

FSB

Freies Selbsthilfeblatt
Ausgabe Februar 2015

DIE THEMEN

SELBSTHILFEGRUPPEN STELLEN SICH VOR

- Second Life
- Game Over

WERKSTATT 36

INTEGRATIVE KUNST

- Caritas Mal-Zeit
- KuKu (Glücksmomente)
- Freie Bilder

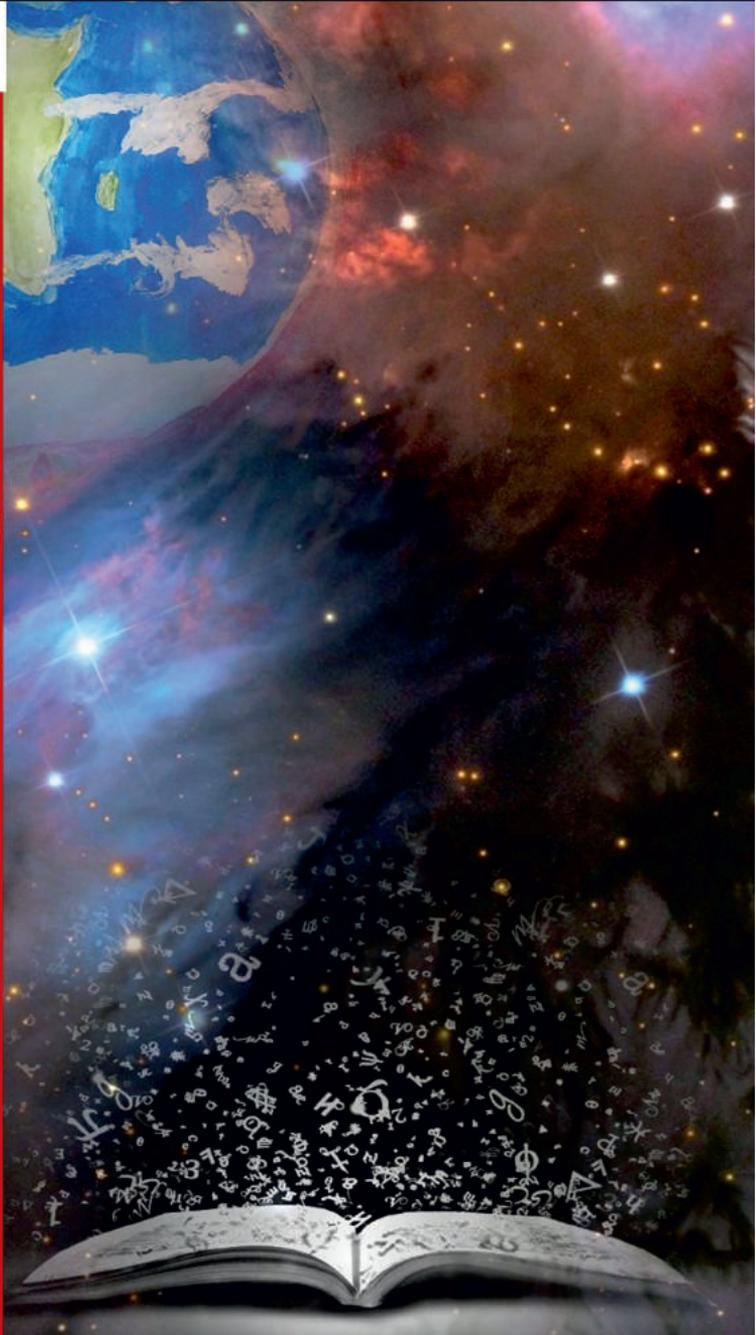
ERFAHRUNGSBERICHTE

GUT ZU WISSEN

- Hubble Teleskop

RÄTSEL UND WITZE

AUSGABE 8



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 8. Ausgabe des Freien Selbsthilfeblasses, das das soziale und medizinische Netz vom Standpunkt der Betroffenen aus reflektiert. Unser Projekt lässt hinter den Schleier des Alltags schauen – dahin, wo sich die Geheimnisse der Seele befinden.

Inhaltsverzeichnis	Seite
<u>1 Selbsthilfegruppen stellen sich vor</u>	1 - 3
- Second Life	1 - 2
- Game Over	2 - 3
<u>2 Wir stellen soziale Organisationen vor:</u>	3 - 5
- Werkstatt 36	
<u>3 Integrative Kunst</u>	6 - 7
- Caritas Gütersloh Mal-Zeit	6
- KuKu Kunst- und Kulturhaus (Glücksmomente)	7
- Freie Bilder	8
<u>4 Menschen wie du und ich / Erfahrungsberichte</u>	9-19
- Meine erste Freundin	9-12
- Spielsucht	12-14
- Schwerer Autounfall	15-16
- Missbrauch	16-19
<u>5 Für das Schreiben - eine Anleitung</u>	20 -21
<u>6 Gut zu wissen Hubble Teleskop</u>	21-22
<u>7 Rätsel & Witze (Comic)</u>	23-24
<u>8 Über uns</u>	25



Wir sind zurück mit vier zusätzlichen Seiten und einer neuen Kategorie: Selbsthilfegruppen stellen sich vor. Wenn du deine Selbsthilfegruppe auch mal bei uns vorstellen möchtest, schreib' uns an. Wie alles bei FSB kostenlos. Unser Ziel: Selbsthilfe für alle! Miteinander für alle!

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Mehrfachabhängigkeit im hauptsächlich illegalen und auch im legalen Bereich

"Second Life" Stell dich deinem Leben

Donnerstags
Feldstraße 14,
33330 Gütersloh
19.30 Uhr

Wie lange du schon clean bist, ist für dein Kommen nicht relevant.

Uns ist wichtig, dass alle Teilnehmer während der Gruppenzeit nüchtern sind.

Selbst wenn du noch mitten in der Suchtschiene steckst und einen Weg suchst um davon weg zu kommen, bist du bei uns herzlich willkommen.



Lutz Strojny
0175 79663168
lutzstrojny@online.de

Mark Merten
0176 31699290
secondlife24m@gmail.com

Gütersloh, Selbsthilfegruppe für junge und junggebliebene Abhängige illegaler und legaler Suchtmittel!

Wir sind **Second Life** und du kannst mit dabei sein....

Unsere Gruppe ist seit über einem Jahr aktiv, wir sind dabei einen Grundstein in der Selbsthilfe gegen illegale Substanzen zu setzen.

Wir bieten den meist jüngeren Cleanen, wie auch den Abhängigen, die nicht allein den Abstand zur Sucht finden, regelmäßig einen Anlaufpunkt, bei dem sie sich mit Gleichgesinnten über ihre Probleme, Ängste und Erfahrungen austauschen können. Wir geben uns gegenseitig Mut, Kraft und Zuversicht, um einen neuen Lebensweg zu bestreiten. Dank der Zusammenarbeit mit Günter Philipps vom Freundeskreis für

Suchtkrankenhilfe haben wir nun mit euch die Chance, eine neue Basis in der Selbsthilfe zu schaffen. Wir freuen uns auf jeden, der mit uns sein **Second Life** starten möchte.

Lutz Strojny und Mark Merten Tel: 0176 / 31699290

AUTOR: M. Merten

Game Over



Blinkende Kästen, die Geld wollen. Jeder kennt sie. Sie versprechen das schnelle Glück. FSB hat recherchiert und stellte fest: Die machen reich. Aber leider nur den Betreiber. GAME OVER. Der Name einer Selbsthilfegruppe, die sich jetzt auch in Gütersloh angesiedelt hat. Es ist ein weiterer Ort neben Paderborn

und Bielefeld, wo bereits regelmäßige Game over Gruppensitzungen stattfinden. in Zusammenarbeit mit SPuH NRW ev. ((S)pielsucht (P)rävention (u)nd (H)ilfe Für Spielsüchtige), bildet die Gruppe von Gütersloh ein weiteres Standbein von Game Over für Menschen, die das Spielen lassen wollen oder bereits aufgehört haben und deren Angehörige. Seit dem 9. Januar 2015 ist die Gruppe in der Feldstrasse 14 (AG Sucht) aktiv. Somit haben Spielsüchtige in Gütersloh ein Hoffnungsschimmer. Die Treffen sind freitags, um 18 Uhr. Der 2. Vorsitzender SPuH NRW e.V. Und GameOver Gruppensprecher Dieter Bettinger über die Gruppenarbeit:

Unsere Selbsthilfegruppe Game Over Bielefeld existiert seit 1990. Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Betroffene, Glücksspielerinnen und Glücksspieler, sowie deren Angehörige. Die Gemeinsamkeit ist die Tatsache, dass wir unser Spielverhalten nicht mehr kontrollieren können. Gemeinsam suchen wir nach Möglichkeiten, unser Leben zu

ändern. Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Gruppenabenden ist der Wunsch, sein Leben in den Griff zu bekommen. Wir sind Menschen unterschiedlichen Alters, verschiedener Berufe und unterschiedlicher Erfahrungen. Unsere sozialen Beziehungen zur Familie, zu Freunden, Arbeitsplatz haben wir aufs Spiel gesetzt. Verschuldungen haben wir am eigenen Leib verspürt. Wir wollen gemeinsam die Gegenwart ändern und positiv in die Zukunft blicken. Nimm Deine Zukunft in die Hand und ändere Dein Leben! Wir sind füreinander da. Wir sind bereit, über uns selbst und unser Verhalten nachzudenken, offen und ehrlich in der Gruppe zu diskutieren und sich unseren Problemen zu stellen. Ein wichtiger Grundsatz ist die Schweigepflicht über das Erfahrene in der Gruppe. Wir bieten, Betroffenen und Angehörigen ein unverbindliches Informationsgespräch an. Nimm das Glück in deine Hand. Information Game Over: 0178 /7712449 Mail: gameover_blfed@web.de i-net: www.gameoverweb.de WWW.SPuH.de

Gütersloh Gruppe: Stefan Hogeback: 0157 / 5453067
Autor:C.Dorn

Wir stellen vor:

Werkstatt 36 Bielefeld

Wir von FSB machten uns wieder einmal auf die Reise in unsere schöne Nachbarstadt.



Dort haben wir ein Projekt kennengelernt, das Menschen eine Chance bietet, sich neu zu orientieren. Im März 2014 startet die Drogenberatung e.V. Bielefeld zusammen mit dem Jobcenter Arbeitplus ein neues Projekt zur beruflichen Aktivierung. Teilnehmen können Bielefelder Bürgerinnen und Bürger, die Arbeitslosengeld II beziehen, schon seit längerer Zeit erwerbslos sind und Unterstützung zur gesundheitlichen und sozialen Stabilisierung wünschen. Das Angebot richtet sich an



Menschen, die Probleme im Umgang mit legalen oder illegalen Drogen haben und etwas an ihrem momentanen Lebenssituation und ihrer beruflichen Perspektive verändern möchten. Die

Teilnahme am Projekt beträgt 12 Monate und kann auch halbtags ausgeführt werden. Geboten wird ein tägliches gemeinsames Frühstück und Mittagessen, zudem erhalten TeilnehmerInnen Arbeitskleidung und ein Ticket für öffentliche Verkehrsmittel. Projektaktivitäten werden in drei große Bereiche geteilt: Garten – und Landschaftsbau, Holzbearbeitung und Gesundheitsförderung. Neben gesunden Kochen steht wöchentlicher Sport und Gehirnjogging auf dem Plan. In der Holzwerkstatt wird die Geschicklichkeit der TeilnehmerInnen trainiert. Die schönen Werke wie Vogelhäuschen und Insektenhotels werden KITAS aus der Region gespendet. Im Garten – und Landschaftsbereich widmet sich die Gruppe der Pflege und Pflanzung von alten

Apfelbaumsorten. Zudem finden regelmäßig kulturelle und themenbezogene Workshops statt.

Die Teilnahme an der „Werkstatt 36“ kann für jede/n eine andere Bedeutung haben: Für einige die Beschäftigung mit



dem Thema „berufliche Perspektive“ und für Andere das Sprungbrett zurück ins Erwerbsleben. Eine Kombination aus praktischen Tätigkeiten, sportlichen, kulturellen und gesundheitlichen Angeboten, soll Lust auf Veränderung und berufliche Neuorientierung machen.

Ihre Ansprechpartner in der Drogenberatung e.V. Bielefeld sind: **Werkstatt 36** Ehlenrufer Weg 47 33604 Bielefeld

Telefonnummer: 0521 – 9678060

- Matthias Becker, Dipl.-Sozialpädagoge
becker@drops-bielefeld.de
- Liesa Südbrock, BA Socialwork
suedbrock@drops-bielefeld.de

Autor: C. Dorn

KUNST



Caritas Gütersloh

Mal-Zeit

Caritas in Gütersloh Roonstraße 22. Bittet 1 mal wochentlich 1 kunst stunde an. das angebot richted sich an menschen mit erfahrungen mit suchtproblematik. Ziel ist es. Freude an der eigenen kreativität zu erleben Abstand zu gewinnen vom alltag und zu entspannen. Und kontakte zu knüpfen.



Farben drücken Gefühle aus und erzeugen Gefühle beim Betrachter. In der einfachen Form der Kreise kommt die Farbe und die damit verbundenen Gefühle besonders gut zur Geltung. Die Farbe Gelb zum Beispiel: Einige sagen: „Gelb ist halt so eine Farbe“ Nein! Gelb ist nicht nicht „nur so eine Farbe“. Gelb ist Gelb! Symbolisiert das Sonnenlicht, die Erkenntnis und das Gedeihen des Lebendigen, aber auch den Herbst und die Reife, aber sie symbolisiert auch die Eifersucht bzw.



den Neid. Die Sonne wurde von vielen Naturvölkern als Gott verehrt. In China ist die Farbe Gelb dem männlichen Yang zugeordnet. Sie wird aus dem Schwarz geboren. Bei Mal-Zeit erwartest du einen angenehmen Raum, eine wohlgesonnene Gruppe, Acrylfarben, Ölkreide, Stifte, Papier und kleine Leinwände
Info:

Anmeldung: Ursula Scholzen (Kunsttherapeutin) : Tel: 05241/99407
E-Mail: scholzen@caritas-guetersloh.de

KuKu Kunst- und Kultur-Haus Bielefeld

Wir besuchten die Ausstellung "Glücksmomente". Diese Ausstellung war Adelheid Wiemer gewidmet. Sie malte mit großer Freude und Genauigkeit Motive aus ihrem Garten oder aus ihrem Leben. Bis kurz vor ihrem Tod war sie noch künstlerisch bei KuKu aktiv. Während der Ausstellung präsentierten dreizehn Künstler und Künstlerinnen ihre Werke. Dort fand auch ein freies experimentelles Mal-Treffen statt. Es gab ein gemischtes Publikum mit positivem Feedback und super Stimmung.



Über die kurze 2015 kannst du dich auf der Web-Seite informieren.



Information:
Kunst- und
Kulturhaus
Kreuzstraße 32
33602 Bielefeld
Tel.: 0521/78715390
E-Mail:
Info@KuKu-Bielefeld.de
Internet:www.KuKu-
Bielefeld.de



Freie Bilder aus der Selbsthilfe-Gemeinschaft

Zum Schluss von diesem Kunstkapitel haben wir bunt gemischte Bilder unserer Selbsthilfe- Gemeinschaft:



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.

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 = Kann sehr stark belasten

Die Berichte beruhen auf 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.



Meine erste Freundin

(30/M)

Vor fünfzehn Jahren bekamen wir eine neue Mitschülerin in unsere Klasse. Den Namen schreibe ich jetzt nicht.

Sie war schön, große Augen, ganz lange, schwarze Haare und possierlich klein. Ich lernte sie kennen. Sie war immer total frech und wir schwänzten zusammen einige Male die Schule. Auf einer Geburtstagsparty kamen wir uns näher und ich hatte Sex mit ihr. Das erste Mal. Es war super.

Einige meiner Freunde kiffen damals und wir schlossen uns da auch mal an. Das war noch total lustig und wir haben uns stundenlang kaputt gelacht.

Ich wohnte damals noch bei meiner Mutter. Einmal blieb meine Freundin für zwei Nächte. Am dritten Tag klingelte die Polizei plötzlich bei uns.

Meine Freundin lebte im Heim und hatte sich da nicht abgemeldet. Die Betreuer haben die Polizei geschickt.. Ich hatte damals Spaß am PC und machte ein Praktikum in einem Computergeschäft.

Eines Abends habe ich noch spät vor dem PC gesessen.

Da warf meine Freundin von unten kleine Steine gegen mein Fenster.

Ich öffnete es und ließ dann auch meine Freundin heimlich in die Wohnung herein. Sie war aufgeregt und hat gesagt: „Ich möchte dir was besonderes zeigen.“

Sie zeigte mir einen Beutel mit Kokain. "Bist du bescheuert?" fragte ich. Aber ich habe mich wieder mitreißen lassen und habe es probiert.

Es machte sofort Gier auf mehr.

Meine Freundin wurde richtig wollüstig.

Sie sagte einen seltsamen Satz, wegen dem ich heute noch drüber nachdenke. Sie sagte :

„Du willst nicht wissen, was ich für den Beutel Kokain gemacht habe“ und „Frag gar nicht erst“

Es fühlte sich falsch an. Wir hatten Sex. Es war nicht so wie sonst. Das Kokain rauchten wir.

Wir nahmen noch die letzten Reste, die wir finden konnten. Und ließen nichts über. In den frühen Morgenstunden ging sie. Die ganze Woche war für mich der Horror. Ich war bei der Arbeit nicht richtig bei der Sache, machte blöde Fehler.

Ich zog mich häufig zurück.

Eine Woche beherrschte ich die Lust auf Kokain.

Ich könnte das nicht besorgen und meine Freundin auch nicht nochmal. Zu dieser Zeit wurde mir gesagt, dass meine Freundin mir nicht treu war. Das dachte ich mir schon.

*Seitdem war unsere Beziehung nicht mehr so wie vorher.
Zwei Wochen später waren wir zusammen unterwegs.
Und sie kannte jemand, der uns diese Glückspillen verkaufen
könnte.*

*Da waren meistens seltsame Sachen darauf. Mal waren es
Automarken, mal Kleeblätter. Als wir die nahmen, waren wir
erfrischt und glücklich.*

*Schlafen konnten wir nicht mehr und als die Pillen nachließen,
hatte ich im ganzen Körper Muskelkater. Zumindest fühlte es
sich so an.*

Ich fühlte mich immer schlechter.

*Ich will nicht sagen, dass ich nur wegen ihr diese Sachen
probiert habe.*

Doch ich fühlte mich schlecht.

*Mein Gewissen gegenüber ihr, meiner Mutter und allen
anderen war schlecht. Alle haben immer gesagt, wie vernünftig
ich bin, keiner hatte mir sowas zugetraut.*

Ich habe es immer versteckt.

*Ich liebte sie, ich liebte meine Freundin seit der
Geburtstagsnacht. Aber es wurde nie mehr wie vorher.*

*Sie sagte, ich versuche sie zu kontrollieren und verschwand
auch manchmal tagelang und sagte mir nicht wohin.*

*Eines Tages konfrontierte ich sie mit den Gerüchten, dass sie
mir nicht treu war. Sie sagte, sie hätte keine Lust mehr auf die
Beziehung und machte Schluss.*

Eine Woche später war sie mit einem anderen zusammen.

*Sie hat mir das Herz gebrochen und verschwand aus meinem
Leben Stück für Stück. Auch mit den Drogen. Ich trank am
Wochenende jetzt mit meinen Freunden Alkohol. Mehr nicht.
Ich habe mich zwölf Jahre auf keine andere Frau mehr
eingelassen. Ich war gedanklich immer noch bei ihr.*

Aber jetzt habe ich jemanden kennengelernt.

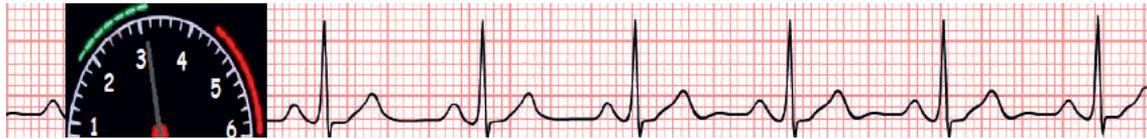
*Sie ist sehr lieb und möchte mit mir zusammen alt werden und
ich mit ihr. Aber manchmal, wenn ich aus dem Fenster schaue,
dann frage ich mich, wie es mit meiner Ex weiter gegangen
wäre. Das werde ich niemals erfahren, denn sie zog damals*

weit weg.

Es ist so das Drogen was Schönes kaputt machen.

Und das tut weh.

Und hinterlässt ganz lange im Leben Spuren..



Spielsucht

(M/43)

Teil 1/3

Hallo, ich berichte davon, wie ich spielsüchtig geworden bin.

Das erste Mal habe ich mit achtzehn an Spielautomaten gezoockt mit Freunden.

Irgendwann bin ich öfter allein in die Spielothek gegangen, weil ich den Kick suchte.

Ich war in der Ausbildung und habe 400 DM damals bekommen.

Aber ich wollte etwas mehr.

So bin ich geflüchtet, hatte zuhause ab und zu Stress und wenn ich Leerlauf hatte, bin ich in die Spielo.

Die Automaten waren damals noch günstiger. Zwanzig Pfennig pro Spiel. Damals hatte ich erstmalig mein Konto überzogen.

Deswegen habe ich dann noch mein Bausparvertrag aufgelöst, um das Spielen zu finanzieren. Zum Schluss meiner Ausbildung bin ich manchmal nicht zur Arbeit gegangen

und habe mich krank gemeldet und habe gespielt.

Wenn ich arbeiten war, war es mir unangenehm in der Mittagspause kein Geld für Pommes zu haben wie die anderen Arbeitskollegen, denn ich hatte mein Essensgeld verspielt.

Nach drei Jahren habe ich die Ausbildung nicht geschafft, denn ich bekam viele Abmahnungen, bin vor der Prüfung gegangen und habe abgebrochen.

Dann kam der Wehrdienst und ich wollte von zu Hause weg.

Ich habe mich freiwillig gemeldet und habe alles gut geschafft.

Nur bei der medizinischen Untersuchung wurde ich ausgemustert.

Damit ist mein Traum vom Berufssoldat werden geplatzt. Bei einer Nachmusterung konnte ich den Wehrdienst antreten. Damals war ich in Münster.

Meine Wehrdienstzeit war top. Damals habe ich gar nicht gespielt. Deswegen habe ich um ein Jahr verlängert. Bis zum dem Zeitpunkt, bis ich gehen musste und meine Abfindung bekam. Teils gab es Bargeld und teils war es auf dem Bankkonto.

Das waren achthundert Deutsche Mark. Die habe ich an einem Tag verzockt. In der Zeit habe ich angefangen viel zu spielen, wurde angetriggert (Ich verfiel tiefer in die Spielsucht.) Dann hatte ich noch meine Reserve auf dem Konto.

Ich hatte in der Wehrzeit meine damalige Freundin kennengelernt und bin mit ihr Mitte der 90er in unsere erste eigene Wohnung gezogen.

Ich habe mir einen Job gesucht und viele Sachen ausprobiert. Durch Zufall habe ich dann als Dachdecker gearbeitet und es hat mir Spaß gemacht.

Da hatte ich einen Gesellen mit dem bin ich Billard spielen gegangen. Er hat professionell gespielt und hat es mir beigebracht. Er war ein Vorbild für mich.

Wir haben bei Turnieren mitgemacht.

Über zwei Jahre habe ich Billard gespielt und Glückspiel am Automaten.

Ich habe damals gut verdient und musste mir trotzdem öfter Vorschüsse holen.

Wenn schlechtes Wetter war, fiel die Arbeit aus. Dann sind wir direkt in die Spiele Zocken gegangen.

Meine Freundin hatte in der Zeit was mit einem Kumpel von mir am laufen und das habe ich hinter rum raus bekommen. Das war ein großer Schlag ins Gesicht für mich und endete in einem Rosenkrieg.

Um jede Tasse und jedes Schrankteil wurde gekämpft und

gefeilscht. Viele Sachen gingen dabei zu Bruch, bevor man sie dem anderen überlassen hat.

Ich habe jemand neues kennengelernt.

Die Firma, in der ich arbeitete, ging pleite.

Der Kontakt zu meinem Arbeitskollegen brach damit ab.

Kein Billard spielen mehr.

Ich bin bei meiner neuen Freundin eingezogen. Dort war es ländlich, das kannte ich nicht, denn ich habe vorher nur in der Stadt gelebt.

Ich war in einer Clique. Die haben oft Alkohol getrunken, aber das war nicht mein Ding.

Ich habe einen Job angenommen in einem ganz anderen Metier. Ich war jetzt in einem Teppichgroßhandel und bin gut aufgenommen worden.

Es war immer sicher, dass man Geld bekam.

Ich hatte Schulden vom Spielen. Der Gerichtsvollzieher kam öfters. Mein Chef hat mir das Angebot gemacht, sich um die Gläubiger zu kümmern.

Er hat alles für mich bezahlt und ich habe es monatlich wieder abgestottert.

Da kam die nächste Trennung.

Ich habe mir dann ein Apartment genommen in der Nähe von meinen Eltern. Da habe ich versucht, den Kontakt aufrecht zu erhalten und war da ab und zu essen.

Bei dem Teppichhandel ging es mir drei Jahre gut.

Wenn mir zu gut ging, hatte ich das Gefühl, dass das nicht richtig sein kann.

In den drei Jahren habe ich fast nicht gespielt.

Ich habe monatelange Pausen vom Spielen gehabt und hatte die Schulden abbezahlt bei meinem Chef. Dann habe ich den Job gekündigt, weil ich keine Lust mehr darauf hatte. Wie ein Paukenschlag wieder neuen Mist zu bauen, habe ich auch wieder gespielt. Erst nur Automaten mit kleinen Beträgen. Das hat sich über Wochen und Monate hochgeschaukelt. So dass ich wieder neue Schulden mit Mitte Zwanzig. Anfang 2000 wollte ich wieder arbeiten.

In FSB Ausgabe 9 werde ich berichten wie es weiter ging. Zum Schluss möchte ich erwähnen, dass ich Mitglied bei Game Over bin und Menschen mit Spielproblem herzlich zu uns einladen möchte.



Schwerer Autounfall

(M/22)

*Hallo,
ich hatte einen schweren Autounfall. Wir waren drei Personen im Auto und waren Samstagnachmittag auf dem Weg zu Freunden. Es war nicht viel los auf der Straße. Ich saß hinten. Dann kam uns ein Auto entgegen, dem das Heck ausgebrochen ist und frontal auf unser Auto geknallt ist.*

Wir haben nichts falsch gemacht. Schuld trägt der andere Fahrer. Ich kann mich nicht daran erinnern was nachdem Aufprall passierte. Das Auto stand einfach plötzlich neben der Straße und ich konnte kaum noch atmen. Ich bin irgendwie aus dem Auto gekommen und bin dann bewusstlos geworden. Der Notarzt kam dann und wir wurden ins Krankenhaus gebracht. Daran kann ich mich wieder erinnern. Die anderen Insassen mussten von der Feuerwehr befreit werden. Der Unfallverursacher ist tot. Meine Freunde in unserem Auto leben. So wurde es mir nachher berichtet. Es ging alles so schnell!

Ich war fünf Wochen im Krankenhaus, eine Woche davon auf der Intensivstation mit gebrochenem Oberarm, Unterarm, gebrochenes Brustbein, gebrochenes Schlüsselbein und einer Lungenquetschung. Das waren die schlimmsten Verletzungen.

*Mir wurden Thoraxdrainagen (*1) angelegt. Lunge hat sich wieder einigermaßen erholt. Allerdings hatte ich starke*

*Schmerzen. Ich fühle mich oft schwach
und an arbeiten ist nach wie vor nicht zu denken.*

*Ich habe Angst, dass ich nie wieder richtig auf die Beine
komme. Meine Muskeln haben abgebaut und ich bin
andauernd müde. Ich bin öfter zur Nachuntersuchung. Ich
bekomme Krankengymnastik und psychologische Beratung.
Das hilft mir schon, aber ob das reicht, weiß ich nicht. Wenn
ich Auto fahre, habe ich meistens Angst, dass so etwas wieder
passiert. Als ich die Bilder vom Unfallort gesehen habe, ist es
mir kalt den Rücken runter gelaufen. Das Auto, in dem ich saß,
war nur noch ein Haufen Almetall.
Wie schnell so etwas passieren kann.
Ich bin froh, das einmal aufgeschrieben zu haben.*

*1 Thoraxdrainagen (Medizinisches Gerät)
werden eingesetzt, um Luft, Flüssigkeiten oder feste Stoffe aus dem Brustkorbraum
zu entfernen, die sich dort nach Verletzungen, Erkrankungen oder chirurgischen
Eingriffen angesammelt haben. (Quelle: <http://www.medela.com/>)



Missbrauch

(M/37)

*Missbrauch ist mein Thema. Ich werde diesen Bericht in der
dritten Person verfassen,
weil mir ein Psychologe gesagt hat, dass es gut ist um
Distanz zum Geschehen aufzubauen.
Ich möchte Aufklärung betreiben, aber auch mich durch
schreiben therapieren.
Ich bin jetzt 35 Jahre und kann mich nicht an alles erinnern,
was passiert ist.
Ich bin ein Mann und das macht es mir schwer, weil viele
Missbrauchsopfer weiblich sind und ich bin einer der*

wenigen Männer, zumindest einer derjenigen, die sich damit auseinandersetzen.

Bei einem solchen Trauma ist es typisch, das Erlebte zu vergessen und immer wieder zu verdrängen.

Was einen dann doch wieder einholt. In Träumen kommen Erinnerungen aus der Kindheit als Bruchstücke wieder hoch, aber das über viele Jahre, so dass ich nicht weiß, ob ich in meinem Leben jemals fertig werde mit puzzeln(=Erinnerungen an bestimmte Ereignisse).

Ich habe oft das Gefühl, dass meine Sorgen nicht so schlimm sind. Ich habe das Gefühl, dass niemand mir glaubt.

Dann merke ich, dass ich mir was vor mache, wenn die Erinnerungen mich wieder voll einholen und ich auferstande bin, mich dagegen zu wehren.

Dann mischen sich Geschehnisse dazwischen, die nicht dazu gehören und die mein Gehirn frei konstruiert hat. Diese bröckeln dann aber wieder.

Es bleiben die realen Sachen.

Mein Psychologe hat mir Übungen beigebracht, wie man Erlebnisse einsortiert und sie richtig bearbeitet.

Zu den Geschehnissen an sich:

Er weiß nicht, wann es los ging, aber er war ganz jung. Sein Vater hat immer Alkohol getrunken und hat ihn angeschrien und geschubst.

Er hat auch Mutti angeschrien.

Seine Mutter wollte oft mit ihm weg gehen.

Er hat sich gefreut. Mutter ist dann mit ihm doch wieder zurück gekehrt.

Dass sein Vater ihn missbraucht hat, wollte seine Mutter nicht glauben.

Erst im Erwachsenenalter hat er es selbst akzeptiert.

Er hat Angst, dass sein Vater ihn beim Schreiben erwischt. Er weiß, dass es nicht passieren kann, denn es sind Jahrzehnte vergangen. Doch er hat immer noch Angst.

*Seine Mutti war oft nicht da.
Sein Vater hat ihn dann missbraucht. Er musste ihn
befriedigen.
Es hat ihm schrecklich weh getan. Der Vater hat ihn fest
gedrückt und sehr grob gehalten, so sehr, dass er sich
niemals hätte befreien können.
Er war vielleicht fünf oder sechs Jahre.
Aber angefangen hat es noch früher.
Er wurde eingesperrt und wurde gefesselt.
Die Fesseln merkt er heute noch oft.
Er erinnert sich an die einzelnen Vorgehensweisen noch sehr
genau. Es war nicht nur sein Vater, der so was gemacht hat,
auch seine Bekannten haben mitgemacht.
Da waren auch Frauen dabei.
Das ist ein weiterer Grund, warum ihm nicht geglaubt wird.
Aber die Bekannten des Vaters haben mitgemacht.
Seine Mutter hat nie etwas unternommen oder Hilfe geholt.
Weil er schlecht in der Schule war, hat er immer zusätzlichen
Ärger mit dem Vater bekommen.
Deswegen konnte er nicht wie anderen lernen.
Er wurde selber manchmal böse und hat Mitschüler gehauen,
die ihn ärgern wollten.
Er musste zum Schulpsychologen. Dieser hat nicht erkannt,
was der Junge hatte.
Denn er stellte sich auf die Seite seiner Mutter und redete auf
ihn ein, sich mehr anzustrengen in der Schule.
Er wollte und konnte nicht darüber sprechen.
Sein Vater und seine Freunde machten weiter bis er so zwölf
Jahre alt war. Auch andere Kinder waren dabei. Manchmal
wurden sie zusammen missbraucht.
Es wurde ihnen allen gedroht, dass ihnen keiner glaubt, dass
sie deswegen ausgelacht werden und die Polizei sie und nicht
die Erwachsenen verhaften.
Sie wurden brutal geschlagen.*

*Nachher haben sie die Wahrheit immer verheimlicht.
So ich schwanke wieder aus der Vergangenheit und somit
auch wieder in die Du-Form.
Ich fühle mich gut, dass aufgeschrieben zu haben. Ich habe
sogar das Gefühl von Genugtuung.
An alle Traumatisierten: Es dauert Jahre bis Jahrzehnte bis
man damit besser klar kommt.
Aber es geht Stück für Stück voran. Ich habe viele Therapien
gemacht und nehme Medikamente.
Ich gehe seit Jahren zu psychologischen Gesprächen.
Das ist ein Halt. Ich arbeite auch.
Auch wenn ich nie was richtiges gelernt habe, arbeite ich
immer so viel ich kann.
Manchmal geht es halt gar nicht. Ich arbeite aber nicht
solange wie andere. Mache keine Vollzeit und arbeite nicht
morgens.
Aber was ich kann und machen darf, tue ich gerne.
Ich hasse es, wenn man mich "Taugenichts" nennt.
Bin froh, dass ich in Deutschland bin und sozial und
medizinisch gut abgesichert bin. Sonst wäre ich tot.*



**Weisheit befreit vom Zweifel, die
Tugend befreit vom Leiden, Entschluß
befreit von Furcht.**

Konfuzius 551 - 479 v. Chr.

Anleitung zum selber Schreiben **Auch du kannst Schreiber werden!**



Wir suchen weiter Erfahrungsberichte. Interessant sind Erlebnisse im gesundheitlichen Bereich sowie Erlebnisse in sozialen Einrichtungen. Nehmen 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. Überlege 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.

Kleine Richtlinien

- Der Text soll der Wahrheit entsprechen.
- Der Text sollte 300 bis 1000 Wörter haben.
- 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 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.

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: 0157-54851931 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.



Das Hubble Teleskop. Die wunderschönen Bilder sind optimal, um zu träumen und Probleme zu vergessen. Das Hubble Teleskop ist super. Nicht nur für Ultra-Nerds. Es hat die gleiche Funktionsweise wie Teleskope auf der Erde, außerhalb der störenden Atmosphäre gelingen einzigartige Bilder. Durch die Aufnahmen des Teleskops lässt sich die Entwicklung von



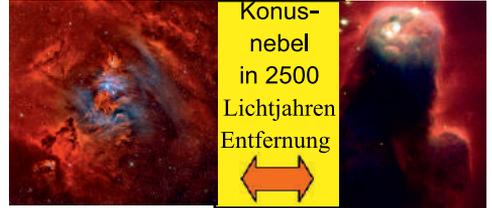
Galaxien bis fast zum Urknall zurück verfolgen. Was das Teleskop für uns einfängt ist vor unvorstellbaren 13 Milliarden Jahren passiert. Dieser Haufen Metallelektronik wird betrieben durch Sonnenkollektoren und er zeigt uns Bilder, die wir uns nicht mal zu träumen gewagt haben. Planeten, Sonnensysteme, Galaxien!



Der Carina-Nebel: Säule der Schöpfung nennt sich diese Wolke aus Staub und Wasserstoffgas. In diesem Nebelkomplex entstehen viele neue Sterne, deren Strahlung den Staub ins All bläst und so den "Heiligenschein" erzeugt. Carina liegt in rund 7500 Lichtjahren Entfernung im Sagittarius-Arm unserer Milchstraße.



Pferdekopfnebel im Sternbild Orion



Konus-
nebel
in 2500
Lichtjahren
Entfernung



13 Milliarden Lichtjahre entfernte Galaxien. Galaxien variieren stark im Aussehen, Größe und Zusammensetzung. Unsere Milchstraße gehört zu den größeren Galaxien und besitzt etwa 300 Milliarden Sterne.



NGC 2170 Wolken aus interstellarem Staub (Nebels), die das Licht benachbarter Sterne „reflektieren“.



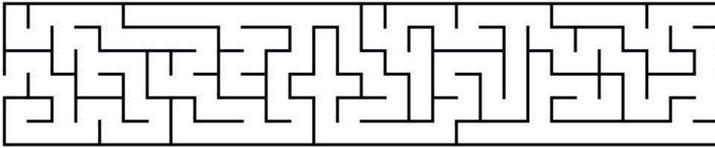
Der Adlernebel ist von der Sonne etwa 7.000 Lichtjahre entfernt. Der ca. 20 Lichtjahre große Nebel enthält Staubsäulen, die bis zu 9,5 Lichtjahre lang sind.



Sterne sind selbstleuchtende Himmelskörper wie unsere irdische Sonne. Die Andromedagalaxie ist rund 2,5 Millionen Lichtjahre entfernt. Milliarden Sterne befinden sich in ihr. Sage uns wie fühlst du dich als Zeuge dessen und was ist Zeit?

Quelle: www.slideplayer.de/ www.fr-online.de/ Fotos: NASA Autor: C.Dorn

RÄTZEL:



Finde die 8 Fehler im Bild



1. Dateneingabe
2. 2. Sonntag im Mai
3. Land im Wasser (Mehrzahl)
4. Letzter Tag des Jahres

5. Welche Bilder kann man nur im Dunkeln sehen?
6. Was ist Hubble?
7. Fisch auf Wanderschaft?
8. Frisst gerne Speck und Käse?
9. Schwerpunkt der Selbsthilfegruppe Game Over?
11. "Ball" beim Eishockey?

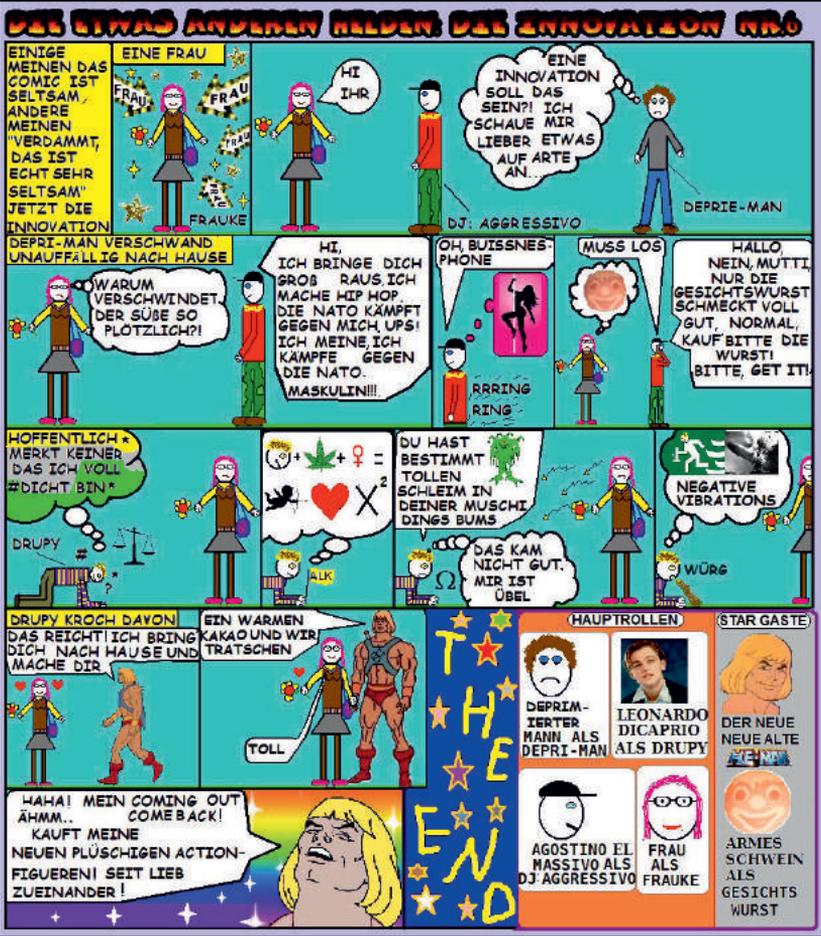
Mini Sudoku

2			3
			1
1			
3			2

Lösung

2	1	4	3
4	3	2	1
1	2	3	4
3	1	4	2





Im Wartezimmer eines Psychiaters. Sagt ein Patient: "Ich bin Napoleon!" Fragt ein Anderer: "Wer hat Ihnen eigentlich gesagt, dass Sie Napoleon sind?" - "Der liebe Gott", antwortet der Gefragte. Darauf steht ein Anderer Patient empört auf und sagt: "Was soll ich schon wieder gesagt haben!"

Häschen geht in die Bäckerei und fragt: "Haddu Gemüsekuchen?" "Nein", sagt der Bäcker. In den folgenden Tagen wiederholt sich das Ganze. Das Häschen kommt wieder und fragt: "Haddu Gemüsekuchen?" Bäcker antwortet diesmal: "Ja, nur für dich gebacken!" "Igit! Wer isst den sowas!?"

2015	
IN	OUT
LIEBE	PECH
GLÜCK	TOD
SONNE	PEST



Katzen im Weltraum?!

Ein Mann will die Katze seiner Frau heimlich loswerden und beschließt, sie auszusetzen. Er nimmt sie mit ins Auto, fährt 20 Häuser weit, setzt die Katze aus und fährt Heim. Zehn Minuten später ist die Katze auch wieder da.

"Na gut", denkt sich der Mann, "war vielleicht ein wenig zu kurz die Strecke".

Er setzt sich wieder mit der Katze ins Auto, fährt 5 Kilometer weit und setzt sie aus. Zwanzig Minuten später ist die Katze wieder zu Hause.

"Jetzt reicht's!", denkt sich der Mann, nimmt die Katze mit ins Auto und fährt 20 Kilometer, dann durch den Wald, über eine Brücke, rechts, links und setzt die Katze dann schließlich mitten im Wald auf einer Lichtung aus. Eine halbe Stunde später ruft der Mann zu Hause an. "Ist die Katze da?", fragt er seine Frau.

"Ja, warum?"
"Hol sie mal ans Telefon, ich hab' mich verfahren."

Kurioses Kinderspielzeug



Play-Doh Poo dough

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 Beleben die Tradition der Koperautugung.



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.

Dieser Service steht den Bürgern kostenlos zur Verfügung. Desweiteren ist es online abrufbar unter www.Selbsthilfe-Gütersloh.de . www.Psyche-Sucht-Selbsthilfe.de ist ein neues Selbsthilfe-Forum auch hier bist du herzlich eingeladen. Die Veröffentlichung der nächsten Ausgabe wird voraussichtlich Juni 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



FSB

Copyright © Freies Selbsthilfeblatt 2015

Auskunft/Anschrift:

Christian Dorn

Dessauer Straße:71

33330 Gütersloh

Mobil-Nr.: 015754851931

Email: Dorn83Christian@web.de

www.selbsthilfe-guetersloh.de

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

www.kreis-guetersloh.de

(Rubrik Gesundheit / BIGS)

**Ein Dankeschön an
alle Krankenkassen
des Kreis Gütersloh**

