

DIE THEMEN

Selbsthilfetag
Steinhagen

Hans Peter
Kitzig Institut

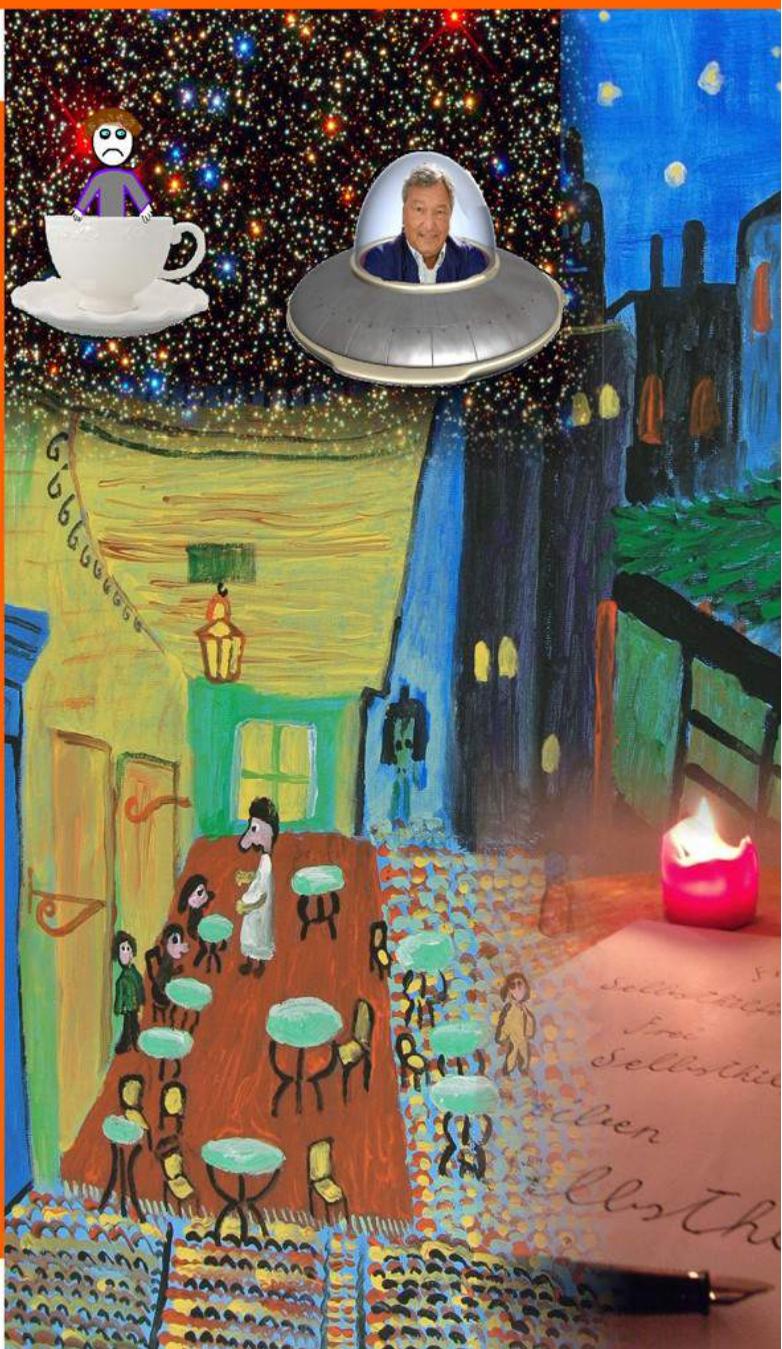
Integrative Kunst

Erfahrungs-
berichte

Traumreise-
Übung

Schon gewusst?

Rätsel & Witze



Hallo lieber Leser,

Du liest gerade die 6. Ausgabe des Freien Selbsthilfeblattes, das ins Leben gerufen wurde, um das soziale und medizinische Netz vom Standpunkt der Betroffenen aus zu reflektieren. Unser Projekt lässt hinter den Schleier des Alltags schauen – dahin, wo die Geheimnisse der Seele sind.

Inhaltsverzeichnis	Seite
1 Selbsthilfetag Steinhagen	1 - 2
2 Wir stellen soziale Organisationen vor: - Hans Peter Kitzig Institut	2 - 3
3 Integrative Kunst - Neues von der LWL Gütersloh "Kunsttherapie" - KuKu Kunst und Kultur Alt und Jung Nord-Ost e.V.	3 3 - 6
4 Menschen wie Du und ich / Erfahrungsberichte - Mein Leben ist sinnlos - LSD - Teufel oder Droge? - Ein Leben mit und ohne Drogen - Panikattacken meine Gruselgeschichte	7 - 14 7 - 9 10 - 11 11 - 12 13 -14
5 Für das Schreiben - eine Anleitung	14 -15
6 Übung / Traumreise	15- 17
7 Schon gewusst Placeboeffekt	17- 19
8 Rätsel & Witze (Comic)	19- 21
9 Über uns	22

Selbsthilfetag Gütersloh in Steinhagen am 7. September

Steinhagen, ein beschaulicher Ort im Kreis Gütersloh. Mit 60% Landwirtschaftsfläche. Steinhagen ist wahrscheinlich 365 Tage im Jahr ein ruhiger Ort. Doch in diesem Jahr werden es nur 364 Tage sein, denn wir sind da. Alle, die in der Selbsthilfe Gütersloh Rang und Namen haben, werden dort sein! Am 7.9. 2014. Man könnte schon fast sagen da geht ein kleines bisschen der Punk ab. (Achtung: Metapher). Der

Selbsthilfetag am 7. September ist im Rahmen des Heidefestes rund um die Kirchburg in Steinhagen in der Zeit von 10:00 bis 18:00 Uhr. Alle sind eingeladen, sich zum Thema Selbsthilfe zu informieren. Wir freuen uns auf schönes Zusammenkommen. Wird bestimmt Knorke.

Wir stellen soziale Organisationen vor:

Hans Peter Kitzig Institut

Ein Gütersloher Institut zur medizinischen Rehabilitation von psychischen Erkrankungen, passend für unsere verrückte Redaktion, das einmal vorzustellen: Das Hans Peter Kitzig Institut und das ehemalige RPK Unter den Ulmen sind seit 2012 unter dem Dach des LWL-Klinikums zusammengefasst. Das Hans Peter Kitzig Institut bietet 39 Plätze für Psychisch Erkrankte, die vor allem aus dem Raum Gütersloh, Bielefeld und Warendorf kommen und die unterschiedlichsten Diagnosen haben, z.B.: Psychosen, Borderline, Depressionen. Sie finden umfassende Therapieangebote durch psychologische und medizinische

Fachangestellte. So werden regelmäßige therapeutische Gespräche und eine medikamentöse Behandlung gewährleistet. Pflegepersonal und Sozialarbeiter bieten die bezugstherapeutische Alltagsbegleitung und kümmern sich um die Praktikumsplätze. Der Aufenthalt der Rehabilitanden beträgt 6-12 Monate. Ein großer



Schwerpunkt des Kitzig Instituts ist die Berufsorientierung. Dazu gehören Praktika und Belastungserprobungen, z. B. bei der Kreisverwaltung, den Firmen ITSS oder Dalke. Tagesstruktur und Freizeitgestaltung sind ebenfalls Bestandteil der Rehabilitation. Dazu gehören regelmäßige

Gruppengespräche, Sport- und Bewegungsangebote, Hauswirtschaftstraining und vieles mehr. Familiengespräche finden auch statt. Die Rehabilitanden versorgen sich selbst, kochen in gemeinsamen Küchen und haben schön gestaltete Einzelzimmer. Circa ein Drittel der Bewohner orientieren sich während des Aufenthaltes auch wohnlich neu. Das Kitzig Institut befindet sich nicht weit vom historischen Stadtkern Güterslohs entfernt. Freizeit- und Einkaufsmöglichkeiten sind gut zu Fuß zu erreichen. Wer sich für eine Rehabilitation im Kitzig Institut interessiert, kann ein unverbindliches Informationsgespräch vereinbaren. Nach vergleichbar kurzer Wartezeit kann eine Rehabilitation nach Bewilligung durch den Rentenversicherer oder die Krankenkassen beginnen.

Weitere Informationen unter: Hans Peter Kitzig Institut, LWL-Institut für Rehabilitation Gütersloh, Tel.: 05241-743490. E-Mail: HPKI@wkp-lwl.org Internet: www.hans-peter-kitzig-institut.de

Integrative Kunst:

Neues aus dem LWL-Klinikum Gütersloh "Kunsttherapie"

Das Parkgelände der LWL-Klinikum Gütersloh überrascht mit neuen Werken aus der Kunsttherapie.

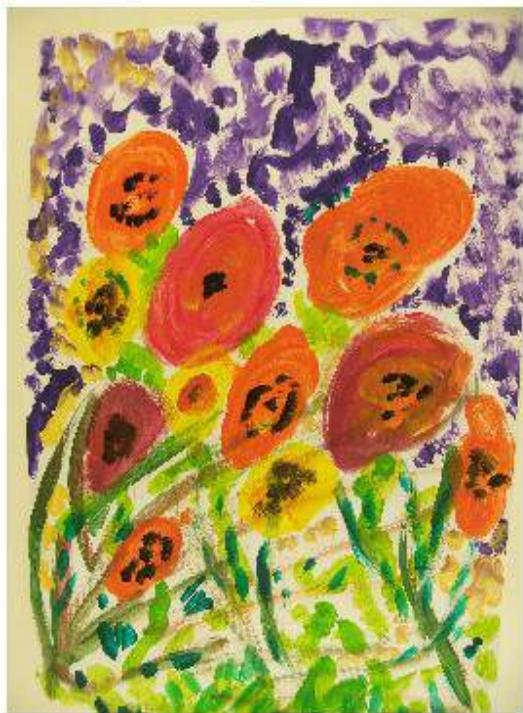
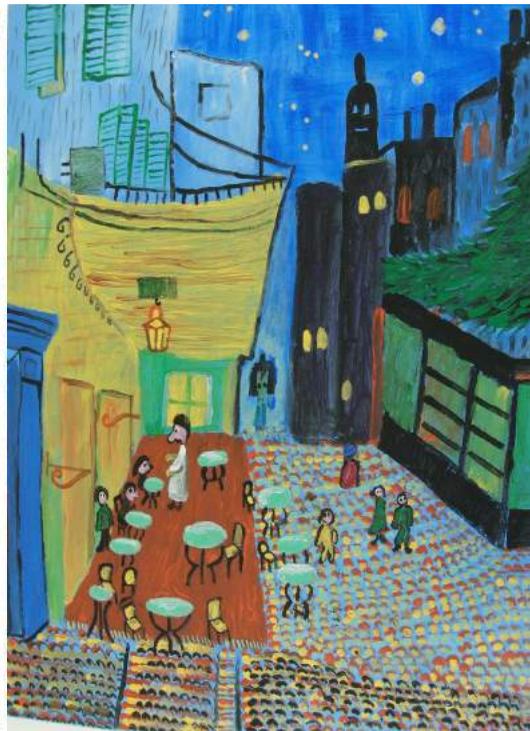
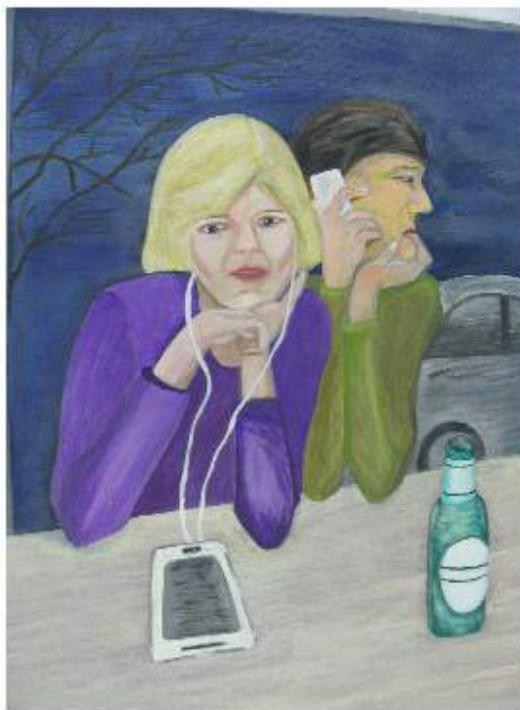


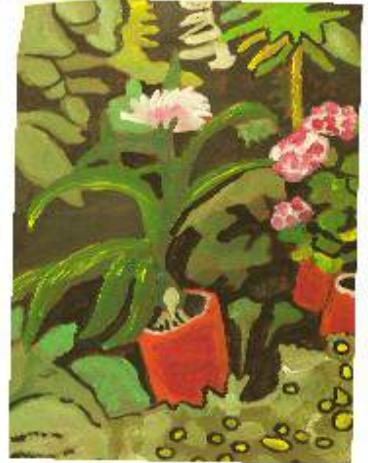
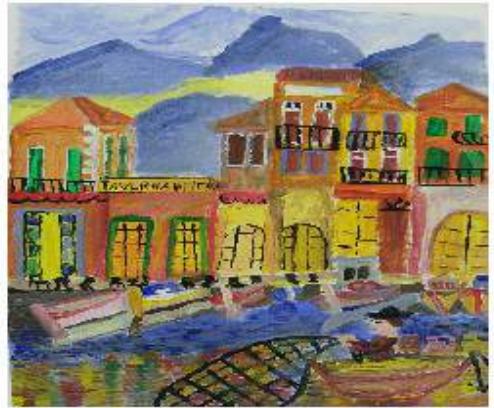
Intigrative Kunst: KuKu "Anders ist auch normal!"

Die Suche nach Kunst mit Herz führte uns nach Bielefeld an einen Ort, an dem Kunst Brücken errichtet, und Mauern abreißt. Integrativ und generationsübergreifend bedeutet für KuKu:

Ein bunter Strauß voller Menschen mit und ohne Einschränkungen, jedes Alters und aus allen Ländern unserer Welt! Ein Sprichwort sagt „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ Es folgen tausende Wörter : von KuKu (Kunst und Kultur Alt und Jung Nord -Ost & Süd-West e. V)







Fortsetzung folgt

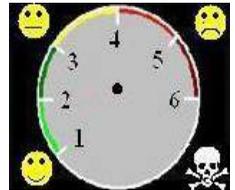
Informationen : Kunst-und Kulturhaus
Kreuzstraße 32 - 33602 Bielefeld - Tel. (05 21) 78 71 53 90
E-Mail: info@KuKu-bielefeld.de Internet: www.KuKu-bielefeld.de

Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe

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

Menschen wie Du und Ich / Erfahrungsbericht

Trigger-Barometer: In unserem Trigger-Barometer wird die Stimmung des Berichtes dargestellt. Beachte dabei den Pfeil und überlege Dir, bis zu welchem Grad Du einen Bericht lesen möchtest. 1 = nicht belastend / 6 = sehr stark belastend



Die Berichte beruhen auf Tatsachen. Personen wurden aber 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.



Mein Leben ist Sinnlos

16 Jahre (W)

Mein Problem ist, dass ich mein Leben sinnlos finde. Warum ich das denke, weiß ich nicht. Vor einem Jahr kam das und blieb bis heute. Das Leben ist für mich sinnlos! Wozu jeden Tag aufstehen, zur Schule gehen, sich anstrengen, dann zuhause auch nichts erleben, immer da sitzen und früh schlafen gehen? Warum? Nur damit ich besser eine Arbeit finde? Nur, damit

ich Geld verdiene? Ein Haus und Kinder habe, die ich wegen dem Job eh nur abends sehe? Im Moment ist mir egal, ob ich gut in der Schule bin, also auch, ob ich später eine Arbeit finde. Ich würde viel lieber in den Himmel schauen, nachdenken und meine Ruhe haben. Ohne Geld kann man doch auch ein Leben haben. In der Schule strenge ich mich schon an. Ich arbeite wie immer. IMMER! Und was ein weiteres Problem aus meinem "Leben" ist, dass ich in Deutschland bin! Deutschland... Ein richtig langweiliges Land. Später will ich nach Schweden ziehen. In Schweden wird alles anders. Man lebt ohne Hektik, in der Natur, mit Menschen, und dann habe ich eine ruhige Arbeit, die mir Spaß macht und Familie. Ich sitze da lange in der Natur und grübele über mich und das Leben nach, mache mir mein kleines Paradies! Mein Leben ist die Hölle. Nicht, dass mein "Leben" so schlimm ist, aber das Sinnlose macht es schlimm. Ich möchte so schon nicht mehr leben. Im Tod ist man zu Hause, man kennt keine Regeln und keine Grenzen. Ich kann dann zu den Sternen, ins Helle oder ins Dunkle und rumgeistern. Dann ist alles besser und das Erdleben war nur ein anstrengendes, misslungenes und sinnloses. Die geliebte Familie oder die Freunde trauern nicht, sonder akzeptieren das und freut sich sogar ein bisschen für einen. Es ist normal, wenn ein Mensch stirbt. Man tut dabei niemandem im Herzen weh. Trotz der Gedanken glaube ich nicht, dass ich mich selber umbringen würde. Ich möchte nicht, dass jemand sich schlecht fühlt wegen mir. Ich mag meine Familie zu gerne. Ich werde ihnen das nicht antun. Bestimmt hätten die dann Schuldgefühle. In der Schule finde ich die meisten bloß dumm. Alle leben hier so naiv oder sind alle letztendlich klüger als ich und akzeptieren das Leben und versuchen es zu genießen und das Beste daraus zu machen? So klug möchte ich auch sein... Nur wenn ich lese, tauche ich in eine andere Welt. Eine Welt ohne Probleme, so fantastische Welten... Wo jeder etwas besonderes ist und eine Rolle spielt. Dort gibt es nicht diesen Deutschlandkram. Meine beste Freundin, ich kenne sie "nur" übers Internet und das auch erst

1 Jahr, aber sie bedeutet mir sehr viel. Viel mehr als meine echte beste Freundin.. Im Moment finde ich sogar, sie bedeutet mir alles. Ich denke sehr oft am Tag an sie und möchte mit ihr sprechen und ihr sagen, wie lieb ich sie habe. Zu ihr habe ich richtige zärtliche Gefühle, sie empfindet in der Hinsicht auch viel für mich. Ohne sie könnte ich nicht mehr weiter leben. Sie mag meine Einstellung nicht so gern und versucht sie zu ändern. Es geht nicht. Es ändert an meiner Einstellung nichts.... Meine Gedanken über das Leben quälen mich jetzt schon fast ein Jahr. Ich kann deswegen nichts genießen. Abends liege ich manchmal im Bett und weine, weil ich eigentlich doch was ändern möchte an meinen Gedanken. Wenn ich ins Sonnenlicht schaue, vergesse ich das Dunkle um mich herum ein wenig. Meine Freundin macht sich manchmal Sorgen um mich, wenn ich über das Leben und den Tod spreche. Vor ihr habe ich keine Hemmungen darüber zu reden, weil ich sie nicht persönlich kenne. Sie versucht mir echt zu helfen. Wie sehr beneide ich sie um ihre lockere Lebenseinstellung. Weil ich nachmittags nur zu Hause rumsitze, aus dem Fenster ins Licht blicke und nachdenke. Sie ist dann auch bekümmert und fragt, ob es mir gut geht. Mit ihr rede ich nicht so viel wie mit meiner Mutter, die fragt mich auch oft was los ist, es soll sie nichts angehen. Es geht bestimmt irgendwann vorüber. Ich grübele viel und finde es nicht schlimm. Oft will ich nur warten und warten.... Ich hoffe aus tiefstem Herzen, dass meine Phase (so nenne ich das) bald vorbei geht. Ich möchte endlich wieder Spaß am Leben haben und es nicht als sinnlos betrachten..Das ist mein Problem.



Teufel oder Droge?

32 Jahre (M)

Es ist schon Jahre her. Ich besorgte mir LSD. Es waren zwei

viereckige Papiere. Sie waren so groß wie das Karo eines Colleagueblocks. An diesem Abend war ich zusammen mit vier Freunden. Zwei davon nahmen Speed, ein Anderer kiffte nur. Ich nahm die Pappen in den Mund und lutschte darauf herum. Es passierte zunächst nichts. Erst nach circa einer Stunde erging es mir komisch. Mir wurde schwindelig und doch hatte ich das Gefühl von Schwerelosigkeit. Ich führte Gespräche, aber ich kann mich nicht erinnern worüber. Bis einer meiner Freunde sagte: „Du siehst aber verstrahlt aus“ Das verstand ich nicht. Es wurde mir unwohl. Ich schaute in den Spiegel. Es dauerte einige Minuten bis ich mein Spiegelbild erkennen konnte und realisierte, dass ich mich selbst sehe. Die Gesichtsmuskeln waren angespannt, die Pupillen ganz glasig und ich hatte Schweißperlen auf der Stirn. Mir wurde kalt. Meine Freunde lachten und waren amüsiert. Sie versuchten mich zu beruhigen, was ihnen auch gelang. Die Farben, die ich sah, veränderten sich. Zwischen durch hatte ich das Gefühl, dass der ganze Raum voll von Blitzen oder Schwingungen war, die auf mich einwirkten. Ich trank etwas und da merkte ich erst, dass mein Mund völlig trocken war. Ich hatte stundenlang geschwitzt und nichts getrunken. Zunehmend wurden meine Freunde müde. Nach Stunden sagte der Letzte, der noch da war, etwas besorgt: " Ich gehe jetzt nach Hause, kommst du klar? Ich weiß nicht mehr, was ich geantwortet habe, aber er ging. Alle waren weg und ich war alleine. Die Wirkung hatte immer noch einen durchdringenden Effekt. Ein Blumentopf sah magisch aus. Das darin sich befindliche Substrat glitzerte. Ich streute es auf den Fußboden und erfreute mich daran. Ich weiß nicht wie lange ich damit verbrachte. Ich legte mich auf den Boden. Nach einer Weile stand ich auf und ging zum Fenster und schaute raus. Ich bekam Angst. Schreckliche Angst. Denn alles war dunkel. Schnell ging ich vom Fenster weg. Doch die kleine Glühbirne im Raum schien auf einmal nicht mehr ausreichend um die Dunkelheit abzuhalten. Die nun langsam durch das Fenster kriechte und den Raum erfasste. Was habe ich getan, fragte ich mich in

diesem Moment. Es sah aus als ob die dunklen Schatten mich angreifen wollen. Ich verkroch mich in die hinterste Ecke. Jetzt hatte ich genug. Ein klarer Gedanke erfasste mich. Die Wirkung soll nachlassen. Ich trank viel Wasser und rauchte einen Joint. Es hörte nicht auf. Nun hatte ich das Gefühl sterben zu müssen. Denn in meinen Augenwinkeln stand jemand, was mich sehr erschreckte. Ich sah jemand da stehen, ein Mann, ein schwarzer Schatten, der mich anschaute und eine Zigarette rauchte, die aufglimmte. Ich schaute noch einmal hin und der Schatten war weg. Ich machte die Augen zu. Mir kam es wie Sekunden vor, da klingelte das Telefon. Ich schreckte auf, es war taghell. Ich war mehrere Stunden weggetreten. Einer meiner Freunde vom letzten Abend war am Telefon. Ich weiß nicht, was ich gesagt habe. Er meinte nur, er kommt besser mal vorbei. Nach vielen Stunden merkte ich immer noch das LSD, aber die Wirkung ließ nach und ich war erschöpft. Ich wollte, dass es aufhört, legte mich ins Bett, schaute Fernsehen. Zumindestens starrte ich die Röhre an, aber bekam nicht mit. Einige Tage später war die Wirkung verflogen. Noch im gleichen Jahr blieb einer meiner Freunde auf LSD hängen und hat seitdem schwere Psychosen. Ein anderer der anwesenden Freunde ist am Alkohol gestorben.



Ein Leben mit und ohne Drogen

Jahre 30 (M)

vom Haschisch zum Heroin: *Hallo, ich berichte davon wie mein Leben einen schlechten Verlauf nahm und wie ich es geschafft habe, den Drogen den Rücken zu kehren. Ich habe mit 11 Jahren angefangen Zigaretten zu rauchen und mit 12 Haschisch und Alkohol probiert. Mit 14 habe ich LSD (halluzinogene Drogen), Speed, MDMA und Pilze genommen,*

eigentlich alles an chemischen Drogen, was es so gab. Damals habe ich auch mal Crystal meths probiert, aber das war noch anders als das heutige. Heute gehen die Leute auch anders damit um. Wir haben damit Partys gemacht, von freitags bis sonntags. Heute benutzen die Leute das nur um wach zu sein. Ich möchte die Zeit nicht missen, bin aber froh, dass sie zu Ende ist. Früher waren die Ausmaßen von chemischen Drogen nicht wie heute. Heute panschen die Dealer da jeden Mist rein, egal ob das kaputt macht oder nicht. Mit 15 hatte ich eine Phase, in der ich nur Kokain und Haschisch genommen habe. Ich habe viel Kokain genommen. Um runterzukommen, rauchte ich Unmengen Haschisch. Ich hatte einen Freund, der hat nach Kokain und Heroin zu sich genommen, um sich von dem Kokainrausch zu beruhigen und schlafen zu können. Das wollte ich auch tun anstatt Haschisch zu nehmen. Ich habe ihn Monate danach gefragt, aber er wollte mir kein Heroin geben. Er wollte nicht, dass ich auf dem Geschmack komme. Dann eines Tages aber doch. Ich habe gekotzt, als ich das genommen habe, aber es fühlte sich trotzdem so gut an, dass ich es weiter genommen habe. Nach einigen Wochen Heroin und Kokain bin ich morgens aufgewacht und mir ging es total scheiße, dass ich dachte, ich bin krank. Alles tat mir weh und mir war übel. Ich verstand zuerst nicht, dass diese Schmerzen eigentlich der Heroinentzug waren. Dies verstand ich, als ich ein Blech Heroin geraucht habe und die Schmerzen danach aufhörten. Ab diesem Tag war ich richtig abhängig und wollte immer den Entzug vermeiden. Sieben Jahre führte ich ein Leben, welches von der Sucht bestimmt wurde. Mit Beschaffungskriminalität und alles, was dazu gehört. Dann 2004 kam es zu meiner ersten Langzeitrehabilitation in der Schwarzwaldklinik von Daytop. Danach war ich fünf Jahre clean.

Teil 2 Folgt Fsb Nr.7



Panikattacken / meine Gruselgeschichte Jahre 45 (W)

Hallo ihr, ich stelle mich kurz vor. Ich heiße Silke, bin 45 Jahre alt, bin seit sechs Jahren verheiratet und leide seit langem an Angst- und Panikattacken. In letzter Zeit habe ich auch Wahnvorstellungen. So kam es dazu, dass mir etwas Gruseliges passiert ist.

Mein Mann und ich waren wie jedes Jahr im Schwarzwaldurlaub. Ich habe mich an ihm geklammert und so sind wir eingeschlafen. Nach einigen Stunden mitten in der Nacht bin ich plötzlich aufgeschreckt und habe eine Frau gesehen, die neben meinem Mann stand und über ihn gebeugt war und nach ihm greifen wollte. Sie war ungewöhnlich gekleidet. Sie sah jung aus. Ich habe dann reflexartig mit meinen Händen und Beinen versucht die Frau zu verscheuchen. Ich denke, dass die Frau schon länger da gewesen ist, denn ich habe sie deutlich beim Aufwachen gesehen und das einige Sekunden lang. Dann war sie plötzlich verschwunden. Der Schreck steckte mir tief in den Knochen. Ich musste dann dringend auf die Toilette, bin dann auch direkt gegangen und habe meinen Mann einfach so schlafend allein gelassen. Ich hatte große Angst und bekam dann eine Panikattacke, die einige Zeit anhielt. Ich hatte Angst, dass die Frau ein schlechtes Zeichen ist und uns Schlimmes droht.

Erst einige Tage später dachte ich darüber nach. Ich habe dann auch mit meinem Mann darüber gesprochen, dass ich da was gesehen habe, aber er hatte davon nichts mitbekommen und meinte, dass es sein Engel gewesen wäre. Er versuchte mir die Angst zu nehmen. Die Frau sah so gruselig aus, dass sie kein Engel vom Himmel gewesen sein kann. Aber vielleicht ein Todesengel, der uns vielleicht warnen will oder sogar meinen Mann selber holen wollte.

In letzter Zeit gehe ich auch nicht mehr abends alleine auf die Straße, weil es mir schon öfter passiert ist, dass ich Geräusche aus Büschen höre und ich Schatten sehe, die hin und her huschen.

Ich glaube eigentlich nicht an Geister oder ähnliches, aber wenn man jemand sieht, der nicht da sein sollte, fange ich das Zweifeln an. Wenn mir jemand von solch merkwürdigen Ereignissen erzählt, bekomme ich Gänsehaut und die Tränen schießen mir in die Augen.

Es gibt ja oft Leute, die ähnliche Geschichten erlebt haben. Ich bin mir aber nicht sicher, woran das liegt. Ich glaube, meine Angst zeigt sich in dieser Form. Ich hatte schon immer große Ängste und mache mir viele Sorgen um meinen Mann und meine Familie. Vielleicht war diese Frau eine Projektion meiner Verlustangst.



Anleitung zum Schreiben

Wir suchen weiter Erfahrungsberichte. Interessant sind Erlebnisse im gesundheitlichen Bereich sowie Erlebnisse in sozialen Einrichtungen. Nehmen Sie sich etwas zum Schreiben (Stift und Zettel oder auch digitale Medien wie PC etc.) und setzen Sie sich in Ruhe an einen Ort, wo Sie niemand stört und gehen Sie ein Moment in sich. Überlegen Sie genau, was Sie schreiben möchten. Dann geht's los - strukturiert ohne Beleidigungen und wenn Sie fertig sind, lesen Sie den Text noch einmal durch und nehmen Sie sich Zeit. Überlegen Sie dann, ob Sie möchten, dass Ihr persönlicher Erfahrungsbericht bei uns die Chance bekommt, in FSB gedruckt zu werden und

sollten Sie sich so entscheiden, lassen Sie uns den Bericht bitte zukommen. Wir sind Ihnen auch gerne dabei behilflich, einen Bericht anzufertigen. Bei Fragen einfach anrufen!

Ihre 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.

Kleine Richtlinien

- Die Text soll der Wahrheit entsprechen
- Die Text sollten 300 bis 1200 Wörtern haben.
- Personen sollten nicht erkennbar sein, beziehungsweise Namen verändert sein
- Vorgänge der Behandlung verständlich beschreiben
- Klarer Handlungsablauf

Hinterlassen Sie uns eine Anschrift, bekommen Sie die Ausgabe mit Ihrem persönlichen Erfahrungsbericht kostenlos zugestellt. Berichte können Sie uns per Mail oder auf den Postweg zustellen. Die Daten befinden sich auf der letzten Seite.

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.

Konfuzius sagt...

Die den ganzen Tag mit anderen
zusammenhocken, verantwortungslos
reden und Dummheiten aushecken mit
solchen Leuten hat man's schwer.

Das Quantenschiff Bauanleitung / Traumreise

Setze Dich an einen Ort, an dem Dich keiner stört. Überprüfe, ob Du gemütlich sitzen oder liegen möchtest. Atme tief in den Bauch und wieder aus. Mache den Kopf frei vom alltäglichen Stress und schließe die Augen. Spüre die Berührungspunkte Deines Körpers zur Umwelt. Stelle Dir einen leeren Raum vor. Nun beginne damit ein Quantenschiff zu konstruieren. Elemente kannst Du nach Belieben erschaffen (jede Übung / Einheit kann damit beginnen und/oder enden, um den Körper auszu- schütteln)

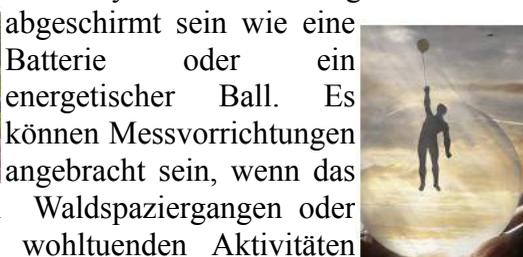


Energiekern: Der Energiekern beinhaltet Deine Energie.

Dieser Kern versorgt alle Systeme mit Energie. Er kann



abgeschirmt sein wie eine Batterie oder ein energetischer Ball. Es können Messvorrichtungen angebracht sein, wenn das geschaffen ist. Durch Waldspaziergangen oder Musik und anderen wohltuenden Aktivitäten kannst Du Dein Energiekern aufladen. Es ist gut, wenn dein Energiekern stets gut gefühlt ist.



Cockpit: Hast du Platz zum Sitzen? Oder zum Liegen? Ist es gemütlich oder praktisch? Du kannst einen Gurt anbringen. Dein Schiff kann Monitore haben, um alles zu betrachten oder um Programme wiederzugeben und einzelne Parameter des Schiffes einzusehen. Messgeräte für das Wohlbefinden und den Herzschlag sind auch möglich. Digital, analog oder magisch in Form von Seifenblasen. Alles darf sein.

Zentrale Steuerungseinheiten: Beinhaltet sind Kommission, Vorrichtung, Navigator, Speicher, Notfallsystem, Überwachungsgeräte. Wie diese dargestellt sind, ist nicht wichtig. Der Navigator muss zu 100% funktionstüchtig sein. All diese Systeme werden durch den Energiekern versorgt.

Außenhülle: Alles ist möglich. Ein Fenster oder Bullauge könnte nützlich sein. Stelle Dir Dein Quantenschiff von außen vor: Welche Form hat es? (rund oder asymmetrisch), eine Tarnvorrichtung kann hilfreich sein. Ist die Hülle aus solidem Material wie Metall oder flexibel? Bedenke dabei die Außenhülle muss Dich vor jeglicher Einwirkung schützen. An der Außenhülle können einzelne Elemente angebracht werden wie zum Beispiel Antennen, Sensoren, Kameras oder Antrieb. Dein Quantenschiff kann klassische Düsen haben oder einfach Quantensprünge machen, um zu einem ausgewählten Ort oder in eine beliebige Zeit zu gelangen.



Abstellplatz: Baue ein, was Du möchtest und packe Dein Quantenschiff an einen sicheren Ort. Nimm Dir Zeit, Dein Quantenschiff so zu konstruieren, wie Du es für richtig hältst. Das darf mehrere Übungseinheiten dauern (Die Übungseinheiten sollten 100 Minuten nicht überschreiten). Wenn Dein Quantenschiff fertig ist, gib Ihn ein Namen und mache einige Testflüge, eine Checkliste kann Dir helfen. Starte erst dann, wenn Du Dir sicher bist, dass alles funktioniert. Mache Dir bewusst, wie die Erde sich dreht und das Universum so weit ist, dass es für den menschlichen Verstand nicht reicht. Dein Ziel kann überall sein; ein Ausflug zur nächsten Galaxie im Mikrokosmos oder in eine andere Zeit. Du kannst so groß oder so klein sein wie Du möchtest. Du kannst Deine Lebensereignisse noch einmal miterleben oder eine mögliche Zukunftsvision anschauen. Du bist nicht mehr an Raum und Zeit gebunden. Wenn Du ein Ziel auf Deiner ersten Reise angesteuert hast, bringe die Reise zu einem gesicherten Abschluss. Fliege zurück, atme noch mehrmals tief ein und mache Dir bewusst, dass Du wieder auf der Erde bist. Vielleicht ist das mehr als eine Fantasiereise. Vielleicht folgt die Welt der Gedanken auch den Gesetzen der elementaren Teilchen und sind quantenphysikalisch. Dabei muss man jedoch in eine Welt vordringen, die sich unserem Bewusstsein entzieht. Autor / Idee: C.Dom



Schon gewusst? Der Placeboeffekt

Der Glaube kann Furcht und Schmerz überwinden oder genau das Gegenteil bewirken. Wer siegt, wenn Glaube und Wissenschaft aufeinanderprallen?

Albamaer 1938: Vance Vanders begegnet unerwartet den örtlichen Voodoopriester. Dieser schwenkt eine Flasche mit einer übel riechenden Flüssigkeit vor Vance Vanders Gesicht hin und her und murmelt Beschwörungen und sagt schließlich: "Nichts – aber auch rein gar nichts kann Dich retten. Der Tod wird Dich schon bald ereilen." - Der Fluch scheint zu wirken:



Innerhalb weniger Tage verschlechtert sich Vance Zustand dramatisch. Er verweigert das Essen und kann sich kaum noch bewegen. Mit schweren Symptomen kommt er ins örtliche Krankenhaus. Der Arzt Drayton Doherty hat jetzt ein Problem. Er kann keine Ursachen für die schweren Symptome finden. Alle gängigen Tests fanden kein Beweis für eine Krankheit oder Vergiftung. Einzig der Glaube an Voodoo macht Vance krank. Doherty kann im Gegensatz zum Voodoo Priester nichts mit Worten oder Medizin bewirken. Für Vance ist Voodoo mächtiger als Medizin. So beschloss Doherty selbst zur schwarzen Magie zu greifen. Doherty tritt an das Bett seines Patienten und lässt sich von einer Schwester eine



auffällig große Spritze bringen, deren Inhalt er in den Arm seines Patienten injiziert. Kurz darauf fängt dieser an, sich heftig zu übergeben. Unbemerkt gelingt es Dr. Doherty eine Eidechse im Erbrochenen zu platzieren: "Hier sieh nur Vance. Diese Echse hat Dich von Innen aufgefressen. Der

Priester hat sie mit schwarzer Magie in Dein Körper gepflanzt. Du bist geheilt." Und tatsächlich fällt Vance Vanders in einen erholsamen Schlaf. Schon zwei Tage später kann er das Krankenhaus verlassen. Vance erlag dem Nocebo-Effekt (vom lateinischen *nocere* ‚schaden‘, *nocebo* ‚ich werde schaden‘)

eine Maßnahme, die negative Gedanken hervorruft, die sich gesteigert hat. Es gibt wissenschaftlich belegte Todesfälle durch Nocebo-Effekt. Dr. Doherty bewirkte den gegenüber stehenden Placebo-Effekt (von lateinischen *placebo* ich werde gefallen) Eine Maßnahme, die positive Gedanken hervorruft, die den Betreffenden lediglich glauben lassen, dass sie hilfreich sind, bis durch den Glauben ein Selbstheilungsprozess stattfindet, der biologisch wirksam ist. Es gibt Medikamente ohne Wirkstoff, die trotzdem eine Heilung hervorrufen können. Sie enthalten nur Füllstoffe wie Milchzucker und Stärke. Grundsätzlich können Placebos bei allen Krankheiten eine Wirkung zeigen. Sollten Sie also eine neue Diät oder eine Wunderpille ausprobieren, dann ist es nicht ausgeschlossen, dass diese Methoden auch Wirkung zeigen: Schon rein statistisch betrachtet zeigen die meisten Placebos eine Wirksamkeit von mindestens 20 Prozent.

Quellen: deutschlandfunk netdoktor; Dark Matters: Twisted But True Dokumentation USA

Autor:

C.Dorn

Rätzel

Sudoku Nr. 1 (sehr einfach)

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

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

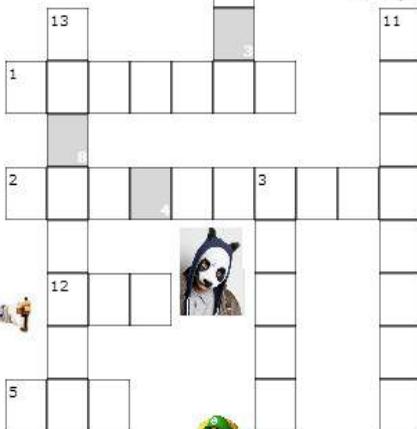
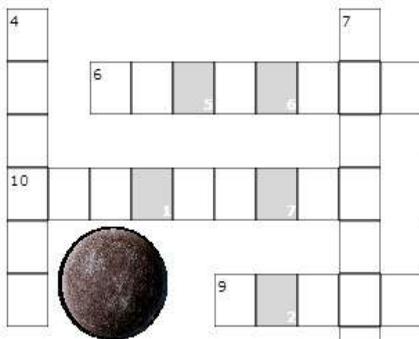
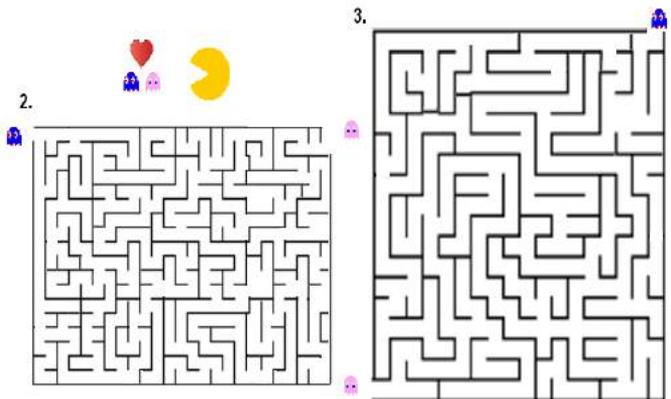
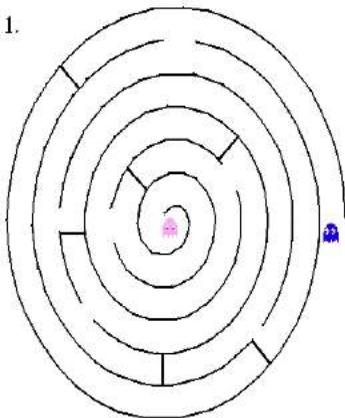
NR.1

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

NR.2

Sudoku Nr. 2 (standard)

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



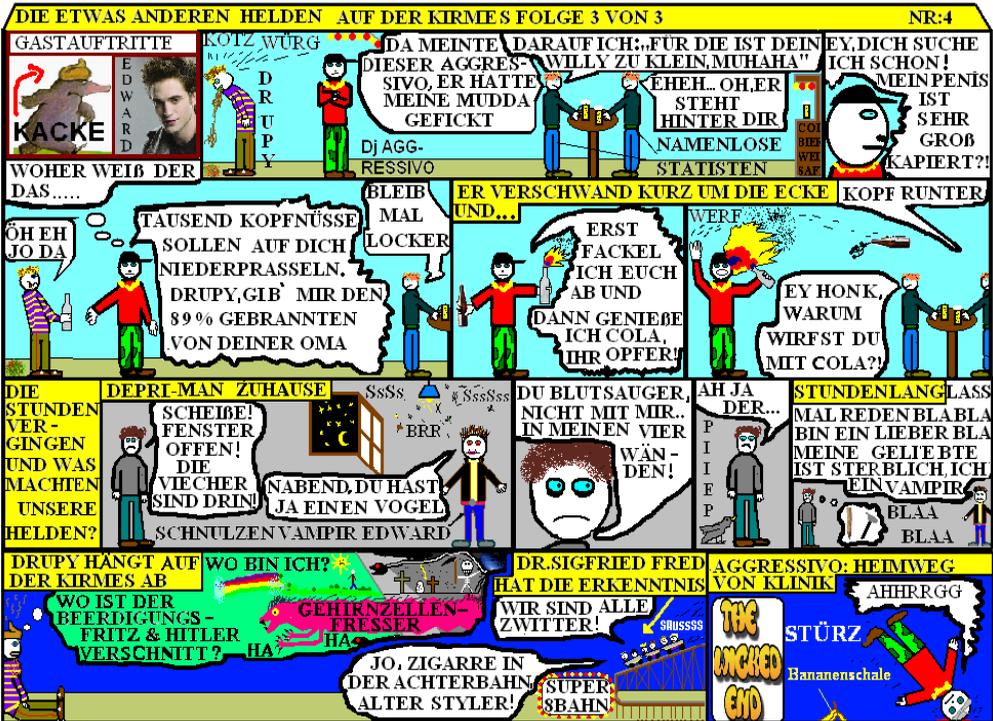
11. Wer lebt von der Hand in den Mund?
12. Welcher Rapper trägt eine Koalabär Maske?
13. Wen spielt Olli Dittrich im WDR?

1. Welcher Stadt hat ein Bischofssitz für 13 Millionen Euro?
2. Wo ist 2014 der Selbsthilfetag Gütersloh?
3. Wie heißt das Meer zwischen Amerika und Afrika?
4. Welcher Planet ist der Sonne am nächsten?
5. Liedschreiber "Über den Wolken"?
6. Hauptstadt von Mecklenburg-Vorpommern?
7. Dritter Bundeskanzler Deutschland?
8. Bruder von Super Mario ?
9. Nicht gesund?
10. Wesen Weisheiten dürfen im FSB nicht fehlen?



Lösungswort





Nicht vergessen Wegwerfen! Mag das Magazin nicht

An der Tankstelle fährt ein Kunde mit Trabbi vor und fragt den Tankwart: "Bekomme ich ein paar Scheibenwischer für meinen Trabbi?" Der Tankwart überlegt ein Weilchen und meint denn: "Ok, fairer Tausch."

Kommt Häschen in ein Möbelhaus: "Haddu Läufer?"
Antwortet der Verkäufer: "Ja, die haben wir."
"Muddu aufpassen, dass die nicht weglaufen!"

"Mathilde möchtest du uns nicht etwas vorsingen?"
"Die Gäste gehen doch bereits." "Aber nicht schnell genug."

Ein Facharzt liegt im Sterben. Er ruft seine Gattin an sein Sterbebett und sagt: "Elke, wir waren immer so sparsame Leute, ich bitte dich, gib nicht so viel Geld für meinen Grabstein aus."

Einige Wochen später siet man auf dem Friedhof einen kleinen Stein mit einem Schild, auf dem steht: "Facharzt Dr. Braun, Sprechstunden täglich von 9.00 bis 11.00 Uhr."



Pierre ist so dumm. Der spielt Poolbillard im Schwimmbecken, der macht Klingelstreiche und vergisst wegzurennen, der klagt FSB, obwohl die gratis sind.

Über uns

Aus einer Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte wurde eine Gemeinschaft.

Mit diesem Projekt - das F.S.B. (Freies Selbsthilfeblatt) - starteten wir 2011 und entwickelten uns weiter.

Ein Zeitschrift optimal fürs Krankenbett und Wartezimmer.

Wir wollen Leser motivieren bei uns aktiv mitzuwirken und unserer Community treu zu bleiben. Wenn Du Anregungen hast oder bei uns aktiv als Freiwilliger mitwirken möchtest, bist Du herzlich eingeladen mit uns in Kontakt zu treten. Die Kontaktdaten befinden sich auf der Rückseite. Lesen ist Silber, Schreiben ist Gold.

Dieser Service steht den Bürgern in kleiner Stückzahl kostenlos zur Verfügung.

Desweiteren ist es online abrufbar unter www.Selbsthilfe-Gütersloh.de bzw. www.Psyche-Sucht-Selbsthilfe.de Die Veröffentlichung der nächsten Ausgabe wird voraussichtlich Oktober 2014 sein - sowohl als Druck als auch später 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.



Bei Risiken und / oder Nebenwirkung fragen Sie unsere Redaktion

Auskunft/Anschrift:

Christian Dorn
Dessauer Straße:71
33330 Gütersloh
Mobil-Nr.: 01 573 / 2475436
Email: Dorn83Christian@web.de

www.selbsthilfe-gütersloh.de

www.psychе-sucht-selbsthilfe.de

Neues Forum

Webmaster: Meik Baustian

In freundlicher Zusammenarbeit &
Unterstützung:

BIGS
Foyer der Stadtbibliothek, Blessenstätte 1,
33330 Gütersloh
Fon: 05241 – 82 3586
Fax: 05241 – 82 3587
bigs@gt-net.de
www.kreis-guetersloh.de
(Rubrik Gesundheit / BIGS)

