase wird rasend schnell. Sie schießt nach oben. Weiße Punkte rasen vorbei. So schnell, dass das Bild verschwindet.

Ich verliere das Bewusstsein. Und als ich wieder zu mir komme, rast die Blase weiter durch die Dunkelheit. Doch beim genauen Hinsehen merke ich: Es sind Sterne. Die Blase bremst leicht an einem Asteroidengürtel ab und weicht geschickt den kahlen Felsbrocken aus. Links, rechts, zack, zack. Und im Vorbeifliegen sehe ich auf einem Felsbrocken etwas, das sich in Gasen verschwommen bewegt. Doch ich meine, es deutlich zu sehen: Dort ist ein Wesen. Eine Art große Assel. Sie bewegt sich über den Asteroiden und scheint etwas vom Boden zu fressen.

Nun wird die Blase komplett von einem toxisch grünen Nebel umhüllt. Es vergehen Minuten, bis sie aus dem Nebel austritt. Und ich sehe fern ein warmes, weißes Licht, dem wir uns nähern. Und je näher ich komme, weiß ich: Ich kenne diesen Ort. Es ist mein innerer, sicherer Ort. Da ist die Hütte. Das Dach ist eingestürzt. Die Wiese ist von Asche und Erde bedeckt. Ein Riss ist in der Landschaft. Die Kugel setzt mich genau dort ab, wo sie mich abgeholt hat, und verschwindet wieder.

Ich schaue mich um. Es liegt noch ein Hauch von Ruß in der Luft. Einige Ecken sind verbrannt, doch andere haben es sehr gut überstanden. Der Fluss ist noch da. Und der Wald – ich zähle die Bäume: 31 von 63 scheinen unbeschädigt. Der Rest sind verkohlte Stämme. Doch aus den Büschen schauen einige Tiere erschrocken hervor. Eine Pappel hat es komplett erwischt; sie liegt ent wurzelt herum. Es wird wohl Zeit brauchen, bis sich alles erholt und ich meine Hütte wieder aufgebaut habe. Doch ich habe überlebt. Und treffe Vorkehrungen – für alles, was passieren könnte.

Besitz belastet – teilen hilft!

Jeder von uns weiß, dass Besitz belastet. Arbeitslosigkeit auch. Deswegen hat das Jobcenter des Kreises Paderborn eine Kooperation mit der SBH West Anfang März 2026 gestartet und eine Arbeitsgelegenheit gegründet: Die „Offenen Bücherwelten“.

Ziel dieser Arbeitsgelegenheit ist:

- arbeitssuchenden Person eine selbstaufgebaute Tagesstruktur zu geben,
- eine sinnstiftende Tätigkeit auszuüben,
- den Bürgern der Stadt Paderborn eine einfache, niederschwellige Möglichkeit zu geben, einen Zugang zu Bildung zu finden.

Wir möchten Bücherschränke im Stadtgebiet von Paderborn aufbauen und pflegen.

Hierfür brauchen wir Ihre und Eure Hilfe!

Um die Bücherschränke zu füllen brauchen wir – Bücherspenden! Also wenn ein frühsummerlicher Ausmistmarathon ansteht – die Gruppe der „Offenen Bücherwelten von der SBH West nimmt gerne die Bücher (Bitte keine religiöse und politische Literatur!) an:

Adresse:

SBH West GmbH
Offene Bücherwelten
Raum B06
Forum des Handwerks 1
33098 Paderborn

Wir freuen uns über jede Spende!

Vielen Dank!

Tag der Archive

Der Reisende hat ein Hobby – die Genealogie. Dieser Sonntag von dem hier die Rede ist, das war der Tag der Archive. Das Wetter tat sein Bestes, um gut zu sein. Da der Vater des Reisenden in Lippstadt wohnte, lag es nahe, das Stadtarchiv in Lippstadt zu besuchen.

Das Wetter war für einen Ausflug geradezu genial: Sonne und 20°C machten es einem leicht, Ausflüge zu machen.

Also ging man in Ruhe durch die noch stillen Straßen von Delbrück. Der Bus brachte den Reisenden nach Paderborn, man genoss die sonnenbeschienenen Felder an der B64, bevor mich der Zug nach Lippstadt brachte.



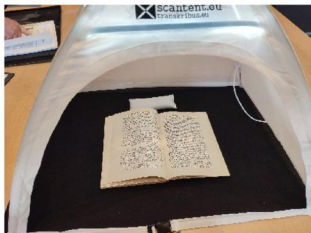
In Lippstadt selbst war auch nicht viel los, alles ging seinen sonntäglichen Gang.

Das Stadtarchiv ist in einer Seitenstraße gelegen. Ein relativ unscheinbares Gebäude. Es ist nicht so, wie man sich ein Archiv vorstellt: Es ist eher freundlich und hell gehalten.

Vom Eingang kommt man direkt in die Vorhalle. Eine Mitarbeiterin nahm uns in Empfang. Uns, weil vor mir noch ein Ehepaar in das Archiv kam. Der Tag der Archive ist immer am zweiten Sonntag im März. Jedes Archiv hat ein bestimmtes Thema. In Lippstadt war „Mobilität“.

Die Dame, die uns in Empfang nahm, wies uns ein. Jede Stunde gab es eine Führung. Das war auch das Einzige, was ich nicht wahrgenommen habe. Alles andere habe ich gemacht und es war gut.

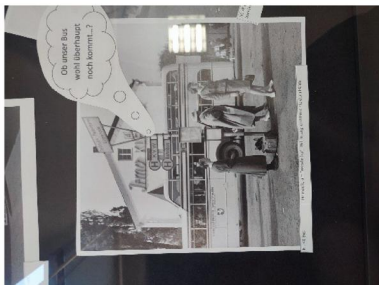
In der Vorhalle waren drei Schaukästen aufgebaut. In diesen Schaukästen fand ich



unter anderem einen Fotobeweis, nachdem ich schon lange gesucht habe: Ein Bild einer Haltestelle, die auf die Buslinie Lippstadt – Paderborn verwies. Bisher hatte ich keinen Beweis dafür. Geht man weiter nach oben, ist dort der Lesesaal. Hier zeigten das Team vom Stadtarchiv, was es konnte: Es gab als Highlight ein so genanntes „Scantent“ – ein Scanzelt also, welches es ermöglicht, alte deutsche

Schriften in längeren Texten und Büchern staubfrei abzulichten.

Daneben waren auch Mikrofilmgeräte zu sehen, die z. B.: alte Tageszeitungen vergrößern. Auf den einzelnen Tischen konnte man sich mit alten Schriften und Schreibgeräten auseinandersetzen und sich dann probieren. An einer Wand waren Bücher um die Geschichte von Lippstadt in einem Regal aufgestellt. Auch hier fand ich einige Informationen, die ich schon lange gesucht habe. Drehte man sich um, konnte man auf einem Innenbalkon das Herzstück des Archives blicken. Das Archiv selbst. Dieses war natürlich dunkler vom Licht her.

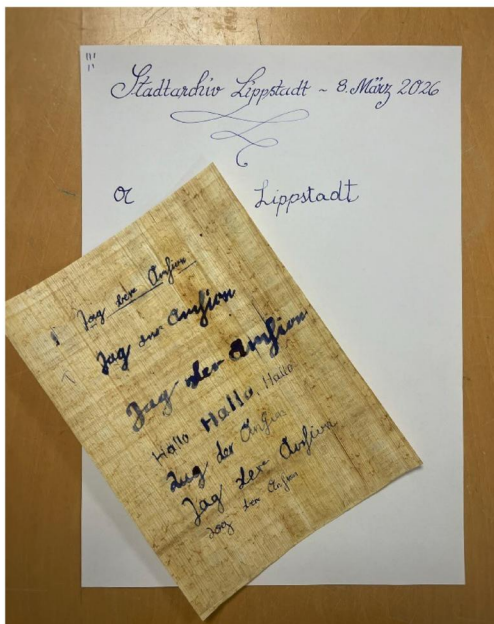


Da das Archiv in einem Privathaus gelegen ist, das von der Stadt angemietet worden ist, das Haus an sich ist nicht groß.

Der Tag war richtig gut besucht, allein in der Zeit, wo ich dabei war, waren etwa 20 Personen anwesend.

An einem Tisch stand die Chefin des Archives und sprach mit den Besuchern über die dunklen Zeiten im Altkreis Lippstadt. Und zeigte dabei auch, dass es selbst bei älterer Geschichtsliteratur (die sich mit dem Thema „Kriegsflüchtlinge nach 1945“ befasst) auch – durch simples Weglassen von Teilen eines Fotos – zur Geschichtsverfälschung kommen kann.

Alles in Allem – ein wunderbarer Tag.



Liken und abonnieren

Ein kleiner Text über meine Mediensucht

Auf der Suche nach dem Nächsten, ihn zu schätzen und zu ehren und das Leben zu lieben, verirrte ich mich schon in jungen Jahren im Dschungel der asozialen Medien.

„Wenn du schon kein Star wirst“, dachte ich mir, „dann bist du derjenige, der jemand anderen zum Star macht durch Liken und Abonnieren. Teilen nicht vergessen!“ Aber sie machten es mir schwer. Es sind doch eigentlich ganz einfache Leute. Irgendwie langweilig. Doch immer wieder rufen sie unermüdlich zum Liken auf, um ihrem Leben etwas mehr gefühlte Bedeutung zu verleihen.

Oh, hübsche Frau, bunte Herzen gefällt's? So fühlt sich doch Liebe an, oder? Die Zweifel machen sich breit. Liebe fühlt sich doch anders an. Die Zweifel breiten sich aus wie länger werdende Schatten in meinem kleinen Zimmer, das in der Dämmerung versinkt, wo niemand mir ein Licht entzündet und letztlich nur das Flimmern des Bildschirms im Dunkeln bleibt.

Dahinvegetierend und nur mit dem Nötigsten am Leben erhalten. Wütend werdend. Ein starrendes, späheades, zupackendes Auge! Und dein absolut gedrillter Finger zum Liken und Abonnieren. Ja, die Wut kommt richtig.

Denn es ist Krieg doch keiner von uns geht dorthin. Und dennoch sind wir alle live dabei. Ja, es ist Krieg. Ein Krieg, den wir nicht kennen. Ein Krieg tobt es sterben Menschen, viele Menschen sterben! So machen viele mit, ohne wirklich zu wissen, was sie da tun.

Sie suchen sich eine Seite aus und zeigen ihre Meinung durch Liken und Abonnieren. Die Netzwerke rufen zum großen Sturm – auch die Kinder und die alten Leute. Sie brauchen jeden Einzelnen, der noch in der Lage ist, ein Handy zu halten, an der Front zum Liken und Abonnieren. Benutz den Finger und drücke den Auslöser. Klick, klick. Ab heute wird auch gedislaked. Aber wehe, wenn man mal wirklich ins Denken kommt. Wehe, wehe.

Unsere Zeit auf Erden ist so flüchtig und so seltsam, dass wir alle existieren. Wir kommen alle auf diese Erde, und keiner weiß, was wir hier eigentlich machen sollen. Vielleicht sollten wir lieber alle etwas Vernünftiges tun und richtig leben, anstatt nur im Internet zu liken und zu abonnieren.

Corinna's Kolumne

Februar

verabschiedet sich

Regen vertreibt Schneereste

Schneeglöckchen drängen ans Licht

Frühling



Juni

die Sonne

wärmt unsere Gemüter

Blumenmuster schmücken die Wiesen

Sommer



Glücksmomente

Mit 38 Jahren Mutter werden
Meinen dreijährigen Sohn aufwachsen sehen
Mit ihm auf Entdeckungsreise gehen
In unserem Garten und auf dem Spielplatz
Mit ihm herumtoben
Streiche, die er stets für mich parat hat
In meiner Mutterrolle aufgehen
Meine Hobbys, Musik, Lesen, Theater
Gemeinsame Spaziergänge, besinnliche Gespräche
Ich löse den Blick vom Wechselrahmen - eine Neuer entsteht
Die Zeit bleibt nicht stehen
lässt uns reifen
Inzwischen schaue ich meinem Sohn über die Schulter,
Beobachte ihn beim Computerspiel
Die Statur kräftiger, die Stimme tiefer
Der Ton manchmal kesser, sucht die Auseinandersetzung
Mit der Erwachsenenwelt
Findet noch nicht sein verändertes "Ich"
Wir schwimmen eine Runde, spritzen uns gegenseitig nass
Auf dem Nachhauseweg sehen wir den Löwenzahn
Auf der angrenzenden Wiese
Ein paar Pustebumen zwischen leuchtendem Gelb
Mein Sohn pflückt eine
Lachend pusten wir beide dran
Kleine weiße Flocken verteilen sich im Wind
Unser Chor stimmt zum Einzug des Hochzeitspaares "Oh Happy Day" an
Die Konfirmationszeremonie ist gerade vorüber
Die bunten blau dominierten Fenster leuchten im Sonnenlicht
Ein wenig schüchtern, im feinen Zwirn, lächelt mein Sohn in die Kamera
" Oh Happy Day"

NO COMMENT



Der Sinn des Lebens.

Was bedeutet es eigentlich, nach dem Sinn des Lebens zu suchen?

Bedeutet es eine Familie zu gründen?

Kinder zu bekommen?

An einen guten Job zu gelangen und viel Geld zu verdienen?

Ist es vielleicht einfach schon damit getan, dass man ein zufriedenes Leben führt?

Oder muss man vielleicht Lebensziele erreichen, damit man den Sinn findet?

Und was, wenn man am Ziel angekommen ist?

Steht man dann nicht wieder am Anfang?

Oder liegt der Sinn des Lebens nicht schon in der Welt an sich?

Oder liegt der Sinn des Lebens in unserem sein?

Ist man glücklicher, wenn man seinen Lebenssinn gefunden hat?

Oder ...?

Oder ...?

Oder ...?

Was bedeutet es für dich?! Erkennst du deinen Lebenssinn? Weißt du, warum und weshalb du existierst? Und wenn du deinen Lebenssinn gefunden hast, bist du jetzt glücklicher und kannst das Leben intensiver genießen?

Falls du dich auch gern mit diesen Fragen beschäftigst oder beschäftigen möchtest, dann schreib uns doch dazu. Ich würde gerne deine Meinung dazu lesen. Und wenn du zustimmst, dann würde ich in der nächsten Ausgabe sogar Gedanken von dir dazu veröffentlichen.

Trau dich!

Und schreibe mir unter dem Kennwort: **LEBENSINN** eine E-Mail. Du erreichst mich unter: redaktion-fsb@web.de

Alles Liebe
Eure Karin

Zwei 15-jährige Teenager, die halbnackt im Bett liegen. Auf dem Laptop lief live eine wirklich schlechte Serie auf Netflix – unpassender hätte der Moment kaum sein können. Ich war unglaublich nervös. Unter der Schminke lief mir der Schweiß, ich fühlte mich unwohl und hätte sie am liebsten gar nicht erst aufgetragen.

Mein Herz schlug viel zu schnell, jeder Gedanke raste durcheinander. Es fühlte sich an, als würde gleich etwas passieren, das ich nicht mehr kontrollieren kann. Doch das eigentliche Desaster begann beim Kondom. Bis wir es endlich mit vor Aufregung zitternden Händen geschafft hatten, das Gummi aus seiner Verpackung zu friemeln, vergingen gefühlt Stunden. Drüberziehen und los geht's. Als wir dann fertig waren, sah es schrecklich aus.

„Und das soll in mich rein? Never!“, dachte ich. Eigentlich war in diesem Moment für mich alles vorbei. Die Luft war raus, der Mut irgendwo verschwunden. Doch ich hatte mir etwas geschworen: Ich ziehe das jetzt durch – komme, was wolle.

Ich war die Letzte in meiner Clique. Es gab kein Zurück mehr. Und dann passierte es ... zumindest für ihn. Er war schneller beim Sex gekommen, als ich bis zehn zählen konnte. Na Bravo! Und jetzt? Da fiebert man so lange auf das erste Mal hin und dann geht dieser Moment so schnell vorbei. Und schön war es nun wirklich überhaupt nicht. Geschweige denn, dass ich einen Orgasmus hatte.

Innerlich schwor ich mir, jeder Freundin, die mir zuvor ihre angeblichen Erfahrungen ausgemalt und mich davon überzeugen wollte, sie sei beim ersten Mal sofort gekommen, noch ein ernstes Gespräch zu führen. Denn eines sollte klar sein: Ein Orgasmus beim ersten Mal ist alles andere als selbstverständlich.

Aber gut – ich hatte es hinter mir. Mein erstes Mal. Und schon einen Tag später wusste es plötzlich der ganze Freundeskreis. Wie konnte er nur? Er hatte einfach damit angegeben. Na super – danke auch!

Ich möchte vorweg sagen, dass ich ein völlig unverhohlener Skeptiker bin, wenn es um alles Paranormale oder Geisterbezogene geht. Abgesehen von Horrorfilmen kann ich alles, was mit Geistern oder dem Kontakt zu Toten zu tun hat, absolut nicht ausstehen. Für mich war das immer ausbeuterischer Unsinn, der darauf abzielt, Menschen in ihren schwächsten Momenten auszunutzen. Allerdings war heute das erste Mal in meinem Leben, dass ich angefangen habe zu hinterfragen, ob es vielleicht doch in irgendeiner Form ein Leben nach dem Tod geben könnte.

Vor etwa acht Jahren habe ich meinen Vater plötzlich durch eine Sepsis verloren. Es kam völlig unerwartet. Ich war damals im Urlaub und hatte keine Möglichkeit, mich von ihm zu verabschieden. Er war ein großer Teil meines Lebens. Zusammen mit meiner Mutter, meiner Schwester hat er mich einen Großteil meiner prägenden Jahre begleitet.

Als mein Sohn vor zwei Jahren geboren wurde, haben wir den Namen meines Vaters als einen seiner zweiten Vornamen gewählt. In den letzten Jahren haben wir unserem Kind hin und wieder Bilder von ihm gezeigt und ihm erklärt, dass er „einer seiner Opas“ ist. Wir nennen ihn beim Namen: Klaus.

Heute haben wir den zweiten Geburtstag meines Sohnes gefeiert. Meine Mutter, meine Schwester und auch die beiden Kinder meines Stiefvaters waren da. Einer von ihnen steht kurz davor, selbst Vater zu werden, und war mit seiner hochschwangeren Partnerin ebenfalls anwesend. Es kommt selten vor, dass wir alle gleichzeitig zusammenkommen umso besonderer war dieser Tag. Die Feier war schön. Unaufgeregt, fast schon leicht. Gegen Ende bin ich mit meinem Sohn auf die Dorfwiese gegangen, die direkt gegenüber lag. Wir liefen bis zur Mitte, wo sich ein Fußballfeld befindet. Dort spielten ein paar Kinder. Mein Sohn beobachtete sie eine Weile, sagte aber nichts Auffälliges. Alles wirkte ganz normal. Später, wieder zu Hause, kurz vor dem Baden, fragte meine Frau ihn: „Wen hast du heute auf deiner Party gesehen?“

Ohne zu zögern antwortete er:

„Opa Klaus.“

Ich habe ihn seit Monaten wenn überhaupt diesen Namen nicht mehr sagen hören. Zuerst hielt ich es für einen Zufall. Vielleicht hatte er den Namen irgendwo aufgeschnappt. Doch als wir nachfragten, wiederholte er es. Mehrmals. Immer gleich.

Beim Baden fragte ich ihn noch einmal genauer:

„Hast du Opa Klaus auf deiner Party gesehen?“

Er nickte und sagte:

„Ja. Opa Klaus auf der Wiese.“

Ich fragte nach, ob er die Wiese beim Fußballfeld meinte. Er bestätigte es auf seine typische Kleinkind-Art. Immer wieder. Ruhig. Sicher.

Dann kam der Satz, der mich bis jetzt nicht loslässt:

Er sagte, dass sein Opa ihm gesagt habe, dass alles gut ist. Dass er in Sicherheit ist.

Ich kann mir nicht erklären, woher das kommt. Es passt nicht zu dem, was er sonst sagt. Es passt auch nicht zu dem, was er wissen kann. Ich bin nicht verängstigt. Es fühlt sich nicht unheimlich an. Aber es lässt mich nicht los. Zum ersten Mal seit vielen Jahren bin ich mir nicht mehr sicher, ob ich mit meiner rationalen Sicht auf alles richtig liege.

WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE

Sitzen zwei Leichen auf ner Mauer. Eine fällt runter. Beide tot.

Treffen sich zwei Architekten. Der eine zum anderen: "Du, mir ist gerade was eingefallen.

Was ist grün und spielt E-Gitarre? Ein Rockodil.

Die letzten Worte eines Schornsteinfegers? Er kehrt nie wieder.



Was ist das dümme Tier im Dschungel?

Der Eisbär.

Ich werde nie die letzten Worte meines Opa's vergessen.

"hör auf an der Leiter zu wackeln du dummes Arschloch"

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

Törööööö | Die etwas anderen Helden: Zero.St



Warte mal kurz.
Hast du es schon mal mit Rauchen probiert?



Hat sie ein Pferd? Dann ist das ihr Insta-Profil.

Hör auf, die hat doch niemals ein Pferd. Zeig mal!



Boah, das ist ja ein weißer Schimmel! Die junge Frau steht ja schon richtig im Leben! Teil das mal in unserer Gruppe zum Liken und Abonnieren!

Mann, der Versager kann ja nicht mal zaubern! Der braucht jetzt eine Kippe



Meister Eder halt die Klappe!



ENDE

Freies Selbsthilfeblatt

Erscheint dreimal jährlich

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von psychisch erkrankten Menschen und geben das „Freie Selbsthilfeblatt“ ehrenamtlich heraus. Als unabhängige Selbsthilfeorganisation entscheiden wir selbst über unsere Inhalte, arbeiten aber auch mit Fachorganisationen zusammen.

Fragen, Anregungen oder Material für das FSB? Wendet euch an:

Christian Dorn

01575 / 4851931 (WhatsApp & Signal)

presse-kontakt[at]selbsthilfe-gütersloh.de

– Euer FSB-Team



Gemeinnützige Organisation
Die Freie Selbsthilfe e.V.
Das Freie Selbsthilfeblatt
www.Selbsthilfe-Gütersloh.de

Gründung 6.1.2020
33803 Steinhagen Schumannstrasse 1



Dieses Heft hat nur eine kleine Auflage. Bitte wirf es nicht weg. Du kannst es sammeln, weiterreichen oder einfach an die ursprüngliche Auslagestelle zurückbringen. Das ist nachhaltiger.

DANKE



Klimafreundliches Druckerzeugnis

&

5 neue Bäume pro Ausgabe

Für  Dich



Alle Ausgaben und weitere Infos findet ihr unter:

www.selbsthilfe-gütersloh.de

 **xflyer.de**

xtrem günstig drucken