

# FSB Freies Selbsthilfeblatt

Ausgabe Oktober 2015

## DIE THEMEN

### NEWS

- FSB-Jubiläum
- "Sucht hat immer eine Geschichte" Aktionstage
- Theaterstück "Machtlos"
- Selbsthilfetag

### SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR

- Hepatitis Gruppe
- Schlafapnoe-SHG

### WIR STELLEN SOZIALE ORGANISATIONEN VOR

- Zirkel e.V.

### INTEGRATIVE KUNST

- Kuku
- Michaela Horst
- Kunst Atelier Kiebitzshof

### ERFAHRUNGSBERICHTE

### GUT ZU WISSEN

- Uncanny Velly

### RÄTSEL & WITZE

AUSGABE





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 10.Jubiläumsausgabe 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

<b>News</b>	1-4
FSB Jubiläum	1
-"Sucht hat immer eine Geschichte" Aktionstage	2-3
-Theaterstück „Machtlos“	3
-Selbsthilfetag 2015	4
<b>Selbsthilfegruppen stellen sich vor.</b>	4-5
-Hepatitis- Gruppe	4
-Schlafapnoe SHG	5
<b>Wir stellen soziale Organisationen vor: Zirkel e.V.</b>	6
<b>Integrative Kunst</b>	7-9
KuKu-Bielefeld Kunst- und Kulturhaus	7
Michela Horst	8
KunstWerk Atelier - Kiebitzhof	9
<b>Erfahrungsberichte</b>	9-19
Mobbing- Missbrauch-Borderline	9-10
Spielsucht Teil 3 / 3	10-13
Raus aus der Sucht Teil 2 von 6	13-19
Hepatitis	19
Anleitung zum Schreiben	20
Gut zu wissen - Uncanny Vally	21
Rätsel & Witze & Comic	22-24
Über uns	25



**FREIES SELBSTHILFEBLATT UND FREUNDE  
EIN INKLUSIVER CLUB FEIERT 10.JUBILÄUM**

**10. NOVEMBER, 16 UHR, BERNHARD-SALZMANN-KLINIK**



Wir werden alle älter. Mein Apotheker sagte "Sie sind noch jung und haben ja noch was vor sich."Ich konnte das nur erwidern -Man weiß ja nie. Lächelnd sagte er: Es bleibt zu wünschen. Älter werden kann schrecklich sein oder wunderschön. Wir sind nicht alt genug um reden zu schwingen, wir sind gerade alt genug um Alten zuzuhören und daraus zu lernen.

Ja, FSB wird auch älter und ist doch jung. 10 Ausgaben: 4 Jahre. 10 Ausgaben. Wer hätte das gedacht,wir nicht, als wir angefangen haben . Aber jetzt ist es so gekommen und das freut uns. Wir danken unseren treuen Lesern. Wir danken besonders für die hilfreichen Spenden und auch denn Autoren und Künstlern.

Wir wünschen uns zu diesem Jubiläum von FSB erneut zehnn Ausgaben. Wir feiern Geburtstag.Es ist eine öffentliche kostenlose Veranstaltung zu der jeder kommen kann.Sie ist am 10. November 2015 in der Bernhard-Salzmänn-Klinik Gütersloh um 16 Uhr. Das Programm von diesem Nachmittag beinhaltet das (SPuH NRW e.V. (S)pielsucht (P)rävention (u)nd (H)ilfe) & Der Arbeitsgemeinschaft für Sucht und Selbsthilfe Gütersloh e.V. Das Thema Doppeldiagnostik wird dort referiert. Und auch wir als das Freie Selbsthilfeblatt. Jenny von Borstel vertritt die BIGS Gütersloh. Wir freuen uns auf euch.

**ICH LIEBE  
GEBURTSTAGE**



**10 .November, 16 Uhr, Bernhard-Salzmänn-Klinik-Gütersloh**

Redner: J.Großelümmern, C.Dorn, D.Bettinger  
G.Philipps J.von Borstel

## Sucht hat immer eine Geschichte / Aktionstage im Kreis Gütersloh

Nach sieben Jahren sind die Aktionstage rund um das Thema Sucht wieder in Kreis Gütersloh. „Sucht hat immer eine Geschichte“, ist das Motto. FSB hat Berichte von Menschen mit einer Suchterkrankung, die deren Geschichten erzählen. So werden wir uns neben vielen anderen mit einbringen. Gefördert werden die Aktionstage, die Bestandteil der gleichnamigen Landeskampagne sind, durch das Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen. Die Organisation übernimmt die Fachstelle für Suchtvorbeugung der Caritas Gütersloh, die sich bereits wichtige Institute wie den Wertkreis, das LWL-Klinikum, die Kreispolizei und die vier Jugendämter sowie die Selbsthilfe mit ins Boot geholt hat, die jeweils ihre Ideen, Projekte u.s.w. zum Thema in diesen Tagen einbringen werden. Es wird viele schöne Sachen zum Mitmachen und Miterleben geben, dabei Kunst- und Kulturveranstaltungen z.B. die Ausstellung „Klang meines Körpers“ zum Thema Essstörungen und mehrere Theaterstücke. Einen lehrhaften Effekt erzielen zahlreiche Vorträge rund um das Thema "Sucht", die auch, ohne Vorkenntnisse, jeder versteht und besuchen darf. Der Grundgedanke ist es, möglichst viele Menschen für die Themen Sucht und Suchtprävention zu sensibilisieren. Darüber hinaus geht es um das Kennenlernen der Akteure und Institutionen, die sich in dem Bereich engagieren, so wie die Vernetzung der einzelnen Beteiligten. Es wird Zeit, dass wir als Individuen zusammen stehen. Nur in dieser Gemeinschaft liegt unsere Stärke.

### Einige Termine für euch

- 06.11.2015 Auftaktveranstaltung der Aktionstage „Sucht hat immer eine Geschichte“ Gütersloh, Kreishaus
- 06.11.2015 – 13.11.2015 Plakat- und Videokampagne „Gütersloh zeigt dem Rauschtrinken die rote Karte“ Gütersloh, Stadtgebiet
- 06.11.2015 Mitternachtssport „Nachtaktiv!“ Werther, Sporthalle Mühlenstraße
- 07.11.2015 Musikprojekt „Rap statt Drogen“ Verl, Pfarrheim St. Anna
- 07.11.2015 Theaterstück „Machtlos“ Rheda-Wiedenbrück, Einsteingymnasium
- 08.11.2015 Sportangebot für Kinder „Bälle, Pfeile und Seile gegen die Langeweile“ Rietberg, Sporthalle Neuenkirchen
- 09.11.2015 Vorleseprojekt „Bücher machen Kinder stark“ Langenberg, Kita St. Antonius
- 09.11.2015 Präsentation des Theaterprojekts „Natürlich bin ich stark!“ Gütersloh, Ev. Städtisches Gymnasium
- 09.11.2015 „Netbag-Schulung“ – eine Methodenfortbildung zur Prävention der exzessiven Mediennutzung Gütersloh, Caritas-Suchtberatungsstelle



- 10.11.2015 Theaterstück „Lügner“ Gütersloh, Theater
- 10.11.2015 16 Uhr Themennachmittag Sucht. (FSB Jubiläum) Bernhard Salzmann klinik Gütersloh
- 10.11.2015 Alkoholprävention „Voll im Rausch?!“ Rheda-Wiedenbrück, Jugendhaus St. Aegidius
- 10.11.2015 „Mein Platz im Dorf“ – ein inklusiver Kunstworkshop Gütersloh, Kunstwerk Ateliers am Kiebitzhof
- 11.11.2015 „Gemeinsam aktiv sein- sportliches Walken inklusiv Gütersloh, WfbM Wertkreis
- 11.11.2015 Mädchenaktionstag Harsewinkel, Jugendhaus „Die Villa“
- 12.11.2015 Fachtagung „Für Gesundheit und Lebensfreue ist niemand zu alt!“ Verl, Pfarrheim St. Anna
- 12.11.2015 Sinnesparcours „Mit allen Sinnen – erlebe dich selbst!“ Vermold, CJD-Gelände
- 13.11.2015 Menschenkette „Vom digitalen zum realen Netzwerk“ Rheda-Wiedenbrück, Flora Westfalica
- 13.11.2015 „Kobolde unterwegs: Heute schon Gefühle gezeigt?“ Rietberg, Marktplatz
- 13.11.2015 – 20.11.2015 Ausstellung „Klang meines Körpers – kreative Wege aus der Ess-Störung“ Halle/Westf., Berufskolleg

**Weitere Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen: Internetseite [www.suchtgeschichte.nrw.de](http://www.suchtgeschichte.nrw.de).  
Auto: L.Riemeier & C.Dorn**

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Gütersloh e.V. veranstaltet im Rahmen der Aktionstage „Sucht hat immer eine Geschichte“ am 07.November 2015 mit der Jugend- Theatergruppe „GroßeFreiheit“ aus Gescher das Theaterstück



„Machtlos“ heißt das Stück, in dem es um Kinder suchtkranker Eltern geht. Beklemmende Szenen, in denen der Vater trinkt, Frau und Kinder schlägt, den Job verliert, Geburtstagsgeschenke und -feier der Tochter streicht; Szenen, in denen sich die Tochter ritzt, weil sie unter der Magersucht der Mutter leidet; Szenen, in denen allein gelassene Kinder über Selbstmord nachdenken, weil sie nicht mehr weiter wissen.



Aber „Machtlos“ macht auch Hoffnung und Mut, zeigt Lösungen und Wege, was Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien tun können, wo sie Hilfe finden. „Kennst du das Gefühl, dass bei dir zu Hause etwas nicht stimmt“, fragt ein Mädchen und gibt gleich selber die Antwort. Darüber reden, sich jemandem anvertrauen, sich Hilfe holen in der Familie, bei Freunden, Nachbarn, in der Schule, beim Jugendamt oder in der ambulanten Suchthilfe



**Die Veranstaltung findet am 7. November 2015 im  
Einsteingymnasium Rheda-Wiedenbrück  
Fürst-Bentheim-Straße 60 Rheda-Wiedenbrück  
(Ortsteil Rheda) statt.  
Der Beginn ist um 15 Uhr**

## 18. Tag der Selbsthilfe vom Kreis Gütersloh

Wir waren am 14. August mit Vertretern der Selbsthilfe aus dem Kreis Gütersloh von 14 bis 18 Uhr da. Dort präsentierten sich Vereine, Gruppen und Projekte. Besucher freuten sich über das sonnige Wetter. Zusätzlich war nebenan auch das alljährliche Parkfest der LWL-Klinik Gütersloh, Die Stimmung und der Austausch waren super. Wenn man aus verschiedenen Gründen angefangen hat in der Selbsthilfe aktiv zu werden, merkt man, dass man viel mehr bekommt, als man sich erhofft. Aus einem Grundgedanken wird ein gemeinsames Bestreben. Ein Kollektiv, das sich einem Miteinander verschreibt. In dieser Gesellschaft zugehörig zu sein, bringt ein Gefühl mit sich, was es leichter macht die Hürden des Alltags zu überwinden. "Gemeinsam sind wir stark" ist das Motto der jährlichen Veranstaltung. Das durch viele Besucher belebte Gelände der LWL-Klinik verzauberte die Idylle in ein malerisches Bild.



C.Dorn

### Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

#### **Deutsche Leberhilfe – Hepatitis – Selbsthilfe Gütersloh**

Leberkrankheiten können Jeden treffen. Tückisch ist, dass die Leber keine Schmerzsignale aussendet und die Symptome einer Lebererkrankungen oft nicht eindeutig sind. Eine Entzündung der Leber, die durch eine Vielzahl von Ursachen wie Viren, Gifte, Medikamente oder Autoimmunerkrankungen entsteht kann, bezeichnet man als Hepatitis. In Gütersloh gibt es eine Selbsthilfegruppe dafür. Die Selbsthilfegruppe trifft sich derzeit nach Bedarf. Frau Goldbeck steht Betroffenen telefonisch zur Seite. Sie selber hofft auf eine Heilung durch eine neuartige Therapie. Die Ansprechpartnerin der Hepatitis-Selbsthilfe ist Karin Goldbeck. Weitere Infos bei Karin Goldbeck:  
Tel.: 0 52 41 /5 05 92 52 Email: k.g.1@web.de



## Schlafapnoe Versmold

**H** Schlafapnoe Versmold Für die Kreise  
Bielefeld, Gütersloh, Warendorf und **G**  
Osnabrück gibt es nur eine Gruppe für  
die Betroffenen von Schlafapno

Diese trifft sich alle drei Monate nach Absprache. Schlafapno ist eine Krankheit, die einem den gesunden Schlaf raubt. Bei Betroffenen kommt es zu Atemaussetzern im Schlaf. Diese können zahlreiche Folgeschäden mit sich bringen, u.a. Bluthochdruck, Schlaganfall oder Herzinfarkt. Es gibt bei Schlafapnoe eine grosse Dunkelziffer. Schlafapnoe wird nicht immer sofort als diese erkannt. Durch die Atempausen im Schlaf sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut immer wieder bedrohlich ab- bis der Körper „Alarm schlägt“. Der Betroffene wird kurz wach und holt Luft. Oft bleiben diese vielen nächtlichen Weckreaktionen unbemerkt. Sie stören jedoch den Schlaf, so dass es zu Symptomen wie starker Müdigkeit am Tag und Konzentrationsschwäche kommt. Nur ein Schlaflabor kann diese Krankheit diagnostizieren. Häufiges Schnarchen, unruhiger Schlaf und Schwindel können Anzeichen von Schlafapnoe sein.

Ist die Krankheit erkannt, kann eine Schlafatemmaske Abhilfe schaffen. Um weitere Sorgen aufzuarbeiten, gibt es die Selbsthilfegruppe. Sie trifft sich in Versmold, in der örtlichen AWO. Eine gute Zusammenarbeit mit Ärzten hat Priorität, so wie die gegenseitige Hilfestellung der Betroffenen bei Problematiken, wie der sichere Umgang mit der Atemmaske. Einmal im Jahr gibt es ein fachmännisches Referat zu dem Thema. Auch Angehörige und Interessierte können die Gruppe ohne weiteres besuchen.

Es wird ein gemütlicher, gut ausgestatteter Gruppenraum und nettes Miteinander geboten. Weitere Informationen:

[www.schlafapnoe-versmold.de](http://www.schlafapnoe-versmold.de)

Friedrich Sauer gibt weiter Auskunft:

E-Mail: [schlafapnoe-versmold@t-online.de](mailto:schlafapnoe-versmold@t-online.de)

Mobil/Nr.: 01737307723

Wir wünschen allen einen erholsamen Schlaf und eine gute Nacht.

# Ein grosser Schritt in Richtung Inklusion



Organisationen stellen sich vor:

Zirkel e.V. Gütersloh ist ein Verein, zur Förderung und Integration von Menschen mit geistigen und seelischen Behinderungen.

Der gemeinnützige Zirkel e. V. bietet über drei gemeinnützige Tochtergesellschaften zahlreiche Dienstleistungen an. Hierzu zählen die stationäre und ambulante Wohnbetreuung, die individuelle Assistenz und Integration geistig und seelisch behinderter Menschen, sowie ein ambulanter Pflegedienst. Das breite Tätigkeitsspektrum umfasst unterschiedliche Wohn-, Freizeit- und Arbeitsangebote. Weiterhin arbeitet der Zirkel kontinuierlich an innovative Inklusions- und Nachhaltigkeitsgedanken bzw. Projekte. Der Verein ist Teil des Klimaparks in Rietberg. In der Rosenstrasse in Halle/Westfalen gibt es eine Zirkleinrichtung, die charakteristisch für die Zirkel Integrations gGmbH ist. Es umfasst ein bürgerliches Wohnhaus, in der Haller Innenstadt. Ein sympathischer Laden, der Kompernikus heißt, gliedert sich in die Haller Einkaufspassage ein. Dazu gehört eine Werkstatt, die das gemeinsame arbeiten ermöglicht. Im gleichen Haus befindet sich die Wohngemeinschaft. Hilfestellung ist stets vor Ort. Die Zirkelarbeit umfasst Betreutes Wohnen -Freizeit -Arbeitsangebot bietet ein Spektrum von ergotherapeutisches Arbeiten bis hin zu geringfügigen Arbeitsangeboten.



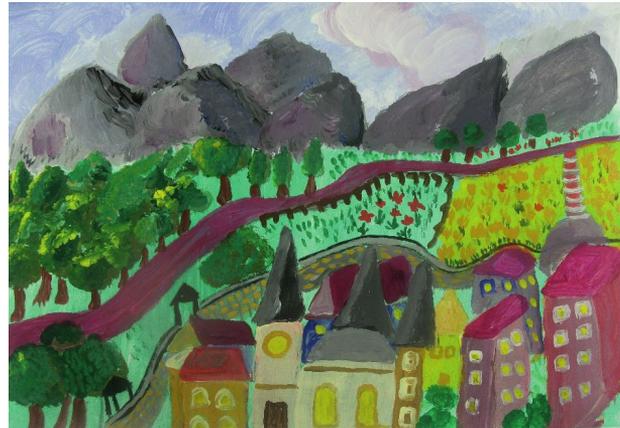
Der Zirkel e.v arbeitet an der Realisierung des Planetariums in Rietberg, das die Aspekte Wissenschaft, Inklusion, Nachhaltigkeit, Bildung und Kultur miteinander verbindet. Zusätzlich prüfen wir den Einstieg in die integrierte Versorgung und den Aufbau eines Auszeithauses zur Verbesserung des psychiatrischen Angebotes in Gütersloh. Der Zirkel in Gütersloh macht ein grossen Schritt in Richtung \*Inklusion (\*Inklusion heißt wörtlich übersetzt: Zugehörigkeit, also das Gegenteil von Ausgrenzung. Wenn jeder Mensch – mit oder ohne Behinderung – überall dabei sein kann, in der Schule, am Arbeitsplatz, im Wohnviertel oder in der Freizeit, dann ist das gelungene Inklusion.)

**Information: Zirkel e.V. Salzmannweg 53 33330 Gütersloh**

**Tel. 05241 92504-0 [www.zirkel-gt.de](http://www.zirkel-gt.de)**



Bild zum  
Thema  
Essstörung



Kunst, Musik und Bewegung werden präventiv und als Therapie mit nachweislich großem Erfolg eingesetzt. Menschen mit Behinderung und/oder Hilfebedarf werden durch kulturelle Einbindung in die Gesellschaft integriert.



Informationen:

Per E-mail unter: [info@KuKu-bielefeld.de](mailto:info@KuKu-bielefeld.de)

oder telefonisch unter: 0521/78715390

## Zwei Werke von Michaela Horst

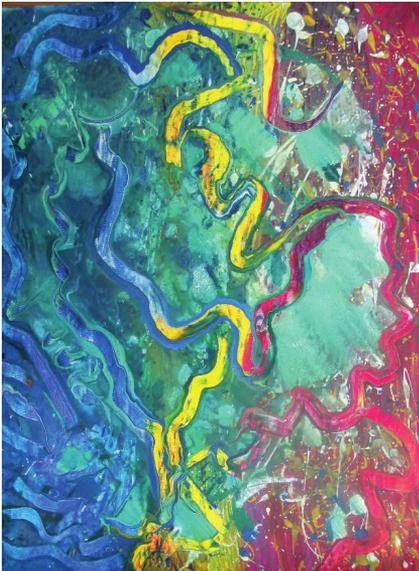
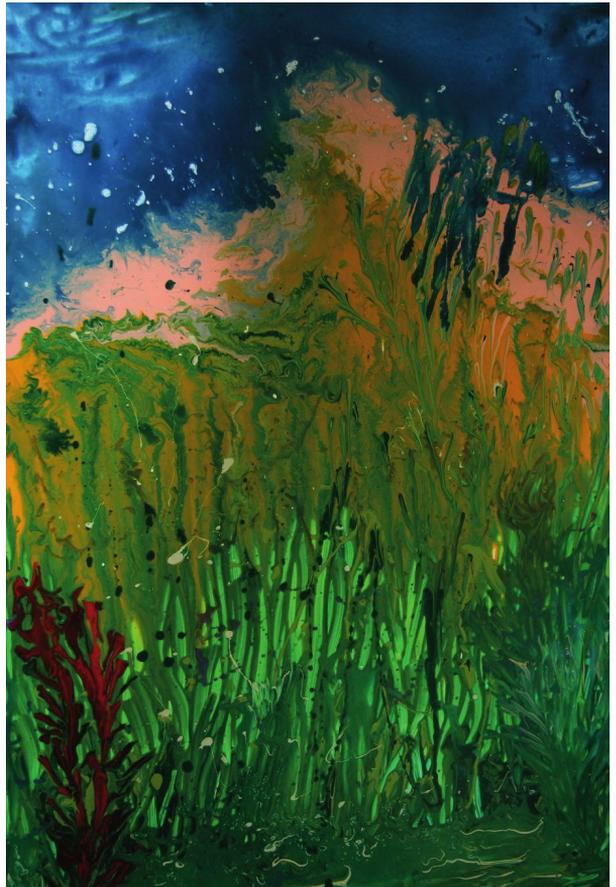
Austellerin in der LWL Klinik  
Gütersloh (Psychiatrische Ambulanz)



# KunstWerk Atelier auf dem Kiebitzhof



Das KunstWerk Atelier auf dem Kiebitzhof der wertkreis Gütersloh gGmbH bietet professionellen Kunstunterricht. Kunst fördert die Persönlichkeitsentwicklung. Mehrmals im Jahr bietet das KunstWerk Atelier inklusive Kurse an. Anmeldung notwendig. Bilder können auch gekauft werden. Auskunft gibt Barbara Ambrosy, Fon: 05241 /95 05-141



Es sind Ausstellungen angekündigt:  
6.10 bis 19.10.2015 Kreissparkasse Halle / Westf., Bahnhofstraße 27  
3.11. bis 13.11. Kreissparkasse Wiedenbrück, Wasserstraße  
Märchenhaftes Abendessen: Freitag 23.10. um 18:30 Uhr Flussbett Hotel Gütersloh (Anmeldung erbeten)  
Tanz, Theater, Lesung, Ausstellung Donnerstag 26.11. um 18 Uhr, Anne-Frank-Gesamtschule Gütersloh

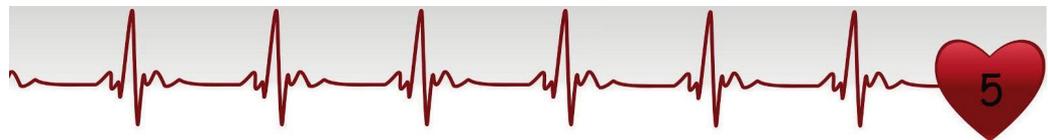
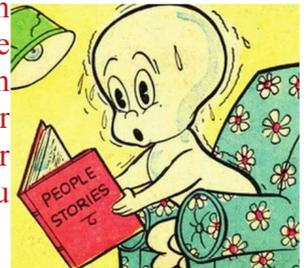
## Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe

Das ist das Hauptthema des Freien Sozialen Selbsthilfe Blattes Gütersloh. Hier können Menschen berichten, wie es ihnen mit ihren gesundheitlichen und sozialen Problemen ergangen ist. Dies soll den Schreibenden helfen, ihre Erfahrung besser verarbeiten zu können. Der Leser profitiert dadurch, dass er die Erfahrungen und Eindrücke seiner Mitmenschen teilt. Wir haben in dieser Ausgabe zwei Mehrteiler volle Berichte auf [www.Selbsthilfe-Gütersloh.de](http://www.Selbsthilfe-Gütersloh.de)

### Menschen wie Du und Ich / Erfahrungsbericht

Trigger-Barometer: In unserem Trigger-Barometer wird die Stimmung des Berichtes dargestellt. Beachte dabei Die Zahl im Herz und überlege dir, bis zu welchem Grad du einen Bericht lesen möchtest. 1 = nicht belastend / 6 = Kann 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



### Mobbing- Missbrauch-Borderline

W/24

Hallo, ich bin Lena und bin 24 Jahre alt. Ich erzähle hier einmal meine Geschichte. Als ich acht Jahre alt war, wurde ich von meinem Bruder missbraucht und von meinem Vater

geschlagen. Meine Mutter konnte mir nicht helfen und so began mein Heimleben. Ich bin mit zehn in ein Mädchenheim als Zufluchtsstelle in Bielefeld gekommen. Dort war ich drei Monate. Deswegen habe ich meiner Mutter gesagt, dass ich erst wieder komme, wenn Papa weg ist. Daraufhin hat sich meine Mutter von meinem Vater getrennt. Wir führten in dieser Zeit ein gutes Leben zu zweit, bis meine Mutter einen neuen Lebensgefährten kennengelernt hat. Deshalb ging ich nach diesen drei Monaten in ein richtiges Heim für schwererziehbare Kinder. Dort wurde ich so lange gemobbt bis ich mich das erste Mal umbringen wollte. Da war ich 12 Jahre alt. Vorher habe ich das Ritzen mit acht Jahren angefangen. Das nennt man auch Borderline bzw. Flashbacks vom Missbrauch. Aber mehr möchte ich nicht berichten, denn das soll reichen.



**Spielsucht**

**Teil 3 von 3**

**M/43**

Meine Frau und meine Beziehung würden mir zu viel, Ich brach beides ab. Ich habe als Dachdecker gearbeitet. Das habe ich ungefähr ein Jahr gemacht. Doch ich hatte einen Bandscheibenvorfall. Dieser ging soweit, dass man mich vom Dach tragen musste mit der Feuerwehr. Daraufhin war ich dann ein Jahr krankgeschrieben. Ob eine OP in Frage kommt, wurde in dieser Zeit nicht geklärt. Ich habe eine Reha für meinen Rücken gemacht mit psychomatischen Hintergrund. Das Thema Spielsucht wurde nicht thematisiert, nur die körperlichen Handicaps. Da hat man festgestellt, dass ich berufsunfähig bin. Ich kam aus der Reha und war arbeitslos, weil ich gekündigt wurde. Das Geld wurde immer weniger. Deswegen habe ich bei IKEA als Allround-Handwerker angefangen. Das lief sehr gut. Ich konnte mich schnell

profilieren,desweiteren hat man mich voll eingebunden und meine Ideen respektiert.Außerdem hatte ich eine gute Beziehung mit einer Kollegin. Mit der neuen Arbeit ist meine Spielsucht in den Hintergrund geraten .Denn ich war nur noch ab und zu abends spielen. Gegen Ende des Monats habe ich frei bekommen. Ich bin mit meinem verdienten Geld gleich in die Spielolotek gegangen. Mein ganzer Lohn war in nur zwei Tagen aufgebraucht und so kam es wieder zu einem Einbruch meiner Sucht. Ich habe zwischendurch schwarz gearbeitet, in dem ich Wohnungen renoviert habe.

Zum Beispiel sollte ich bei einer Freundin ein Fenster einbauen und habe vorab 5000 Euro dafür bekommen.Ich habe ein Fenster bestellt,aber es gab Lieferschwierigkeiten. Das Geld ist dann meiner Sucht zum Opfer gefallen. Meine Kollegin fanden das nicht so spassig, als das raus kam. Ich wurde angezeigt wegen Betrug. Deshalb habe ich die Notbremse gezogen. Ich habe mir im November 2013 bei der Diakonie Hilfe gesucht. Dort habe ich sofort eine ambulante Reha angefangen. Es war gut,dass ich Einzelgespräche hatte und zusätzlich einmal in der Woche ein Gruppengespräch stattfand . Dort traf ich auf viele Gleichgesinnte .

Man hatte andere Perspektiven und konnte offener sein,denn man wurde nicht verurteilt, sondern wurde so akzeptiert wie man ist. Ich began eine neue Beziehung. Im Dezember 2013 wurde ich nochmal Vater von meinem Sohn. Das war für mich ein Schlusstrich. Am 6. Januar war ich das letzte Mal in einer Spielotek gewesen und habe Geld in Automaten gesteckt.An dem Tag hab ich zwei Euro verspielt. Ich habe dann auf Rückgabe gedrückt und seitdem bin ich spielfrei. Um mein Vorhaben weiter zu bestärken, habe ich Ende Mai eine Reha in Bad Hersfeld auf einer Station gemacht für zehn Wochen. Dort habe ich alles aufgearbeitet, was mit der Spielsucht und meiner Psyche zu tun hat. Da war der Grundstein einer Selbsthifegruppe beizureten beziehungsweise eine zu gründen.

Ich habe Game Over Bielefeld angerufen und habe mit den Verantwortlichen zwei Stunden telefoniert. Ich habe mich gut unterhalten und bin zu einem Treffen hingegangen. Ich habe Initiative ergriffen, um selbst ehrenamtlich bei Game Over tätig zu werden. Game Over Gütersloh wurde am 9. Januar ins Leben gerufen. Informationen zu Game Over unter der Telefonnummer: 0178 /7712449 ganzer Bericht auf [www.Selbsthilfe-Gütersloh.de](http://www.Selbsthilfe-Gütersloh.de)



**Raus aus der Sucht.**

**Teil 2 von 6**

**M/30**

Mein Stiefvater hat mir immer vorgelebt, dass man durch arbeiten gehen viel erreichen kann. Dass man, wenn man ein Beruf gelernt hat und dementsprechend bezahlt wird, schön wohnen, ein Auto fahren, gut leben, sich was leisten und z.B. in den Urlaub fahren kann. Daher wollte ich nach der Schule schnellstmöglich eine Ausbildung beginnen, um dieses Leben führen zu können und natürlich immer was zum Rauchen zu haben. Ich hatte riesiges Glück in einem großen Betrieb eine Ausbildung als Tischler zu finden. Damals, 2000 war es nicht schwer mit einem halbwegs guten Schulabschluss einen Ausbildungsplatz zu finden. Ich habe dann immer schön bekifft getischlert und die Berufsschule so mit einem Dreier-Durchschnitt geschafft, so dass ich 2003 gelernter Tischlergeselle war. Zwischenzeitlich hatte ich mir den Traum von einem eigenen PKW und dem Führerschein erfüllt. Ich fuhr natürlich bekifft durch die Gegend, denn damals gab es noch keine Drogenschnelltests. Und wenn man keine roten Augen hatte, hieß es immer nur gute Fahrt. Mit 13 lernte ich meine erste feste Freundin Jenny kennen. Sie

war vorher mit einem meiner besten Kumpels zusammen. Sie war eine Schlampe. Das wusste ich, aber ich war verliebt. Nach einiger Zeit habe ich erfahren, dass sie mich betrogen hat. Dies löste in mir irgendwie ein Schaden aus. Es verstieß gegen meine Grundsätze, denn ich bin immer offen, ehrlich und treu. Seitdem war ich sehr misstrauisch, chronisch krankhaft eifersüchtig, legte Kontrollverhalten an den Tag, was für meine Partnerinnen teilweise unerträglich gewesen sein muss. Seitdem bin ich eigentlich immer in einer Beziehung gewesen. Nach Jenny kam ihre gute Freundin Sandy. Wir verstanden uns anfangs super, konnten über alles reden, da sie es schließlich war, die mir gesteckt hatte, dass ich quasi betrogen wurde. Es hielt gerade einmal vier Monate, da ich sehr eifersüchtig und kontrollierend wurde. Sie hielt es nicht mehr aus. Heute weiß ich, dass der Konsum von Cannabis dazu beitrug, dass ich teils so paranoid war, Dinge sah und deutete, die gar nicht da waren, schlimm. Ich wurde auch teilweise sehr aggressiv und beleidigend, da ich die Schuld nicht bei mir, sondern immer erst bei anderen suchte. Nachdem ich erfuhr, dass Jenny mich betrogen hatte, habe ich sie geschlagen. Sandy habe ich nie angefasst, weil sie mich nie so weit getrieben hatte. Ein gewalttätiges Verhalten legte ich zuvor nie an den Tag. Manchmal verlor ich unbegründet die Kontrolle und schlug zu, meistens waren es die Menschen, die mir sehr nahe standen, die ich liebte oder die mich mochten. Ich habe gelernt, dass dazu auch der Cannabiskonsum seinen Teil beigetragen hat. Direkt nach der Ausbildung habe ich den Zivildienst absolviert, da ich so schnell wie möglich arbeiten und Geld verdienen wollte. Damals war der Zivildienst noch verpflichtend. Es traf mich wie ein Schlag, als man mir offenbarte, dass ich in dem Betrieb, in dem ich gelernt habe, nicht mehr angestellt werden kann. Es hieß, ich sei überqualifiziert. Denn es ist nämlich so, dass die mich tariflich hätten bezahlen müssen in einem holzverarbeitenden Betrieb als Tischler. Daher stellten sie jeden

anderen ein, der nicht Tischler gelernt hatte, da diese Personen auch die dort angebotene "Fließbandarbeit" machen konnten, für weniger Geld natürlich.

Ich fiel in ein tiefes Loch und fühlte mich wieder allein. Ich bezog daher erstmal ein Jahr lang Arbeitslosengeld, das mir zustand und konsumierte mir den Frust vermeintlich von der Seele. Denn der Cannabis blieb mir treu. Auf Cannabis war immer Verlass. Anschließend schlug ich mich mit Zeitarbeit durch, in der Hoffnung, eine Festanstellung mit guter Bezahlung zu bekommen. Dies sollte sich auch bewahrheiten, allerdings erst im April 2012. Ebenfalls im Jahr 2004, am 1. Mai, starb plötzlich einer meiner besten Freunde an Herzversagen. Es hieß, er hatte einen Herzfehler, ein verhärteter Herzmuskel sei es gewesen und die Anzeichen konnten nicht rechtzeitig gedeutet werden. Er hatte zuvor auch eine Zeit lang Anabolika und Kokain zu sich genommen, was bestimmt auch dazu beitrug, dass er mit gerade einmal 21 Jahren gehen musste. Dies zeigte mir in recht jungen Jahren, wie vergänglich das Leben doch ist und wie schnell es enden kann. Er war der erste, tote Mensch, den ich gesehen habe. Es war keine schöne Erfahrung. Ich konsumierte mir auch diesen Schmerz und die Trauer einfach wie immer von der Seele, überspielte ihn, auch wenn es oft noch durchbrach und bricht. 2005 begann ich durch "Freunde" mit dem Verkaufen von Cannabis in größeren Mengen. Da ich der Gebildetste und Kreditwürdigste war, mietete ich Autos an und wir schmuggelten wöchentlich bandenmäßig mehrere Kilos Cannabis aus den Niederlanden in die Stadt und verkauften es höchst gewinnbringend. Eigentlich bin ich ein netter und aufgeschlossener Typ, den die Leute mögen und respektieren. Ich kannte damals sehr viele Leute und daher war es kein Problem, die Ware schnell an den Mann zu bringen. Ich kann von Glück sprechen, dass in meinem Leben Geld noch nie eine große Rolle spielte. Ich bekam schon immer finanzielle

Unterstützung von meinen Eltern. Wenn ich mein Geld ausgegeben hatte, da ich meist über meine Verhältnisse lebte, waren sie es, die mir oft meine Sucht finanzierten und somit eine Co-Abhängigkeit schufen. Ich war auch immer sehr erfinderisch was die Ausreden bezüglich des Geldausgebens betraf, um ihnen dann schließlich noch mehr Geld zu entlocken. Abhängige sind halt Meister im Manipulieren, Täuschen und Tarnen. Ebenfalls zu dieser Zeit begann ich auch durch diese Leute eine Tätigkeit im Rotlichtmilieu. Wir leiteten zu dritt ein kleines Bordell mit bis zu sechs Angestellten. Dies lief ganz legal und wurde "normal versteuert". Das Geld wurde auch quasi gerecht verteilt und ich verdiente noch zusätzlich Geld für etwas, für das andere hart arbeiten mussten. Meine Aufgabe bestand darin, Behördengänge zu erledigen und alldem einen guten Schein zu verleihen, da ich die Ausstrahlung dazu hatte und Worte gezielt einsetzen konnte und kann. Aufgrund meines Talentes, Leute zu beeinflussen, übernahm ich auch den Part neue Mitarbeiterinnen anzuwerben. Dies sehe ich im Nachhinein als äußerst verwerflich an, da ich langfristig die Psyche und Physis anderer Menschen aufs Spiel gesetzt habe. Die Last bei den Drogendelikten erwischt zu werden und das skrupellose, existenzruinierende Verhalten beim Anwerben von Prostituierten eliminierte ich durch harten Cannabiskonsum und begann zusätzlich mit dem Trinken von Bier. Rückblickend sehe ich jetzt, dass diese Mischung mich noch mehr von der Realität entfremdet hat und mich mehr und mehr abdriften ließ in unmögliche Verhaltensweisen wie Arroganz, Überheblichkeit, Neid, unbegründeten Hass und Wut auf andere etc. Bereits im Sommer 2004 nach der Trennung von Sandy, lernte ich meine zukünftige Frau Selma kennen. Sie stammt ursprünglich aus Saudi Arabien, was die Beziehung sehr schwierig machte und es in der Anfangszeit zu einem Versteckspiel machte. Ich liebte sie sehr. Wir offenbarten uns

ihrer Familie und bekamen den Segen zusammen sein zu dürfen, um irgendwann zu heiraten. Sie wusste von meiner Drogenproblematik und akzeptierte es. Von der Rotlichtthematik wusste sie nichts. Niemand wusste davon, was eine große Last für mich darstellte, da ich es immer verbergen musste. Nach einem heftigen Streit aufgrund meines eifersüchtigen Verhaltens schlug ich sie und brach damit das Tabu erneut. Auch wenn sie sehr beleidigend war, ist das keine Entschuldigung. Sie wurde schwanger. Ich wollte dieses Kind, mein erstes Kind und hätte alles dafür getan, doch sie konnte es damals noch nicht und ließ gegen meinen Willen einen Schwangerschaftsabbruch durchführen. Ich ertrug diesen Schmerz nicht, fühlte mich nicht akzeptiert von ihr, vor ihrer Familie. Ich war sehr verletzt und wollte mich dafür rächen. Ich warf das dazugehörige Schreiben aus dem Krankenhaus, welches sie bei mir versteckt hatte bei Ihren Eltern in den Briefkasten, worauf es mit ihr zu einer handgreiflichen Auseinandersetzung kam, da ihre Mutter nun alles wusste. Ihr platze der Kragen und sie ging zur Polizei. Sie zeigte nicht nur die Körperverletzung an, sondern auch mein Cannabisexportgeschäft, was mich vor riesen, große Probleme stellte. Sie rächte sich somit ihrerseits dafür das ich sie vor ihren Eltern bloß gestellt hatte. Ich hatte sie temporär verloren, betrank mich exzessiv und verursachte einen Verkehrsunfall mit Fahrerflucht. Mein Führerschein wurde vernichtet und ich wurde wegen dem Drogen- und dem Verkehrsdelikt zu einer hohen Geld- und Freiheitsstrafe verurteilt, die zur Bewährung ausgesetzt wurde. Dann im März 2006 entschloss ich das erste Mal, mein Leben zu ändern, da ich so etwas nicht mehr erleben wollte. Ich hörte von selbst auf Cannabis zu konsumieren und trank wenig Alkohol, da ich mein Führerschein und vor allem meine Liebe zurück haben wollte. Ich löste mich von meinen beiden russischen Freunden, ließ mich in der Rotlichtgeschichte ausbezahlen und beendete diese. Ich löste

mich von vielen Freunden und blieb eigentlich nur noch mit dem festen Kern meiner Kifferfreunde in Kontakt, was im Nachhinein gesehen ein großer Fehler war. Ich schaffte es wirklich nicht mehr zu konsumieren, kam wieder mit Selma zusammen, wir bekamen ein Kind und heirateten. Ich dachte wirklich ich kann es schaffen, ich verdiente gut und konnte für meine kleine Familie sorgen. Leider war ich mit diesem kleinen Menschen, der in mein Leben trat hoffnungslos überfordert und wurde verhaltensrückfällig. Ich kümmerte mich nicht gut um meine erste Tochter Yasmina und unterstützte meine Frau kaum, stellte meine eigenen Interessen in den Vordergrund und begann wieder aggressiv, bestimmend und eifersüchtig zu werden, bis hin zu gewalttätigen Auseinandersetzungen. Daraufhin verließ sie mich im Februar 2008, genau einen Monat bevor ich meine MPU erfolgreich meisterte. Im März 2008, zwei Jahre auf den Tag genau nach dem ich den Führerschein verloren hatte, bekam ich ihn endlich wieder zurück. Da ich zu dieser Zeit sehr mit der Trennung zu kämpfen hatte und mental nicht in der Lage war meine kleine Tochter zu sehen, wurde ich wieder rückfällig bei meinen Kifferfreunden und konsumierte Cannabis und Bier. Nach erschreckend kurzer Zeit, es waren nicht einmal zwei Wochen, war ich wieder auf dem alten Level, im alten, schlechten Film und überspielte Probleme wie gehabt. Ich spielte auch wirklich sehr viel Computer zu dieser Zeit. Nach zwei Monaten konnte ich mich mit meiner Frau aussprechen und wir gingen im Guten auseinander, auch wenn es sehr weh tat. Sie reichte die Scheidung ein. Ich konnte mich damit anfreunden, meine Tochter zu sehen und begann eine intensive Bindung zu ihr aufzubauen und mich liebevoll um sie zu kümmern. Ich hatte sie jedes Wochenende bei mir, der Cannabis half mir dabei, ausnahmsweise etwas gelassener zu sein. Zu meiner Exfrau habe ich bis heute ein freundschaftliches Verhältnis und sehe meine grosse Tochter

regelmäßig. Bereits im Sommer 2008 lernte ich dann meine große Liebe Christina kennen. Sie war die Freundin einer meiner besten Freunde, mit dem ich viel Kontakt hatte. Er, also mein bester Freund, hatte sie mehrfach betrogen und damit vor mir geprahlt. Fortsetzung FSB Nr.11 ganzer Bericht auf [www.Selbsthilfe-Gütersloh.de](http://www.Selbsthilfe-Gütersloh.de)



## Hepatitis

W/ 64

„Als ich 1997 zur Routineuntersuchung ging, sagte mir mein Arzt, es wäre alles in Ordnung. Allerdings fühlte ich mich gar nicht wohl, ich war ständig müde, fühlte mich kraftlos und hatte keine Lust zu irgendetwas. Dies sagte ich meinem Arzt und er nahm mir noch einmal Blut ab für eine genauere Untersuchung. Das Ergebnis war erschreckend, mein Arzt rief mich an und teilte mir die Diagnose „Hepatitis C“ mit. Gleichzeitig kündigte sich das Gesundheitsamt an. Die Diagnose hat mich ziemlich schockiert.“ Nach dieser Diagnose wurde ich 24 Monate therapiert.

Bei meiner Entlassung aus der Klinik fragte ich den Arzt, ob es in Gütersloh eine Selbsthilfegruppe gibt. Er meinte, er wolle sich erkundigen. Ein paar Wochen später bekam ich Post von ihm mit einer Menge Adressen von Selbsthilfegruppen. Ich entschied mich für die Bielefelder Selbsthilfegruppe und fuhr jeden ersten Dienstag im Monat dort hin. Ich lernte eine Menge Leute mit der gleichen Krankheit kennen und erfuhr eine Menge über Therapien und deren Nebenwirkungen. Es fiel mir nach einiger Zeit immer schwerer, abends nach Bielefeld zu fahren, so schlug man mir vor, doch selbst eine Selbsthilfegruppe in Gütersloh zu gründen, was ich 1999 nach langem Zögern dann auch tat.



## 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.

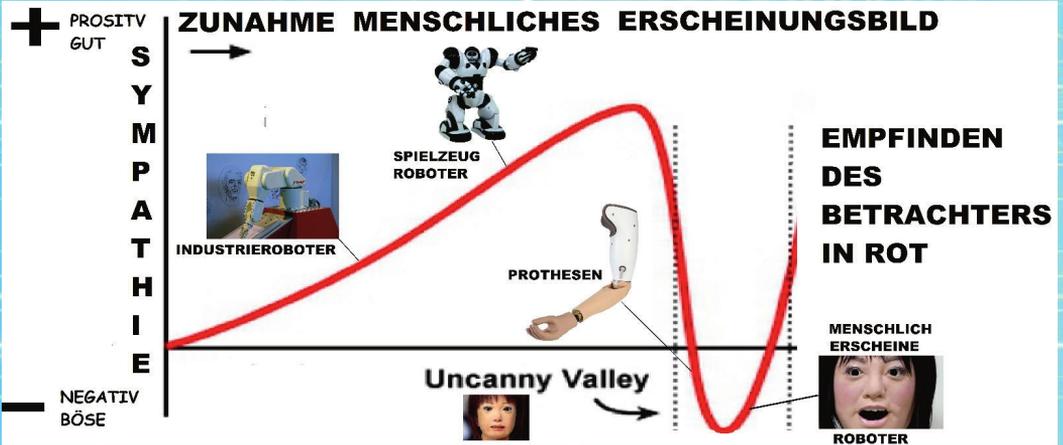
Wir sind dir auch gerne dabei behilflich, einen Bericht anzufertigen. Du möchtest etwas berichten? Dann kannst du dich mit uns zusammensetzen. Wir schreiben nach deinen Erzählungen einen Erfahrungsbericht. Terminvereinbarung unter: 01 57-54851 931 Besuch im Krankenhaus möglich. Gewährleistung: Wir sind 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.**

# Uncanny Valley

Liebe Leser, wir widmen uns heute der Frage: Haben wir Angst vor Roboter? In der Industrialisierung kam es zu einer sprunghaften Entwicklung von Maschinen und später auch von Robotern. Einige kennen vielleicht grosse Roboterarme aus Fabriken. Diese können sehr gefährlich sein, wenn man zur falschen Zeit am falschen Ort ist. Und doch wirken sie auf die meisten von uns beim bloßen betrachten nicht bedrohlich. Also zur eingehenden Frage: Können Roboter bedrohlich wirken, auch dann, wenn diese keine Bedrohung darstellen? Ja. Dass Roboter ganz abstrakt bedrückend und befremdlich auf uns wirken können, besagt die sogenannte Hypothese des Uncanny Valley

effect (engl. „unheimliches Tal.“) ein im Labor messbarer Effekt. Die Forschungsdaten zeigen ein paradoxes Phänomen der menschlichen Gefühlswelt. Künstlichen Figuren wie z.B. Roboter wirken auf den Beobachter bedrückend, wenn sie zu menschlich aussehen. Die Laborergebnisse zeigen, dass Roboter mit zunehmender Menschenähnlichkeit positiver auf uns wirken und zunehmend positive Reaktionen hervorrufen. Allerdings kehrt sich diese positive Reaktion in eine negative Reaktion um, wenn ein bestimmter Punkt der Menschenähnlichkeit überschritten wurde. Die Figur wirkt nun auf den Beobachter paradox, abnorm bedrückend und angsteinflößend. Erst dann, wenn man Roboter sieht, die man als Mensch wahrnimmt, beruhigt sich die Gefühlswelt wieder



Der Film Polar Express kam Uncanny Valley zu nah der Film war weltweit ein Flop und man erklärt sich das heute mit dem Phänomen des unheimlichen Effekts von Uncanny Valley. Auf [www.selbsthilfe-gütersloh.de](http://www.selbsthilfe-gütersloh.de) ist ein Video, was Uncanny Valley verdeutlicht. Es kann gruselig wirken.

Quellen: <http://buergler.net/> Autor: C.Dorn  
[www.uni-due.de/](http://www.uni-due.de/)

# RÄTZEL

Löse Rätsel und gewinn pro Rätsel 1.Preis: Super Spaß 2.Preis: Eine Woche Glück

Sudoku (einfach)

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

2	7	8	9	6	8	9	1	
4	1	9	8	2	6	9	8	
8	9	6	8	9	1	4	2	7
9	6	4	2	8	1	2	9	
8	9	2	1	4	7	6	9	
1	2	7	9	6	9	8	4	4
2	4	2	6	8	9	9	1	8
6	9	1	4	9	8	2	8	2
9	8	1	2	2	9	4	6	

8	2	9	6	9	8	2	1	4
9	6	2	8	4	1	8	9	2
1	4	8	2	9	2	8	9	6
9	8	9	1	8	4	2	6	2
6	2	1	2	8	9	9	4	8
2	8	4	9	2	6	1	8	9
2	9	8	8	6	9	4	2	1
8	1	6	4	2	8	9	2	9
4	9	2	9	1	2	6	8	8

Sudoku (anspruchsvoll)

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

- Vater Siegfrieds (Nibelungen)
- Leerung einer Wohnung oder Straße
- Gabe an eine Gottheit
- Galaxie unseres Sonnensystems
- Entlohnung nach Stückzahl
- entblößt

- englisch: Donner
- Eierkuchen (Mehrzahl)
- egozentrisches Benehmen
- Edelholz



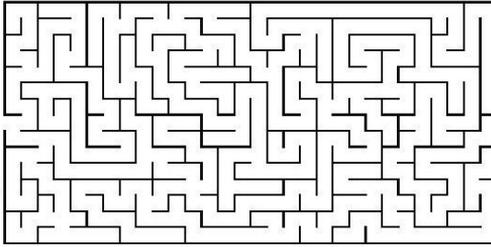
- Welcher Peter macht am meisten Krach?
- Gabe an die zukünftige Braut
- ihm fällt klares Denken schwer

- Im Vorfeld untersuchen
- Riese, Gigant
- "der rote Baron"

- "Schlafbringer" aus dem Märchen
- Übelkeit auf See
- meldepflichtige Infektionskrankheit
- menschliche Ausstrahlung (Okkult)
- Erscheinungsmonat FSB Nr.10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 = LÖSUNGSWORT

KOMME MIR  
NICHT OHNE  
FISCH NACH  
HAUSE!!



## WITZE

### Kurioses Spielzeug



### Dinge die die welt nicht braucht Schneeball Macher



Formt perfekte Schneebälle in  
Sekunden - ohne kalte Hände!  
15,99 € <http://www.amazon.de/>

Im Flugzeug sagt der Pilot durch: "Wenn sich ein Arzt an Bord befindet, soll er ins Cockpit kommen!"

ein Mann steht auf und geht nach vorne.

Nach wenigen Minuten ertönt die Stimme des Arztes aus den Lautsprechern: "Wenn sich ein Pilot an Bord befindet, soll er nach vorne kommen!"

Fritz macht Pierre einen Kaffee. Es bleibt heißes Wasser übrig.

Fritz fragt: "Was soll ich mit dem restlichen Wasser machen?"

Pierre: "Einfrieren! Heißes Wasser kann man immer gebrauchen."

**Treffen sich ein Thunfisch und ein Walfisch. Sagt der Walfisch: "Was sollen wir tun, Fisch?"  
Antwortet der Thunfisch: "Du hast die Wahl, Fisch."**

Häschen kommt in die Bank zum Kassierer. "Haddu 100-Euroscheine?"

"Ja."

"Haddu 200-Euroscheine?"

"Ja."

Haddu 500-Euroscheine?"

"Ja."

"Hände hoch Überfall!"

Mein Hund jagte immer Leuten auf dem Fahrrad hinterher, bis ich ihm das Fahrrad wegnahm!

Arzt: "OK, schauen wir mal in unserm schlauen Buch nach.  
... grüner Penis - muss amputiert werden ...  
... lila Penis - muss amputiert werden ...  
... blau-gestreifter Penis - muss auch amputiert werden ...  
... ahh da haben wir's: silberner Penis - muss nicht amputiert werden ..."  
Patient: "Gott sei dank!"  
Arzt: "... fällt von selbst ab!"

ALLES GUTE  
ZUM JUBILÄUM  
& Guten  
rutsch



Treffen sich zwei Fische. Sagt der erste zum zweiten: "Blub", darauf der zweite: "Blub, blub." Kommt ein dritter dazu und sagt: "Blub, blub, blub." Sagt der erste zum zweiten: "Komm wir gehen, der Labert zu viel!"



Herzlichen  
Glückwunsch  
FSB !!  
FSB LESER  
IHRE SEID  
DIE BESTEN!

Konfuzius: Fordere viel von dir selbst und erwarte wenig von den anderen. So wird dir Ärger erspart bleiben.

# DIE ETWAS ANDREN HELDEN NR.8

# BONGY & BREIT

WAS SOLL JETZT DER MIST?!  
BESSER KEIN FERNSEHEN  
STUMPFEN BEIM  
EINSCHLAFEN UND  
KEIN ALKOHOL UND  
GRAS STUMPFEN



DEPRIESTUMPF

# Nightmare on Elm Weed

<p>BEI D.J.AGRESSIVO KEINER KOMMT ZU MEINER GEBURTSTAGS PARTY. SAUFZ...</p>	<p>DABEI HABE ICH DOCH ALLEN ANGE-DRÖHT WENN SIE NICHT KOMMEN...</p>	<p>DING DONG</p>	<p>WENIGSTENS EINER, DABEI VERZISST DER SONST ALLES</p>	<p>DER IST VOLLER ERWARTUNG, DASS WIRD MEIN ALLER-ERSTER KUNDE</p> <p>DRUPY</p> <p>HI ICH BIN VON UNITY-MULTI-MULTI-MEDIA. WENN DU JETZT BEI UNS UNTERSCHREIBST, BEKOMMST DU 3 MONATE HIGH SPEED INTERNET GESCHENK.</p>	
<p>GESCHENK WO? DU MUS ST UNTERSCHREIBEN WIESO? ICH WILL ES ERST SEHEN</p>	<p>WAS? GESCHENK! WO IST ES...? DAS KANN MAN NICHT SEHEN. DU DENKST WOHL, ICH BIN BLÖD. ICH WILL MEIN GESCHENK. WO IST ES?</p>	<p>MIT UNSERER FLAT KANNST DU SCHLUMPFEN GUCKEN UND SOWAS</p> <p>ICH SCHLUMPF DICH! ICH MEINE ICH FRESSE DICH ZUM OFFERFEST!</p>	<p>KURZ DARAUF OH NEIN DAS OFFER FEST!</p>	<p>WARUM BIN ICH SO AUF SCHLUMPFEN HÄNGEN GEBLIEBEN UND WARUM BIN ICH BLAU OHNE ALK?!</p>	
<p>DRUPY ERHOLTE SICH ETWAS DANN. STEH AUF ICH BIN BONGY, DU BIST BREIT! SCHNELL INS FLUCHT-AUTO! SIE KOMMEN! AUFWACHEN!!</p>	<p>INKASSO ORDNUNGSAMT OH, HALT BITTE</p>	<p>BRUM BRUM</p>		<p>BONGY UND BREIT BRAUCHTEN LANGE UM MIT 40 KM/H DIE VERFOLGER ABZUHANGEN. UNTERWEGS VERBÜCHTEN SIE KAUMUM-AUTOMATEN AUFZUBRECHEN PARKTEN IM HALTVERBOT UND PRALLTEN DIE ZEGHE BEI WHACK DONALDS. EINES TAGES GINGEN SIE EINEN SCHRITT ZU WEIT UND TRATEN AUF ZUCHT GERÄTEN. FREIHEIT ODER TOD HATTEN SIE SICH GESCHWOREN</p>	
<p>ALLE VERFOLGER ABGEHANGT GERIETEN SIE DOCH IN PANIK! WIR DURCHBRECHEN DIE STRASSEN-SPERRE!</p>	<p>Achtung SCHIEßSTAND Schießen verboten</p>	<p>Polizei Achtung SCHIEßSTAND KEINERSTANDS BETRETEN VERBOTEN</p>	<p>PRESSEKONFERENZ TAG DARAUF... BOOM! TSH! TSS! BUUM! BUUM TSH! WIR BEDAUERN DIESEN VORFALL, WIR HATTEN DIE ZUFUHR BETTERT ABER SOLLN WIR WISSEN NICHT WAS DIE DA WOLLEN. DAS IS BERÜHMTESTE VERBRECHER-PÄRCHEN ALLER ZEITEN WIRD DEN BÜRGERN 2 WOCHEN I.M. GEDÄCHTNIS BLEIBEN. YEAH!</p>	<p>DOCH GOTT SEI DANK EIN TRAUM!</p>	<p>RING TELEFON JA, CHEF WERBE EIN VERTRAG SKUNDEN ODER DIE UM, M. M. GMBH ENTLASST DICH</p> <p>AGGRESSIVO SOLL UNTERSCHREIBEN</p> <p>DRUPY WERBE</p>

## Über uns

Aus einer Selbsthilfegruppe für Psychischerkrankte wurde eine Gemeinschaft. Mit diesem Projekt - das F.S.B. (Freies Selbsthilfeblatt) - starteten wir 2011 und entwickelten uns weiter. Eine Printmedium: Gut fürs Krankenbett und Wartezimmer. Und jetzt hören wir auf mit FSB und machen Roofing. Der Jugend- Trend aus Russland. Nee..Moment mal...Wer hat sich das ausgedacht?! Das geht nicht, ich habe Höhenangst und unser Mediengestalter Probleme



mit dem Kreislauf.. Also nur ein Witz, wir machen weiter FSB.. und wollen damit hoch hinaus. - 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](http://www.Selbsthilfe-Gütersloh.de) Die Veröffentlichung der nächsten Ausgabe wird voraussichtlich Februar 2016 sein, dann melden wir uns mit einem Knall zurück. - Sowohl als Druck - als auch als Online-Version. Mit neuen, interessanten und wissenswerten Reportagen und ergreifenden Erfahrungsberichten von Betroffenen. Wir freuen uns, Dich als Leser gefunden zu haben und hoffen, dass wir Dein Interesse auch für die kommenden Ausgaben geweckt haben. FSB immer verfügbar in der Stadtbibliothek Gütersloh BIGS - Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle



Bei Risiken und / oder  
Nebenwirkung  
fragen Sie unsere Redaktion

FSB

copyright © Freies Selbsthilfeblatt 2015

Auskunft:

Christian Dorn

Dessauer Str.71

33330 Gütersloh

Tel:015754851931

Mail:Dorn83christian@web.de



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

Principal Supporter:

Meik Baustian

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

**EIN GROßES DANKESCHÖN AN:**



**Selbsthilfeförderung durch die  
Krankenkassen des Kreises  
Gütersloh**

**BIGS**

Bürgerinformation  
Gesundheit und  
Selbsthilfekontaktstelle  
des Kreises Gütersloh  
Blessenstätte 1  
33330 Gütersloh  
05241 823586

