

# FSB

# Freies Selbsthilfeblatt

## Ausgabe Oktober 2014

### DIE THEMEN

Rückblick auf den  
Selbsthilfe Tag Gütersloh

Tiergestützte Therapie  
Alpakas in Rietberg

Integrative Kunst  
- KuKu

Erfahrungsberichte

Gut zu wissen  
- Da Vinci Code

Die Griechenklausel

Rätsel und Witze

AUSGABE 7





**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 7. 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 sich die Geheimnisse der Seele befinden.

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
1.Rückblick auf den Selbsthilfe-Tag Steinhagen	0-1
2.Wir stellen vor	
-Tiergestützte Therapie Lamas & Alpakas, Rietberg	1-2
3.Integrative Kunst	3-5
-Kuku - Kunst und Kulturhaus Bielefeld Teil 2	
4.Erfahrungsberichte	5-13
-Brust-OP(Gynäkomastie)	6-8
-Mein Leben mit und ohne Drogen Teil 2	8-9
-Sportunfall	9-12
-Eine kleine Aufklärung über Borderline	12-13
5.Anleitung zum Schreiben	14
6.Gut zu wissen: Der "Da Vinci Code"	14-15
7.Die Griechenklausel	16-18
8.Rätsel / Witze / Comic	18-20
9.Über uns	21

Die Kategorie "Schon Gewusst?" wird umbenannt in "Gut zu wissen". Inhalte wie gewohnt vom allgemeinen Interesse aus der Medizin und dem sozialen Sektor.

## **Rückblick: Selbsthilfetag Kreis Gütersloh in Steinhagen**

Das Motto "Gemeinsam sind wir stark" haben die Teilnehmer des Selbsthilfetages aktiv ausgelebt. Der Selbsthilfetag war



dieses Mal im Rahmen des Heidefestes in Steinhagen. Am 7. September kamen Vertreter der Selbsthilfe zusammen und präsentierten ihre Gruppen, Organisationen und Projekte. Ein positiver Geist der Menschlichkeit umfasste das gesamte Areal. Das Wetter war angenehm warm. Die Stimmung gut. Wir von FSB freundeten uns mit den Nachbarn an. Dieses Beispiel bildete keine Ausnahme. Wir freuen uns auf das nächste Jahr, wenn der Selbsthilfetag in Gütersloh ist.

## **Wir stellen vor: Tiergestützte Therapie Rietberg**

Unsere Natur bringt unsagbar viele Arten von Tieren hervor. Mutige Fotografen haben sich oft in Todesgefahr begeben, um beeindruckende Bilder von wilden Tieren z. B. Tigern oder Grizzlybären zu machen. Wir von FSB mischen jetzt auch da mit; zumindest ein "kleines bisschen". Und schaut mal:



Witzige, knuffige und liebe Tiere.

Ja, zugegeben: Gefährlich sind die nicht, aber schaut mal:

Wir könnten jetzt noch ein paar lahme Witze, pardon, Lamawitze machen. Doch zum Kernpunkt: Der ist mal



wieder Therapie. Wir sind zu Gast in

Rietberg bei Kristin Reckmann und ihren Alpakas. Diese haben ein besonderes, friedliches und zurückhaltendes Wesen. Kristin Reckmann ist seit Jahren als Diplom-Sozialpädagogin / Diplom-Sozialarbeiterin tätig. Und hat sich auf tiergestützte Therapie spezialisiert. Tiergestützte Pädagogik: Das ist eine Fördermaßnahme, die mit Hilfe von Tieren gezielt an den

individuellen Bedürfnissen und Ressourcen eines Menschen ansetzt und somit eine positive Entwicklung hervorruft. Tiere als therapeutische Begleiter eignen sich besonders, da sie ein wertfreies, therapeutisches Setting schaffen, in dem der Mensch authentisch sein kann und vor allem auch authentische Rückmeldungen bekommt. Zur Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit besonderem Förderbedarf (Entwicklungsstörungen, verminderte Frustrationstoleranz, Verhaltensauffälligkeiten wie Grenzüberschreitungsverhalten, Nähe-Distanz-Problematiken, fehlendes Einfühlungsvermögen, Überängstlichkeit, fehlendes Selbstwertgefühl, Aufmerksamkeitsstörungen, psychische Störungen, wie Depressionen, Burnout-Syndrom und Persönlichkeitsstörungen oder auch traumatische Erlebnisse etc.) Für eine tiergestützte Therapie/Pädagogik ist eine umfangreiche Diagnose notwendig. Außerdem werden Personen aus dem sozialen Netzwerk, sowie mögliche Fachpersonen aus Jugendhilfe, Schule und anderen Therapeuten etc. in die Abklärung des Hilfebedarfs miteinbezogen. Anschließend wird die Intervention mit Nah- und Fernzielen individuell für die Person geplant und durchgeführt. Für einen positiven Verlauf sollte die Person offen und interessiert sein für Tiere. Der zeitliche Umfang der Fördermaßnahme ist abhängig vom individuellen festgestellten Förderbedarf. Sinnvoll ist eine Förderung einmal wöchentlich in einem Zeitumfang von jeweils 45-60 Minuten. Die tiergestützte Therapie/Pädagogik sollte mind. 12 Einheiten oder mehr umfassen. Desweiteren gibt es ein Gruppenangebot

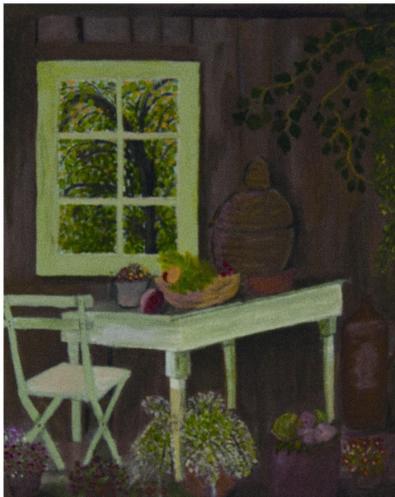


mit Kleintieren. Unser  
Fazit: Sehr cool.  
Informationen: 33397 Rietberg, Am Große-Recke-Weg  
Kristin Reckmann,  
Tel: 0170/4622106  
[www.eden-alpakas.de](http://www.eden-alpakas.de)

## KuKu - "Anders ist auch normal"

## Teil 2

Schon in Ausgabe 6 berichteten wir über KuKu (Kunst- und Kulturhaus). Jetzt der zweite Teil mit Werken in denen Gefühl steckt. Unabhängig von Alter, Herkunft und Gesundheit. Jeder zeigt im Kuku, was Kunst für eine individuelle Ausdrucksform ist. Einzigartig was diese Bilder transportieren.





Am 20.10.2014 von 16:30 - 18:00 Uhr lädt Kuku ein zum experimentellen Maltreffen inklusive kostenloses



Schnupperangebot und der Bilderausstellung "Glücksmomente". KuKu ist immer einen Besuch wert. Wir werden in konstruktiver Freundschaft wieder darüber berichten.

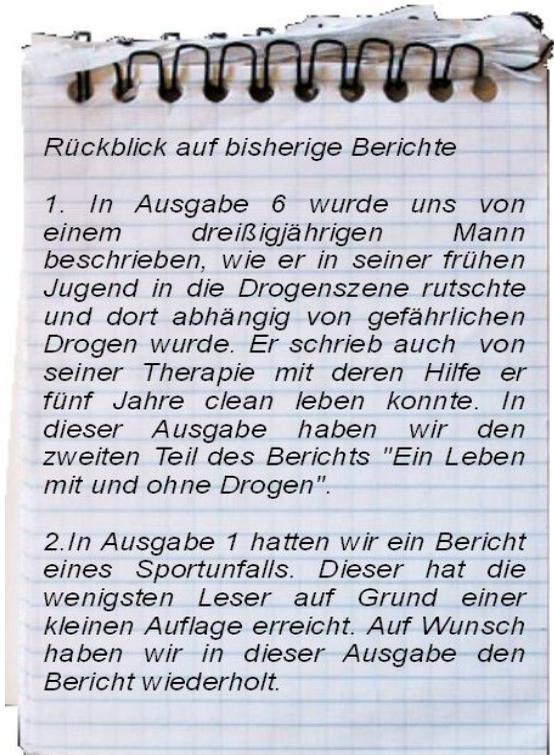
### **Informationen:**

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



### *Rückblick auf bisherige Berichte*

1. In Ausgabe 6 wurde uns von einem dreißigjährigen Mann beschrieben, wie er in seiner frühen Jugend in die Drogenszene rutschte und dort abhängig von gefährlichen Drogen wurde. Er schrieb auch von seiner Therapie mit deren Hilfe er fünf Jahre clean leben konnte. In dieser Ausgabe haben wir den zweiten Teil des Berichts "Ein Leben mit und ohne Drogen".

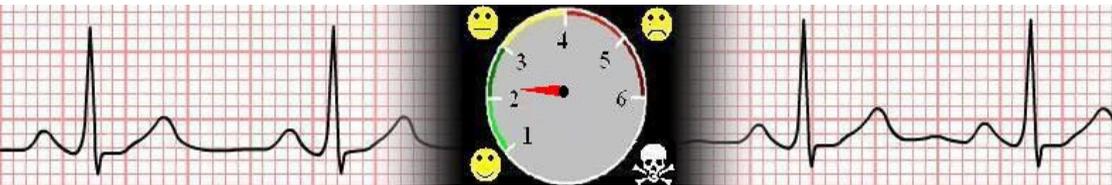
2. In Ausgabe 1 hatten wir ein Bericht eines Sportunfalls. Dieser hat die wenigsten Leser auf Grund einer kleinen Auflage erreicht. Auf Wunsch haben wir in dieser Ausgabe den Bericht wiederholt.

## Menschen wie Du und Ich / Erfahrungsberichte

Trigger-Barometer: In unserem Trigger- Barometer wird die Stimmung des Berichtes dargestellt. Beachte dabei den Pfeil und überlege Dir, bis zu welchem Grad Du einen Bericht lesen möchtest.

1 = nicht belastend bis 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.



### **Brust-OP(Gynäkomastie)**

(M/24)

*Hey da ich jetzt endlich meine lang ersehnte Gynäkomastie-OP hinter mir hab, dachte ich mir, dass ich euch mal einen Erfahrungsbericht schreib. Ich bin 24 Jahre alt, von Beruf Elektriker und mache Bodybuilding. Meine Körpermaße liegen bei 180 cm und 92 kg. Wovon das meiste Muskelmasse ist. Seit meiner Pubertät leidete ich an beidseitigen Gynäkomastie. (Vergrößerung der Brustdrüse beim Mann). Die, die das haben, wissen was für ein Leiden gemeint ist. nach außen „gestülpte“ Brustwarzen. und das seelische Leid. Die Gyno.. konnte ich unter den Shirts verbergen und durch die größer gewordene Brustmuskulatur fällt es insgesamt nicht so auf. Wenn ich beim Training den Brustmuskel anspannte, dann konnte man genau sehen, dass dort was nicht stimmt. Auch*

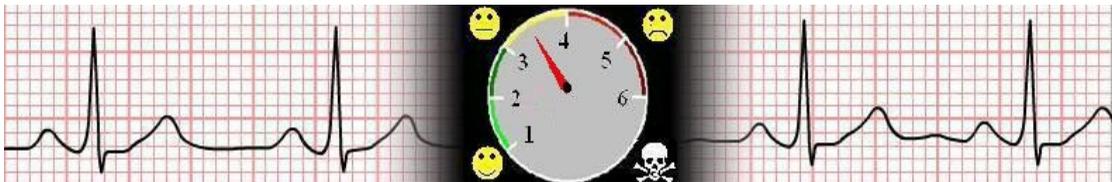
*beim Ausdauertraining nach ca. einer Stunde tat es richtig weh - Ankotz also!*

*Mein Hausarzt sagte früher schon, ich sollte warten bis ich etwa 20 bin. Dann würden die Knubbel unter meiner Brustwarze auch von alleine wieder verschwinden. Meine Hormone Werte waren laut Endokrinologe normal. Weil meine Brust nicht kleiner würde, habe ich mich für eine OP entschlossen. Das Erste, was der Chirurg fragte: "Na, haben Sie Zeug genommen?" Ich sagte nein, stimmt auch, doch er ließ nicht locker und fragte nach allen Nahrungsergänzungsmitteln und deren Namen, die ich nehme, um einen Konsum illegaler Aufbaupräparate auszuschließen. Dann gab er mir das "Ok" für die OP.*

*Ich habe eine intravenöse Vollnarkose bekommen. Die OP dauerte sechzig Minuten und nach vier Stunden konnte ich das Krankenhaus verlassen. Die OP verlief ohne Komplikationen. Ich hatte noch Kompressen auf der Brust und unten Blutablaufschläuche heraushängen, die an meinen Brustwarzen hingen. Die Schläuche mündeten in einen Plastikbecher, den ich mit mir rumtragen musste. Schön sah das nicht aus.*

*ich hatte eine Horrornacht. Bin des öfteren mit stärkeren Schmerzen aufgewacht und konnte lange Zeit nichtmehr einschlafen Morgens habe ich mich aufgerappelt, um auf die Schüssel zu gehen. Da wurde mir schwarz vor Augen, kotzübel und schwindelig. Als ich Stunden später auf dem Boden aufwachte, hat mein ganzer Kopf gedröhnt.. Als ich dann wieder ins Bett gekrochen war, ging es dann wieder. Einen Tag nach der OP musste ich dann zum Schlauchziehen. So schlimm war es eigentlich nicht, hat nur komische Geräusche gemacht. Ich hatte nur noch zwei Riesenpflaster auf den Titten. Drei Tage darauf konnten die Pflaster ab und ich konnte das erste Mal das Resultat sehen. Endlich eine flache Brust! Ein breiter Schnitt ist noch zu sehen.*

*Aber von der Form her, ist es so geworden, wie ich es mir vorgestellt habe; schön flach. Zehn Tage später das Fäden ziehen hat gar nicht weh getan. Und jetzt ist alles gut mit meinen Titten.*



## **Mein Leben mit und ohne Drogen      Teil 2 von 2 (M/30)**

*Der Rückfall in alte Gewohnheiten mit Subutex (ein Medikament); Raus aus der Sucht und der Kriminalität.*

*In der FSB Ausgabe 6 habe ich beschrieben wie ich von Haschisch zum Heroin gekommen bin. - Jetzt im zweiten Teil schreibe ich darüber wie nach der ersten Therapie die Sucht wieder kam und wie ich es geschafft habe, alles hinter mir zu lassen.*

*In den fünf Jahren, in denen ich clean war nach der Therapie, habe ich eine Ausbildung begonnen, angefangen den Führerschein zu machen und hatte eine gesunde Partnerschaft. Leider hatte ich einen schweren Schicksalsschlag. Ein Lebenschnitt, wogegen man nichts machen konnte. Ich bin damit nicht klar gekommen. Mir ging es nicht gut und bin dann leider rückfällig geworden mit Heroin und Kokain. Dann bin ich wieder richtig abgestürzt und bin wieder kriminell geworden. Die Polizei ermittelte erfolgreich gegen mich und 2012 stand ich vor Gericht. Das Urteil war zwei Jahre Haft. Nach der Urteilsverkündung bin ich ins Surutex-Programm gegangen (Subutex wird auch eingesetzt, um Patienten, die von Drogen (Opiaten) wie Heroin abhängig sind, zu entwöhnen.) und habe eine neue Therapie beantragt. 2012 wollte ich in Therapie gehen. Ein Tag bevor ich in die Entgiftung wollte, wurde ich festgenommen und in eine JVA*

*überstellt. Meine Sachen waren bereits für die Therapie gepackt. Ich war dann ein Jahr inhaftiert und habe dort Subutex bekommen. Nach einem Jahr Haft haben sie mich dann in Therapie entlassen. Zwei Monate Therapie in Köln, da ich disziplinarisch entlassen worden bin... Danach ging es mir nicht gut und habe zehn Gramm Heroin genommen, um mich umzubringen. Aber ich bin wieder aufgewacht und hatte das Gefühl, dass der Mann da oben noch was mit mir vor hat.*

*Dann bin ich wieder in die Entgiftung gegangen. Acht Wochen dort zu sein, war gar nicht leicht. Um genau zu sein, war der Entzug die Hölle. Von da aus habe ich erneut eine Langzeitreha beantragt. Diese bin ich angetreten und habe sie durchgezogen. Ich gehe jetzt seit anderthalb Jahren wieder eine sauberes Leben nach ohne Drogen oder ausgleichende Medikamente. Ich bin wirklich froh, dass es so ist. Verliert niemals euer Ziel aus den Augen. Wenn Ihr es erreichen wollt, schafft Ihr das auch so wie ich!*



## **Sportunfall**

**(M/24)**

*Es war ein Tag wie jeder anderer in unserer Halle. Ich hatte eigentlich keine Lust zu meinem Kampfsporttraining zu gehen. Ich habe mich dann aber durchgerungen, doch hinzugehen. Zu Beginn standen wie immer vorher Aufwärmübungen an. Der Trainer gab uns dieses Mal eine besondere Aufwärmübung. Die Aufgabe war, dass wir unseren Trainingspartner Huckepack nehmen und so mit ihm einmal durch die ganze Halle laufen. Mein Trainingspartner war kräftig gebaut. Der Ehrgeiz hatte mich gepackt und ich wollte mal wieder der Erste sein. Als ich an der Reihe war und mein Partner mir auf*

*den Rücken sprang, sprintete ich sofort los und schaute dabei auf den Boden, getrieben davon besser als alle anderen zu sein. Als ich auf der Hälfte der Halle war, passierte es: Ich sah wie mein rechtes Knie nach hinten weg klappte. Ich stürzte samt Partner zu Boden. Ich bemerkte, wie sich eine Menschenmenge um uns versammelte.*

*Ich wendete mich auf den Boden, so dass mein Knie wieder in der richtigen Haltung war. Es war schrecklich es in dieser unnatürlichen Haltung zu sehen. Ich rang um Luft. Mein Trainingspartner stand auf und fragte mich ob "alles ok" ist. Erst nach einiger Zeit bemerkte ich, dass mein Trainer zu mir gekommen war. Ich versuchte, mich nicht auf die entsetzlichen Schmerzen zu konzentrieren, die aus meinem Knie kam und sich stark durch mein ganzes Bein zogen. Er rief zwei Helfer, die mich in einer geübten Tragetechnik vom Boden aufhoben und in den Umkleideraum brachten, um sich dort meine Verletzung anzuschauen und zu kühlen. Als der Trainer mein Knie leicht anhub, um es auf das Waschbecken zu legen, überkam mich wieder ein schrecklicher Schmerz. So dass ich nur noch schreien konnte. Sie ließen mich wieder runter und beschlossen einen Sanitäter zu rufen. Als die Sanitäter kamen, trafen sie den Entschluss mich auf einer Trage abzutransportieren. Doch als die Sanitäter mein Bein auf die Trage legen wollten, überkam mich erneut solche Schmerzen, dass ich nur noch schreien konnte. Als ich auf mein Bein schaute, sah ich wie sich ein Stück unterhalb von meinem Bein löste, so dass es leicht seitlich nach vorne ab stand.*

*Ich schrie und keiner wusste so richtig, was los ist. Ein Sanitäter hielt von nun an mein Bein, so dass es richtig lag und nicht mehr so extrem schmerzte. Alle standen da herum und mutmaßten, ob das Bein gebrochen ist oder nicht. Die Notärztin wurde gerufen. Diese fragte, ob ich Betäubungsmittel wie Haschisch einnehmen würde und sie verwies mich darauf hin, dass es wichtig für sie sei, das zu*

wissen. Ich war auch ehrlich und sagte, dass ich vor 2 Jahren einen Joint geraucht habe. Das bekamen auch alle anderen Vereinsmitglieder mit. Sie setzte mir eine Spritze. Ich sagte noch „ich merke schon, wie es wirkt...“ Das Letzte, woran ich mich noch erinnern kann, ist, dass der Trainer mir mein Handy in die Tasche gesteckt hatte. Alle sagten tschüss, aber ich war betäubt und könnte nicht mehr reagieren. Ich wusste nicht mehr was passiert ist, versuchte mich kurz zu konzentrieren und merkte nur noch wie ich in einem Krankenwagen lag. Ich blickte die Ärztin an, sah aber, dass sie vier Augen hatte dann hatte ich die optische Halluzination, dass es immer mehr Augen werden. Ich fragte sie immer zunehmend „was jetzt passiert und was los ist?“ Sie forderte mich auf still zu sein. Als ich im Krankenhaus ankam, wurde mir gesagt, dass sie überfüllt sind und so wurde ich in den Wohnbereich der Kinderstation einquartiert. An diesem Abend sagten mir die Ärzte nicht weiter, was passiert ist. Vor lauter Schmerzen konnte ich sehr lange trotz der starken Mittel, die sie mir verabreicht haben, nicht schlafen. Ich wartete lange im Krankenhaus. Am 4. Tag meines Aufenthalts im Krankenhaus wurde ein Tomographie bei mir angewendet, bei der ich in ein großes Rohr geschoben wurde. Nach weiteren Untersuchungen stand fest, dass meine Kniebänder gerissen waren, zusätzlich meine Kniescheibe verrutscht war und mein Unterbein hing so zu sagen nur noch an Haut und einigen Nerven.

Nach einer Woche Krankenhaus fühlte ich mich leicht besser und mein Bein verrutschte nicht mehr, ohne dass ich das wollte. Nun stand die Operation an, die alles richten sollte. Ein Anästhesist (Betäubungsarzt) setzte mir eine Spritze und ich schlief sofort ein. Als ich wieder zu mir kam, schrie ich: „Wo bin ich hier?“ Ich war im Aufwachraum, sagte mir eine Krankenschwester. Einige Stunden später kam der Arzt mit dem Ergebnis der Operation. Es war alles gut verlaufen. Alles würde gut verheilen bis auf das Kreuzband, das hinter dem

*Knie verläuft. Dieses wurde mit einem Provisorium zusammengebracht. Mit der Absicht, dass er von alleine wieder zusammen wächst. Nach 10 Tagen wurde ich aus dem Krankenhaus entlassen und konnte mit Hilfe von Krücken laufen und mein Bein war geschient. Dies blieb noch 5 Monate so. Ich habe immer noch oft Schmerzen und unten an meinem Bein habe ich eine Stelle, in der ich kein Gefühl habe, bis heute. Ich kann aber wieder leichten Sport machen und ich bin froh, dass die deutsche Medizintechnik da soweit ist. Mein Knie schmerzt während ich diese Geschichte schreibe. Es erinnert mich an das Schmerzvollste, das mir in meinem Leben passiert ist.*



## **Eine kleine Aufklärung über Borderline**

**(W/28)**

*Viele verbinden Borderline mit „Ritzen“, sich selbst verletzen. Jedoch muss es nicht sein, dass jeder, der an Borderline leidet, sich die Arme o.ä. aufschneidet. Instabile und unerfüllte Beziehungen; nach dem Motto: Ich liebe Dich, aber komm mir nicht zu nah, die Auf- und Abwertung des Partners können täglich, stündlich, im Extremen auch pro Minute wechseln. Kein Durchhaltevermögen im Arbeitsleben, ständiger Wechsel. Nicht lange an einem Wohnort bleiben können. Im Prinzip ständig auf der Flucht, ständig unter innerer Anspannung. Oft haben Borderline-Erkrankte auch traumatische Erlebnisse aus Ihrer Vergangenheit, welche sie immer wieder einholen. Sie fühlen sich in die Vergangenheit zurück versetzt und reagieren in der Gegenwart nicht angemessen z. B. mit Aggressionen und Rückzug... Es gibt sovieler Möglichkeiten, wie sich Borderline auswirken kann.*

*Im Vordergrund steht meistens jedoch die innere Anspannung. Es ist das Gefühl, innerlich zu platzen. Die Gefühle wechseln hin und her. Das ist kaum auszuhalten. Also probiert man die Anspannung los zu werden. Diese reguliert sich oft durch ein Verhalten das einem selbst schadet. Das kann Ritzen sein, Drogenkonsum, eine Essstörung, Gewalt (sich prügeln), exzessives Sexualverhalten oder auch Hochrisikoverhalten, wie z.B. auf einen Strommast klettern. Das Krankheitsbild ist so umfassend, dass ich hier gar nicht alles wieder geben kann und auch nicht möchte, da bei jedem Erkrankten die Störung anders verläuft. Das oben beschriebene sind meine eigenen Erfahrungen mit der Störung. Seit meinem 13. Lebensjahr habe ich vieles durchlaufen, um meine Anspannung zu regulieren. Angefangen mit Ritzen, Gewalt gegen andere oder Verwüstung der Einrichtung. Danach kam die Essstörung, in Form von Bulimie. Mit 16 begann ein exzessives Sexualverhalten und kurz darauf kamen noch die Drogen dazu. Ein gewisses Aggressionspotential hat mich auch lange begleitet. Immer wieder war ich unglücklich in meinen Beziehungen und arbeitsmäßig habe ich nichts auf die Kette bekommen. Immer wieder Klinik, doch nichts hat geholfen. Das alles hat sich gut 17 Jahre lang immer wiederholt. Jetzt bin ich 32 und habe vor knapp 2 Jahren endlich die Diagnose Borderline bekommen. Im April diesen Jahres habe ich eine Borderline-Therapie im Alexianer Krankenhaus in Münster gemacht. In den acht Wochen habe ich gelernt meine Anspannung einzuschätzen, sie angemessen zu regulieren und offen über meine Gefühle zu reden. Es war eine harte Zeit, jedoch die erste Therapie, die mir weitergeholfen hat. In Münster wurde der Grundstein gelegt und ich besuche bald eine Selbsthilfegruppe, um mich weiter stabil zu halten.*



## **Anleitung zum Schreiben**

Wir suchen weitere Erfahrungsberichte. Interessant sind Erlebnisse im gesundheitlichen Bereich sowie in sozialen Einrichtungen. Nimm Dir etwas zum Schreiben (Stift und Zettel oder auch digitale Medien wie PC etc.) und setz' Dich in Ruhe an einen Ort, wo dich niemand stört und gehe ein Moment in Dich. Überlege genau, was Du schreiben möchtest. Dann geht's los. - Strukturiert ohne Beleidigungen und wenn Du fertig bist, lies 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 bitte zukommen. Wir sind Dir auch gerne dabei behilflich, einen Bericht anzufertigen. Bei Fragen einfach anrufen! 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.

### **Kleine Richtlinien**

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

Hinterlasse uns eine Anschrift, dann bekommst Du die Ausgabe mit deinem persönlichen Erfahrungsbericht kostenlos zugestellt! Berichte kannst du uns per Mail oder auf dem Postweg zustellen. Die Daten befinden sich auf der letzten Seite.

**Achtung:** Schwere Probleme können durch das Schreiben alleine nicht geheilt werden, sondern benötigen eine

Es ist besser, ein einziges  
kleines Licht anzuzünden,  
als die Dunkelheit zu verfluchen.  
Konfuzius

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.

## **GUT ZU WISSEN: Da Vinci - Der Genie-Code**

Leonardo Da Vinci, ein Genie in vielerlei Hinsicht - malerisch, technisch, philosophisch und medizinisch. Seine Werke maßgebend. Italien 1472 - Der junge Da Vinci übertraf schnell das malerische Talent seines Meisters. In seinem Atelier scharte er stets Schüler um sich. Er schuf das berühmteste Bild der Welt, "Die Mona Lisa". Er untersuchte als einer der ersten die anatomischen Beschaffenheiten des menschlichen Körpers an Leichen, ein Sakrileg. Seine Erkenntnisse in den verschiedenen Wissenschaften hielt er in unzähligen Manuskripten fest. Er hatte stets Stift und Papier dabei und unterbrach nicht gerne seine Arbeiten. Die Analysen, der bis heute noch erhaltenen 8000 Seiten des Da Vinci ist kompliziert. Menschen, die das Italienisch, der damaligen Zeit beherrschen stoßen beim Ansehen auf das erste Rätsel. Einige Seiten sind komplett unlesbar, außer man nimmt einen Spiegel und erkennt die umgedrehte Schrift. Wollte das Genie seine Aufzeichnungen so verschlüsseln? Oder lag es daran, dass er als Linkshänder von rechts nach links schrieb, um die frische Tinte nicht zu verwischen. Die Wahrheit liegt im Verborgenen.

Klar ist nur, dass er diese Technik von Grund auf beherrschte. Er schaute oft zum Himmel. Ein Traum, so zu fliegen wie die Vögel, begleitete ihn sein Leben. Die zahlreichen, technischen Aufzeichnungen beschäftigten sich allein mit diesem Thema. Die Meinung einiger Experten ist, dass er einzelne Details

verborgen hat. Die Maschinen sind funktionuell, wenn man alle Komponenten kennt. Doch auch das bleibt im Ungewissen. Eines ist gewiss: Die Aufzeichnungen stehen meist einzeln und doch im chaotischen Verhältnis zueinander. Erst wenn man die einzelnen Elemente in richtiger Reihenfolge zusammensetzt zeigt sich das Genie. So haben Experten in langer, akribischer Arbeit eines von Leonardos Meisterwerken rekonstruiert, in dem sie die einzelnen Aufzeichnungen katalogisiert haben und sie in Verhältnis setzten. Daraus ergab sich



wahrscheinlich der erste Roboter der Geschichte: Ein technischer Löwe. Da es seine Aufzeichnungen seiner persönlichen Notizen waren, kann wahrscheinlich nur der Meister selbst sie im Großen und Ganzen erkennen. Die größte Frage wird wahrscheinlich niemals geklärt: Wer ist diese Person? Alter, Name, und Geschlecht: unbekannt. Er hat sein berühmtestes Werk niemals vollendet, niemals in fremde Hände gegeben und nur wenigen Vertrauten gezeigt.

Handwritten text in a cursive script, likely a reconstruction of Leonardo da Vinci's notes. The text is written in a dark, ink-like color on a light background.

Quellen: <http://www.planet-wissen.de> - <http://www.faz.net> - Arte

## Die Griechenklausel

Wir von FSB haben ein Traum. FSB für alle, die es haben wollen. Einige wissen es : FSB ist ein Selbsthilfe Projekt, das Fördergelder von den Krankenkassen erhalten. Wir haben eine regionale Förderung. Das finanziert unseren Druck. Bis lang

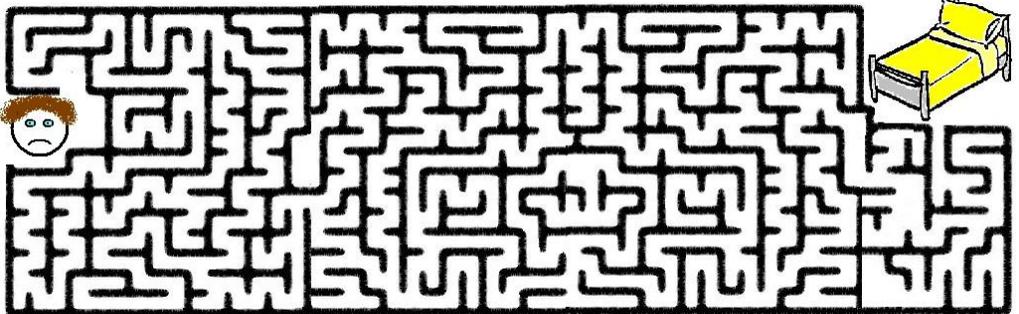
hat das gut funktioniert. Alle Krankenkassen des Kreises Gütersloh haben sich für eine FSB-Förderung entschieden. Danke dafür, auch an die BIGS - ja, wir wollen mehr! FSB soll ein überregionales Projekt werden. Mit entsprechenden überregionalen Anträgen. Dafür muss unsere Gruppe an einen Bundesverband angeschlossen sein. Nach kurzer Überlegung kamen wir zu der Entscheidung, dass der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener kurz (BPE) e.V. für uns gut in Frage kommen könnte. Wir suchten den Kontakt. Jetzt nach Wochen ist klar: Wir haben die Griechenklausel nicht beachtet. Ja, wir haben uns das so schön vorgestellt, aber eine Sache nicht bedacht. Die alten griechischen Philosophen. Die hatten lässige, lockere, Gewänder an und meistens extrem krasse Bärte. Sie spazierten mit flotte Sandalen den ganzen Tag über die Traubenerfelder und sprachen über Gott und die Welt, sie philosophierten einfach alles aus, sie sprachen auch anscheinend viel darüber, warum FSB keine überregionale Projektförderung mit Hilfe des BPE e.V. bekommt. Platon musste bei diesem Thema passen. Aber nicht die B-Prominenz unter dem griechischen Philosophen Epikur. So klärt uns der BPE e.V. auf. In unserer Mail vom 13. Juli fragten wir an:



Wir benötigen für unser Projekt FSB, überregionale Projektförderung der Selbsthilfe über die Krankenkassen, für das Jahr 2015. Und wir wünschen uns das der Bundesverband der Psychiatrieerfahrenen das ermöglicht. Desweiteren suchen wir nach Erfahrungsberichten für FSB. Dann erhielten wir endlich die langersehnte Antwort : Auszug von der Mail vom 31 Juli von der Geschäftsstelle des BPE e.V.

Zitat: "Sie schrieben, Sie würden sich etwas von diesem Verband "wünschen". Der Mensch ist ein Wesen, das sich nach immer mehr sehnt (griechisch: "pleonexia"). Der Philosoph Epikur schrieb: "Wenn du einen Menschen glücklich machen willst, dann füge nichts seinem Reichtum hinzu, sondern nimm ihm einige von seinen Wünschen." Desweiteren: "Ihnen Projektförderung zu ermöglichen, dazu ist unser Verband nicht verpflichtet." Zitat: Ende. Ja, da haben wir was gelernt. Danke, lieber BPE e.V. Wenn wir jetzt noch wüßten in welcher Garniturritze oder Hosentaschen unser Reichtum ist... wäre alles perfekt.

### Rätsel:



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

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

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

1. Aus welcher Stadt kommt FSB?  
 2. Berühmter Geigenbauer der Geschichte?  
 3. Welches Tier hat sein Geschäft auf den Maulwurf gemacht?  
 4. Welchen Planet umkreist der Mond Europa?  
 5. Hauptstadt von Belgien?

6. Kaisergeschlecht im Deutschen Reich?  
 7. Dinosaurierart mit langen Hals?  
 8. Woran starb die Werbefigur der Marlboro Cowboy?  
 9. Welche Hose ist gefährlich?  
 10. Kohlenwasserstoff im Benzin?  
 11. Tätiger Vulkan auf Sizilien?  
 12. Welcher Fluss fließt durch Gütersloh?  
 13. Hauptstadt von Peru?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 = Lösungswort

**Witze:**

**Kommt ein Häschen zum Optiker: "Haddu Möhren?" Der Optiker antwortet: "Nein, ich verkaufe Brillen." Das ganze wiederholt sich eine Woche lang. Irgendwann reicht es dem Optiker. "Du blödes Häschen, ich kann dich nicht mehr sehen!!!" Da antwortet das Häschen: "Muddu eine von deinen Brillen aufsetzen."**

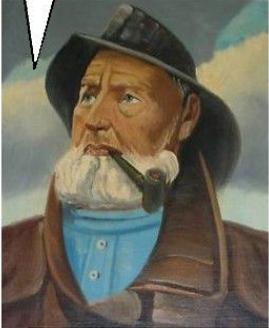


**Was ist der Unterschied zwischen einem Internisten, einem Chirurgen, einem Psychiater und einem Pathologen? Der Internist hat Ahnung, kann aber nichts. Der Chirurg hat keine Ahnung, kann aber alles. Der Psychiater hat keine Ahnung und kann nichts, hat aber für alles Verständnis. Der Pathologe weiß alles, kann alles, kommt aber immer zu spät.**

Hey Leute, nehmt jetzt mal alle Dextro energy und lest

$$\bar{w}\Delta\bar{z} = \text{cov}(w_i, z_i) + E(w_i\Delta z_i)$$

konzentriert was ein alter Ostfrieser sagt: Schrecklich ja... Wir lassen das mal so stehen, zu kompliziert für viele, äh alle. Ey Rambo!? sag du auch mal was:



**DIE ETWAS ANDEREN HELDEN: MELODIE DER LIEBE, WO BIST DU?!** NR. 5

**GAST AUF TRITT!**  
KEN  
**STREET FIGHTER**

**BOAH! ICH BRAUCHE WAS SÜRES!**  
DRUPY

**FETT! LATERNE SINGEN.**  
BING BONG

**LATERNE LALALA LATERNE**  
D. J. AGG-RES-SIVO

**PENNER**  
OH NEIN, MEIN PLAN, MEIN WUNDERVOLLER PLAN!

**EY, DU BEKOMMST SO KEIN PLATTENDEAL! DU OFFER, DU BRAUCHST BEEF BOX!**  
TRETT  
BOX

**SCHOCK KIFFEN**  
SCHOKO=0  
SCHINKEN=1  
BLUBB  
BLUBB

**DEINE TEXTE DISSEN NICHT, DAS IST SCHEISSE! PASS MAL AUF!**  
DEP I MAN

**OH NEIN, DIE SCHON WIEDER DEP I MAN**

**FETTER BEAT! SCHREI MAL ALLE 5 SEK. HURENSOHN!**  
OH HURENSOHN

**DAS IST MUSIK?! WIE TRÄURIG**  
BUMM  
BAMM

**OH NEIN, DIE NOTE 3144 FALSCH, ICH KANN AUCH NICHTS**

**DOCH, DEPRI MUSIK LOCKTE FANS AN. MIST, KEIN HUT... BEHALTE ICH EBEN DEN 500 EURO SCHEIN HIHI!**  
ICH GEHE BESSER BEVOR ALLE LACHEN

**JETZT SEHE ICH DIE WELT MIT ANDEREN AUGEN, SO SCHÖN & TRÄURIG...**  
OHH  
AHH

**HAU ZU BLOß AB!**

**DEPRI-MAN VERSCHWAND UNAUFFÄLLIG NACH HAUSE**  
UND JETZT?!  
WAS'N DAS FÜR EINER?!  
HÖ WO IST ER?

**KEN VS ALL**  
NAMENLOSE STATISTEN

**FIGHT PERFECT ARR**  
KYAKU

**HUIT!**  
KYAKU

**STELL MICH TOT. PERFECT**  
K.O.  
HIHI: GIBT

**KEN VICTORY END**

Erich von Däniken: "Fliegt ein Ufo durch die Wüste...Blinkt links...fährt rechts!"

## 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 Zeitschrift: Gut fürs Krankenbett und Wartezimmer. Und jetzt hören wir auf mit F.S.B und machen ab Heute



Heavy Metal..... . Nein - das war nur Spaß, wir mögen unsere Leser zu sehr. Wir machen natürlich weiter.

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. Lesen ist silber,  
*Schreiben ist Gold.*

**Dieser Service steht den Bürgern kostenlos zur Verfügung.**

Desweiteren ist es online abrufbar unter [www.Selbsthilfe-Gütersloh.de](http://www.Selbsthilfe-Gütersloh.de) . [www.Psyche-Sucht-Selbsthilfe.de](http://www.Psyche-Sucht-Selbsthilfe.de) ist ein neues Selbsthilfe-Forum auch hier bist du herzlich eingeladen. Die Veröffentlichung der nächsten Ausgabe wird voraussichtlich Februar 2015 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.



**Bei Risiken und / oder Nebenwirkung  
fragen Sie unsere Redaktion**

**Auskunft / Anschrift:**

Christian Dorn  
Dessauer Straße:71  
33330 Gütersloh  
Mobil-Nr.: 015 73 / 247 54 36  
Email: Dorn83Christian@web.de

[www.selbsthilfe-gütersloh.de](http://www.selbsthilfe-gütersloh.de)  
[www.psychе-sucht-selbsthilfe.de](http://www.psychе-sucht-selbsthilfe.de)  
Webmaster: Meik Baustian

**In freundlicher Zusammenarbeit & Unterstützung:**

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

**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

**DAK**  
Gesundheit