

FSB Freies Selbsthilfeblatt

Ausgabe Februar 2017

DIE THEMEN

- News
- Selbsthilfegruppe
- Kunst & Kultur
- Erfahrungsberichte
- Psychosen behandeln & verstehen
- Das Hubble Deep Field Experiment
- Witze, Comic, Rätsel



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 14. Ausgabe des Freien Selbsthilfeblasses. Unser Projekt lässt hinter den Schleier des Alltags schauen, dahin, wo sich die Geheimnisse der Seele befinden. Sei bereit für eine neue Erfahrung.



Inhaltsverzeichnis

Themen

Seite

News	1
Behindertenbeirat der Stadt Gütersloh	1
20. Selbsthilfetag 2017	2
Kunstaussstellung in Gütersloh	2
Selbsthilfegruppen stellen sich vor	2-3
Gemeinsam sind wir stark	2
Lernwege bei Dyskalkulie und Legasthenie LV NRW e.V	3
Karikatur Schulsystem	4
Kunst und Kultur	4-7
„Jedem Ende wohnt ein neuer Anfang inne“	4-5
Lisa Wellnitz	6-7
Erfahrungsberichte	8-19
Meine Erkrankung M / 35 Jahre	8-12
Die zuckersüße Sucht W / 29 Jahre	12-13
Psychose und Spekulation M	13-14
Mein Weg aus der Sucht Teil 6 von 6 M / 30 Jahre	14-19
Anleitung zum Schreiben	20
Wissenskategorie	21-24
Psychosen verstehen, behandeln	21-22
Das Hubble Deep Field (HDF) Experiment	23-24
Witze	25
Rätsel	26
Die etwas anderen Helden	27-28
Über uns	29

Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit,
 denn sie werden gesättigt werden.

FSB ist eine kostenlose Zeitschrift. Wir freuen uns über jede Spende.

Kontodaten:

Selbsthilfe-Gütersloh

Sparkasse Gütersloh – BLZ: 47850065

Konto-Nr.: 0030542337

IBAN: DE48478500650030542337

oder Pay Pal: <https://www.paypal.me/Dorn344>

News

Behindertenbeirat der Stadt Gütersloh

Der Behindertenbeirat der Stadt Gütersloh hält jeden 3. Mittwoch im Monat eine Sprechstunde ab. Hier können Ratsuchende alle Fragen rund um das Leben mit Behinderung stellen. Ob als Selbstbetroffener, Angehöriger, Freund, Lehrer, Arbeitgeber oder Kollege. Egal zu welchen Lebensabschnitt, Problem oder aus reinem Interesse. Die Mitglieder des Beirates sind alle in unterschiedlicher Weise selber betroffen und somit Fachleute in eigener Sache. Und einige von ihnen haben Ausbildungen in speziellen Bereichen wie finanzielle Absicherung, Pflege, Ausbildung und Beruf, Sport mit Behinderung oder Rente. Was wir selber nicht beantworten können, da kennen wir die passenden Ansprechpartner und vermitteln dorthin weiter.



Vertreter des Behindertenbeirates und der Stadtbibliothek

Die Sprechstunde ist kostenlos und eine vorherige Anmeldung nicht notwendig. Darüber hinaus können Fragen gerne auch per Mail an:

behindertenbeirat@guetersloh.de gestellt werden.

Die Sprechstunde wird in der Stadtbibliothek, 2. Etage-(vorder-BIGS), Blessenstätte 1 in Gütersloh-angeboten.

20. Selbsthilfetag 2017

Der Selbsthilfetag des Kreises Gütersloh findet am 3. September 2017 zum 20. Mal statt. 1997 wurde zum ersten Mal ein Treffen der Selbsthilfegruppen in Steinhagen organisiert. Daraus entstand der kreisweite Selbsthilfetag, der jährlich in verschiedenen Städten und Gemeinden stattfindet. In diesem Jahr kehrt der Selbsthilfetag an die Ursprungstätte nach Steinhagen zurück. Eine ausführliche Berichterstattung erfolgt in der nächsten Ausgabe von FSB.



Kunstaussstellung in Gütersloh

Am 22. Februar veranstaltet die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich zusammen mit dem Kunstatelier Kibitzhof des Wertkreises Gütersloh zum 2. Mal eine Ausstellung im Begegnungszentrum Feldstr. 14 in Gütersloh. Unter dem Thema „Wunderwelten“ stellen verschiedene Künstler ihre Werke vor. Die Vernissage beginnt um 18 Uhr. Interessenten sind herzlich willkommen.

Selbsthilfegruppe

Gemeinsam sind wir stark

Eine Gruppe für Menschen mit einer Suchterkrankung, die sich gemeinsam ihren Problemen stellen. Jeden Samstag um 12 Uhr in der Feldstraße 17. Die Leitung, der noch jungen Gruppe hat ein engagierter, abstinenter und junger Mann übernommen, mit dem Namen Kevin Kress: "Ich habe eine "Posttraumatische Belastungsstörung" und bei Bedarf können wir eventuell darüber sprechen", so Kevin Kress. Neben ihm, Benjamin Seerich, der sich in

jüngster Zeit bei der Arbeitsgemeinschaft der Sucht und bei den Selbsthilfegruppen Gütersloh e.V. einen Namen gemacht hat. Betroffene einer Suchterkrankung sind eingeladen sich mit beiden in Verbindung zu setzen.

Kevin: Tel.: 0152-53531133 E-mail: Kevinkress@gmx.net



Lernwege bei Dyskalkulie und Legasthenie LV NRW e.V., Gruppe Bielefeld-Gütersloh / OWL

Wir sind ein Eltern- und Betroffenenverband und haben uns die Beratung und Unterstützung von Eltern mit legasthenen oder dyskalkulen Kindern und Betroffenen als Selbsthilfe-Gruppe zur Aufgabe gemacht. Wir setzen uns für mehr Verständnis und höhere Akzeptanz von Betroffenen ein. Höchstes Ziel ist die Durchsetzung von angemessenen Rahmenbedingungen in Schule, Ausbildung, Arbeitsleben und Gesellschaft. Bei uns sind Sie richtig, wenn bei Ihrem Kind Dyskalkulie oder Legasthenie vermutet oder dies diagnostiziert wurde. Auch als Erwachsener sind Sie bei uns richtig, wenn Sie klären möchten, ob Sie betroffen sind und Ihre Möglichkeiten nach einer Diagnostik ergründen möchten.

Auch an dem Problem der Legasthenie und Dyskalkulie Interessierte können sich mit ihren Fragen an uns wenden. Wir geben allgemeine Informationen zum Thema ebenso wie zu konkreten Fragen. Unsere Beratung erfolgt unabhängig und gemeinnützig.

Für Eltern und betroffene Erwachsene findet jeden 2. Donnerstag im Monat von 20.00–22.00 Uhr (nicht in den Schulferien und an Feiertagen) in der Hedwig-Dornbusch-Schule in Bielefeld in der 2. Etage im Gruppenraum 2 ein Gesprächsabend statt. Bitte erkundigen Sie sich bei Frau Bettina Masur nach dem nächsten Termin. Zur besseren Planung wird um vorherige Anmeldung bei Frau Bettina Masur gebeten: bettinamasur@gmx.de oder ab 14.00 Uhr unter Tel. 05731/796970.

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter: www.ldl-nrw.de



EIN SYSTEM SPALTET DIE GESELLSCHAFT



NOTE:

1 BIS 2

3 BIS 4

5 BIS 6

Kunst und Kultur

„Jedem Ende wohnt ein neuer Anfang inne“

Unter diesem Titel erklärte die Kunsttherapeutin Astrid Wulf-Wiedemann auf der Veranstaltung der AG-Sucht Gütersloh die künstlerische Therapie in der Suchtbehandlung der Bernhard-Salzmann-Klinik Gütersloh.

Zu Beginn der Behandlung werden die Patienten an die Möglichkeiten des gestalterischen Ausdrucks herangeführt. Durch die Arbeit mit Farben,

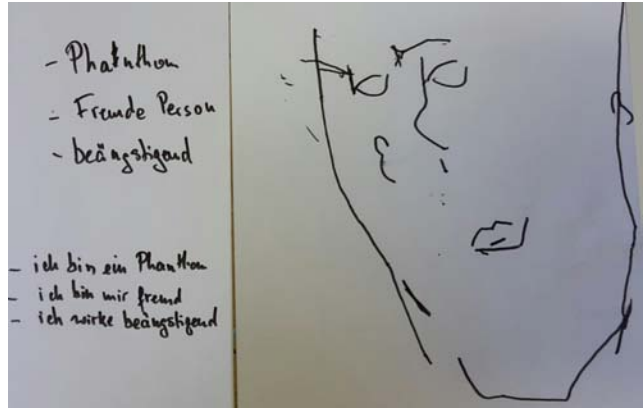


Formen und Bewegungen können festgefahrene Strukturen mit dem Pinsel wieder in Fluss gebracht werden. Gedanken und Gefühle können nach außen dringen und müssen nicht länger im Innern „verdaut“ werden.



Farben können tiefe Auswirkungen auf den emotionalen Zustand des Patienten haben. Kreative Kräfte zu wecken bedeutet neue Wege zu finden, die vorher unsichtbar waren. Kreatives Schaffen fördert die Möglichkeit Kompetenzen zu entdecken, die vorher unentdeckt waren.

Beginnen wird oft mit der Übung „Blindporträt“. Dabei tastet der Patient mit einer Hand sein Gesicht ab, mit der anderen zeichnet er auf was er fühlt wird. Danach schreibt er auf was er dabei empfunden hat.



Im weiteren Verlauf der Therapie soll künstlerisch dargestellt werden wie dem Patienten sein neues Leben bewusst wird. Es sollen Ressourcen erkannt werden und neue Wege ausprobiert werden. Es soll dargestellt werden wieder Entscheidungen zu treffen.

WIE SAGTE RAINER MARIA RILKE:

„DU MUSST DEIN ÄNDERN
LEBEN“

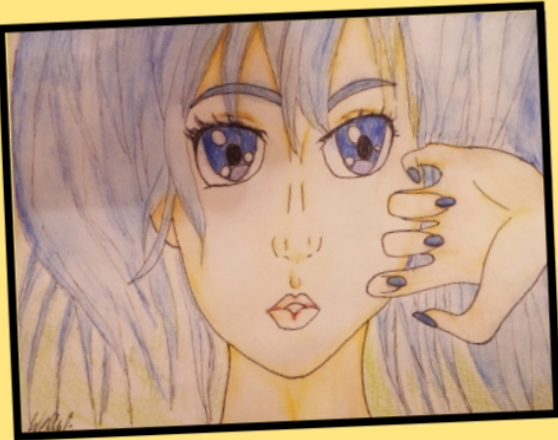
DENN IN

„JEDEM ENDE WOHNT EIN NEUER
ANFANG INNE“





Hallo, mein Name ist Lisa und ich zeichne sehr gerne Anime- und Mangabilder.





Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe

Das ist das Hauptthema des Freien Selbsthilfeblatt Gütersloh. Hier können Menschen berichten, wie es ihnen mit ihren gesundheitlichen und sozialen Problemen ergangen ist. Dies soll den Autoren 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 /

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 / 6 = kann sehr stark belasten

Die Berichte sind Tatsachen. Personen wurden unkenntlich gemacht. Teilweise enthalten die Berichte Beschreibungen von starken Verletzungen, Krankheitsanfällen oder Extremsituationen. Daher könnte es nicht für jedes Gemüt geeignet sein. Wir bitten das zu berücksichtigen. Die Berichte sind subjektiv.



-----Die Drogen-----

Ich fühle mich schlecht, weil ich bin und war nicht immer gut zu meinen Mitmenschen. Der Teufel packt mich und lässt mich Dinge tun, die ich nicht möchte. Diebstahl ist einer der Probleme. Danach fühle ich mich schlecht. In den letzten Jahren wurde es besser. Doch passiert es manchmal, dass ich

mich böse fühle. Das zieht mich runter. Das hängt mit den Drogen zusammen. Ich erzähle mal, wie es angefangen hat. Ich bin in der Schule oft feiern gegangen. Alkohol, Gras, Extacy und Speed habe ich damals schon genommen Somit habe ich Risse in meinem Gehirn bekommen und habe Schwierigkeiten zu denken. Ich möchte das jetzt so erklären, dass jeder es verstehen kann, auch die Leute ohne Drogenerfahrung. Die Polizei kam mir öfters in die Quere. Ich war ein Kleinkrimineller. Erst Jugendamt, doch später die Bewährungshilfe. Wirklich ein Schwerverbrecher war ich nicht und werde ich auch nicht sein. In meiner Jugend und als junger Erwachsener waren es meistens Absturzpartys. Der Rausch lässt dich erst gut fühlen. Dann dreht man voll auf und fühlt sich wie im Himmel. Dann kommt der Absturz. Ein Kontrollverlust, der im Schlaf endet. Nun folgt das böse Erwachen. Speed, das ist ein Pulver oder Paste, das man sich durch die Nase zieht. Wenn es Gutes ist, bleibt man davon nur wach und aktiv. Oft ist es nicht rein, so wird man davon benebelt, zusätzlich kann man nicht richtig denken. Mit Speed dauern Absturzpartys mehrere Tage. Ich wurde älter, somit lernte ich mit den Drogen umzugehen. Nach einiger Zeit gewöhnt der Mensch sich an Drogen. Die schönen Seiten der Drogen wie totale Freude lässt immer weiter nach und doch nehmen die Betroffenen sie mit dem Wunsch nochmal dasselbe zu fühlen, was sie in ihrer Anfangszeit mit den Drogen erlebt haben. Ein Glücksgefühl, was besser sein kann als Sex. Das bleibt mit der Zeit aus. Um so öfter man Drogen nimmt, desto weniger geben sie einem was man möchte.

-----Die Psychose-----

Zuerst hatte ich nur verworrene Gedanken, doch dann hatte ich schnell das Gefühl, das einer meiner Freunde oder Bekannten was gegen mich hätte. Ich hatte das Gefühl, dass jemand mich fertig machen will bzw. blamieren und anschwärzen oder sogar umbringen will. Dann verschwanden diese Gedanken wieder. Diese Gedanken entsprechen auch nicht der Wahrheit oder nur zu einem kleinen Teil. Ich habe

mich immer über die Leute lustig gemacht, die auf Drogen hängen bleiben. Hängenbleiben, damit meine ich, dass der Rausch nicht endet, sondern er weiter geht. Die führen stets Selbstgespräche. Im Alter von 27 Jahren passierte mir Folgendes: Ein Freund von mir war verstorben. Drei Tage war ich auf Speed, am dann habe ich 1 Tag nur Gras geraucht, ich war bei einem Bekannten. Dort haben wir die ganze Nacht nicht geschlafen. Am nächsten Morgen ginge mein Bekannter, und ließ mich auf seiner Couch schlafen, doch ich könnte mich nicht ausruhen, obwohl ich 24 Stunden am Stück wach war. So kam es, dass ich sehr unruhig wurde. Ich wälzte mich eine Stunde. Dann hörte ich ganz klar und deutlich wie eine Stimme sagte: „Am 4. Juli 2021 wirst du friedlich einschlafen und nicht wieder aufwachen.“ Die Stimme leierte wie eine alte Kassette, die zu oft abgespielt wurde. Sie hörte sich an wie von Band. Die Panik packte mich. Ich schaute mich im Raum um, doch da war niemand. War etwa das Radio die ganze Zeit an? Ich durchsuchte das kleine Zimmer, aber ich fand kein technisches Gerät, was diese Stimme verursacht hätte können. Zwar war dort ein Radio, doch das Kabel jedoch nicht in der Steckdose und keine Batterien waren darin. Der Fernseher war komplett ausgeschaltet. Erst dann began ich nachzudenken. In meiner Vorstellung waren Geister, Dämonen und Telekinese. Zum Schluss hatte ich dann die falsche Erkenntnis. Nein, das ist nicht möglich. Also ein kleiner Lautsprecher muss es gewesen sein. Die Ursache der Stimme schien hinter mir zu sein. Oder war es doch mein verstorbener Freund, der auf dem Weg ins Jenseits war und mir diese Nachricht hinterließ. Dann fiel es mir ein: Ich hatte auf Youtube ein Video gesehen, das zeigte, wie eine geheime Organisation elektronische Chips in Körper pflanzt. Das musste es sein! Die wollen mich in den Wahnsinn treiben. Ein satanistisches Experiment. An meinem Hinterkopf befand sich jeher eine kleine Beule und ich wusste nie, was das ist und woher ich die habe. Dann wurde ich wütend auf die Stimme. Ich bekam richtig üble Gedanken. Wenn jemand meint, ich würde in 10 Jahren sterben, so könnte ich mich dem

ganzen Entziehen in dem ich vorher sterbe. Denn so wäre die Stimme zumindest in Unrecht. In diesem Moment dachte ich ,dass das genau das war was sie wollten. Irgendwann wurde ein Elektrochip mit einem kleinen Mikrofon in meinen Schädel operativ eingefügt. Der soll mich soweit runter ziehen,bis ich mich umbringe. Dieses Ding schien defekt zu sein, darum leierte die Stimme auch so. Man hat doch ganz deutlich gehört, dass sie von Band kam. Danach rauchte ich eine große Dosis Cannabis, damit ich zur Ruhe kam und es gelang mir einzuschlafen. Nach meinem Aufwachen war ich mir absolut sicher, dass es eine Stimme war. Ich beschloss alle Drogen sein zu lassen bis auf Cannabis. Zusätzlich ging ich zu einer Neurologin und erzählte ihr davon.Sie sagte:„Ich glaube nicht, dass da ein Chip ist". Sie sagte, es wäre psychotisch und krankhaft. Ich dachte , dass das auch eine Erklärung hätte sein können. Ganz glauben, wollte ich ihr nicht. Also machte ich einen Termin beim Röntgenspezialist ohne meiner Neurologin davon zu erzählen. Der Röntgenarzt stellte fest, dass die Wucherung aus Gewebe bestand ohne Knochen. Ich wollte, dass die Wucherung entfernt wird, aber mein Arzt war der Meinung, dass das nicht nötig, weil es eine gutartige Wucherung ist. Zu meiner Beruhigung röntgte er mich. Von Röntgenstrahlen gehen Gefahren, insbesondere, wenn man öfter geröntgt wird sagte er. Danach sagte der Arzt, dass es sich hierrum nur um eine Verdickung des Gewebes handelt und nicht des Schadelknochens, also keine Gefahr. Der Arzt erlaubte mir das Röntgenbild mitzunehmen, aber ich sollte es wieder zurückbringen. Zuhause untersuchte ich das Röntgenbild genau. Keine Spur von einem kleinen Mikrofon oder Chip. Ich kam mir doof vor .Die Neurologin hatte doch Recht. Ich beschloss wesentlich weniger exzessiv zu leben.

-----An Psychotiker-----

Was man in einer Psychose wahr nimmt, ob visuell oder akkustisch, sie sind nichts Übernatürliches oder Magisches. Keine Außerirdischen,Telekinese,Geister oder Dämonen! Es sind auch keine kleinen Lautsprecher,die von Menschen

bedient werden. Es sind Wahrnehmungsstörungen. Es ist so etwas wie ein Krampf im Gehirn. Es ist eine Krankheit, die Effekte hervorruft, die nichts zu bedeuten haben! Man muss die Krankheit behandeln. Keine Dämonen ! Keine Geister! Keine Mini-Lautsprecher oder Illuminaten! Wenn man eine solche Krankheit hat, kann man Stärke und Mut haben , dazu zu stehen und Wege finden , diese einzudämmen oder sogar abzuschalten. Man sollte sich aber bewusst machen, dass man psychisch krank ist. Das hilft am meisten. Der Rest kommt fast unmerklich von allein. So kann man ein Gelehrter von sich und seiner Krankheit werden. Dafür gibt es kein Diplom, aber das sollte es geben! Ich weiß, dass diese Einsicht von einem selbst kommen muss. Und nicht von außen ein geprügelt werden kann. Ich wünsche allen Betroffenen viel Erfolg dabei. Bei mir war es eine kurze, psychotische Phase, die niemals wieder so auftrat und das ist Jahre her. Das verdanke ich der Medizin und mir selbst.



Die zuckersüße Sucht

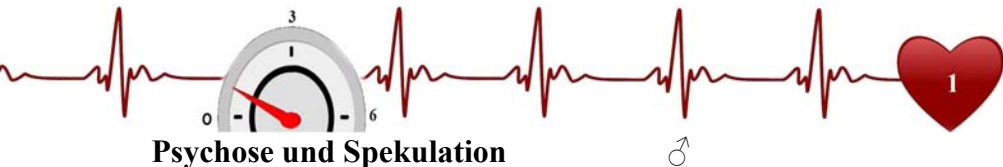
♀ / 29 Jahre

Also die Geschichte klingt ja irgendwie komisch, zumindest lacht immer jemand, wenn ich das erzähle. Ich habe gegoogelt, aber ich finde mich nirgends so richtig wieder. Ich schreibe einfach mal, worum es geht. Am besten fange ich gleich mit einem Beispiel an. Also wenn ich am Vortag viel Alkohol getrunken habe, dann habe ich so einen starken Durst, dass ich in der Nacht solange von Flüssigkeit und Getränke träume, bis ich aufwache und sofort ganz viel trinken muss. Genauso ist es bei mir mit Süßigkeiten (allerdings unabhängig von Alkohol etc.) . Das ist der Punkt, an dem immer jeder lacht. Ich träume solange von Süßigkeiten bis ich aufwache und sofort ganz viel Süßes essen muss, aber wenn ich nichts finde, werde ich ganz unruhig und dann hilft es auch ein bisschen einfach

irgendetwas zu essen. Es ist ja auch ganz lustig, wenn es nicht so oft und so unangenehm wäre. Manchmal wache ich in der Nacht dreimal auf, da das Bedürfnis so stark ist, dass ich mir sofort irgendetwas Süßes reinstopfen muss, bis ich wieder beruhigt bin und weiter schlafen kann. Doch ich bin figurbewusst und möchte wegen so etwas nicht dick werden. Zudem mache ich mir auch Sorgen um meine Zähne, denn es soll ja bekanntlich nicht gesund sein vor dem Schlafen gehen Süßes zu essen. Ich habe ja echt keine Lust dann noch mitten in der Nacht ständig die Zähne zu putzen.

Überhaupt ist der Schlaf dann auch nicht unbedingt erholsam, wenn mich ständig Alpträume quälen und ich aufwache. Also ich finde das einfach nicht mehr lustig. Tagsüber habe ich dieses Problem nicht, weil ich da auch nicht so unbedingt Lust darauf habe. Trotzdem habe ich oft etwas daheim, weil ich Angst habe, so ein schreckliches Bedürfnis danach zu kriegen und nichts zu finden. Das Gefühl ist schrecklich. Man könnte es vielleicht so erklären, als ob man extremen Durst hat und es gibt weit und breit kein Wasser. Das macht dich dann ganz unruhig. Vielleicht esse ich tagsüber zu wenig Süßes? Aber wenn ich dann etwas davon esse, dann passiert das in der Nacht eigentlich auch. Ich meine, hin und wieder esse ich ganz gerne einmal was Süßes, aber das Bedürfnis ist tagsüber nie so stark wie in der Nacht oder am Morgen nach dem Aufstehen. Außer manchmal nach dem Essen, aber da ist es auch nicht so schlimm.

Liebe Grüße, Natalie



Psychose und Spekulation

♂

*"Es gibt Beziehungen, da stimmt einfach die Chemie nicht!"
Als Psychos kennen wir ja den Botenstoff "Dopamin", in der Medizin oft als "Belohnungs" – Botenstoff bezeichnet. Na ja,*

wenn es eine "Belohnung" gibt, dann gibt es bald ja auch das Gegenteil. Das wissen auch die Herausgeber des Magazins von "West-Lotto" mit ihrer Zeitung "Glück" (Kostenlos!). Seitdem Siegeszug des "Computers", (weil ich schon ein Dinosaurier bin, nenne ich das immer so), lodern vor allem die Flammen der Finanzmärkte, und auch die "Esoterik" hat uns beigebracht, dass man "nur wünschen muss, dann klappt es auch!". Aber wer "high" ist, übersieht den Boden, auf dem er steht. Eine Psychose, die geplatze Spekulationsblase des Gehirns, erzwingt das nüchterne "Erwachen" entweder in der Gummi oder Gefängniszelle!



Mein Weg aus der Sucht Teil 6 von 6 ♂ / 30 Jahre

Als ich dann Mitte März die 26-wöchige Therapie im Sauerland endlich beginnen konnte, war ich voll motiviert, mein Leben zu ändern. Es war das erste Mal, dass ich es wirklich selbst wollte, hauptsächlich für mich, für meine Kinder, um wieder arbeiten und normal leben zu können. Ich hatte irgendwie das Gefühl und dachte, wenn man sein Leben zum Guten ändert, ergibt sich der Rest ganz von selbst. Im Endeffekt sollte ich mit dieser Vermutung Recht behalten, aber das wusste ich zu diesem Zeitpunkt natürlich noch nicht. Am Anfang war es recht schwierig, mich an die Situation in der Therapie zu gewöhnen. Die vielen Regeln, an die man sich halten muss. Teilweise geht es dort zu, wie im Kindergarten. Doch es ist sehr, sehr wichtig, eine Struktur zu haben, um Disziplin zu erlangen. Ich habe damit weniger Probleme gehabt und konnte mich an die Regeln dort schnell gewöhnen. Doch ich musste erkennen, dass es dort eben auch ganz viele Menschen gab, die mit Regeln und Strukturen ein riesen Problem hatten. Vielleicht war das so, weil sie aus einem

anderen sozialen Umfeld kamen als ich. Ich weiß es nicht genau. Deshalb habe ich mich schnell an die Regeln dort gewöhnt. Ich muss sagen, dass ich sehr viel Glück hatte in eine gute Therapieeinrichtung zu kommen. Die Holthausener Mühle in Bad Fredeburg im Sauerland. Dort herrscht ein sehr hoher, strenger Standard, der mir sehr gut getan hat. Es war jeden Tag Programm von morgens um 6 Uhr bis abends um 18 Uhr. Es wurde also nie langweilig, denn sonntags hat man wirklich die Gelegenheit genutzt, um sich mal von der Therapiewoche etwas ausruhen zu können, um Gedanken zu fassen, gestellte Aufgaben zu erledigen und um sich auf die nächste Therapiewoche vorzubereiten. Man hatte täglich Arbeitstherapie, dreimal wöchentlich drei Stunden Gruppentherapie, zweimal wöchentlich Sporttherapie, ein bis zwei Stunden wöchentlich Einzeltherapie und diverse Freizeitkurse wie Fußball, Tischtennis, Tanzen, Schach usw. Einem zugewiesenen Verantwortungsposten musste man nachkommen. In der Einzeltherapie wird am Anfang erst einmal herausgearbeitet, welche Themen man zu bearbeiten bzw. aufzuarbeiten hat. Dies geschieht durch tiefgründige Gespräche, in denen man quasi seine Lebensgeschichte erzählt (Anamnese). Dann kann man Schritt für Schritt in der Gruppe oder in den Einzelgesprächen seine Themen ansprechen, bearbeiten und aufarbeiten – das sind Schritte, die man braucht, damit man die Dinge dann irgendwann auch wirklich nachhaltig verarbeiten kann. Ein mühsamer Weg also, aber es lohnt sich, die ganze Plackerei. Ganz wichtig war, sich auch wirklich ganz zu öffnen, nichts zu beschönigen, sondern knallhart auf die Realität zu gucken um dann in der Therapie offen und ehrlich über seine Themen/Probleme zu sprechen. Das kostet ersteinmal Überwindung, aber es geht, wenn man sich nur einmal traut. Das gilt auch für das Leben nach der Therapie. Auch wenn es schwer fällt offen und ehrlich mit seiner Vergangenheit umzugehen und zu seinen Fehlern zu stehen, auch wenn die Meisten dies erst mühsam lernen müssen, ist dies ein ganz, ganz wichtiger, entscheidender

Punkt, wenn man sein Leben wirklich ändern will und der Entstehung von Problemen vorbeugen will. Denn, wie ich in der Therapie lernte, sind viele Probleme, die zum Konsum von Drogen führen/geführt haben oder zu diversen Fehlverhaltensweisen führen oder geführt haben, meist psychischer Natur. Dinge, Traumata und Ereignisse wie z.B. Missbrauch, Gewalt, Verlust usw., sind meist die Ursache für die Entstehung des selbst- und fremdschädigenden Fehlverhaltens. Das war mir vor der Therapie so nicht klar. Aber das ist auch der Grund, weswegen ich euch hier so viele Ereignisse aus meinem Leben so detailliert schildere. Man muss das so detailliert analysieren, sonst versteht man nicht, wie Fehlverhaltensweisen zum Konsum von Drogen geführt haben. Zentrales Thema, das ich in der Therapie bearbeitet habe, ist auch die Trennung von Christina. Es war sehr wichtig, darüber zu sprechen, dass ich nicht allein Schuld an allem bin, was da in der Beziehung passiert und schiefgelaufen ist. Dann war der Tod meines Vaters Thema der Therapie. Da ich nie einen richtigen Vater hatte und mein richtiger Vater früh aus meinem Leben geschieden war, habe ich seitdem stets nach Liebe, Wärme und Geborgenheit gesucht. Im Nachhinein weiß ich, dass die Drogen diese Bedürfnisse nicht stillen konnten.

Auch habe ich in der Therapie erkannt, dass die Ursache für mein krankhaftes Kontrollverhalten und die übertriebene Eifersucht, meine großen Verlustängste, meine Angst jemanden zu verlieren ist. Weiterhin waren meine Aggressionen ein wichtiges Thema. Die starken Stimmungsschwankungen wurden durch den Cannabiskonsum hervorgerufen. Dies alles frühzeitig, also bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist, zu erkennen, frühzeitig dem Fehlverhalten gegenzusteuern und Strategien zu entwickeln, in Stresssituationen nicht die Kontrolle zu verlieren, war eine ganz wesentliche Erkenntnis, die ich aber erst in und durch die Therapie gewinnen konnte. Desweiteren habe ich störende Nebenthemen wie mein teilweise arrogantes/überhebliches/herabwürdigendes

Verhalten in der Therapie problematisiert und analysiert, was wichtig war um Reue und Demut zeigen zu lernen. Wenn man sich ernsthaft ändern möchte und sich entscheidet eine Therapie zu machen, halte ich es außerdem für wichtig, etwas Abstand zu seiner Heimat zu bekommen, also auch räumlich, um sich wirklich auf die Sache einlassen zu können und voll darauf zu konzentrieren. Ferner habe ich es in der Therapie geschafft, das Rauchen aufzugeben und habe angefangen intensiv Sport zu treiben, unter anderem gehe ich joggen. Damit einhergehend habe ich begonnen, mich gesünder zu ernähren. Denn wenn man Sport treibt, dann merkt man schnell, dass der Körper gute Nährstoffe braucht. Zudem habe ich es geschafft, die virtuelle Welt und das Computerspielen aufzugeben. Ich habe mir ein neues Hobby zugelegt, was viel mehr sozial ist, als das Zocken alleine zuhause am Computer. Ich lege jetzt Technomusik auf, bin also ein DJ. Dafür habe ich richtig viel geübt und tue es noch. Das macht mir großen Spaß. In der Therapie habe ich gelernt, dass es ganz wichtig ist, sich ein sogenanntes Säulensystem zu erarbeiten, um nicht konsum- oder verhaltensrückfällig zu werden. Das Säulensystem muss sich jeder selbst erarbeiten und sieht bei jedem anders aus. Ist eben eine totale, individuelle Sache. Dieses System funktioniert so: Man stellt sich dabei vor ;Dinge stehen auf Säulen , die greifbar sind, so wie Suchtdruck oder ein anderes Problemverhalten, wie etwa Gewaltbereitschaft. In meinem Fall steht auf der ersten Säule meine Arbeit. Sie ist mir sehr wichtig, da ich so lange gekämpft habe, eine gute Festanstellung zu finden. Die Arbeit würde ich nicht aufs Spiel setzen. Auf einer zweiten Säule stehen soziale Kontakte, mit denen ich im Fall von Suchtdruck/Problemen, die zu einem Rückfall führen könnten, sofort reden kann. Das ist wichtig, weil diese Personen mich auffangen können, wenn bei mir etwas schief läuft. Auf der dritten Säule stehen meine beiden Kinder, für die ich jetzt wieder ein guter Papa sein kann und die mich auch als Papa brauchen. Auch diese dritte Säule motiviert mich täglich nicht konsum- oder verhaltensrückfällig

zu werden. Auf einer weiteren Säule stehen nach der Therapie eine Nachsorge- und eine Selbsthilfegruppe, die ich regelmäßig besuche und die mir dabei helfen, meine Abstinenz zu festigen und dauerhaft aufrecht zu erhalten. Zum Schluß, auf der letzten Säule stehen weitere Hobbys wie das Laufen und der intensive Kraftsport. Die wichtig für mich sind, um Aggressionen auf verträgliche Weise abzubauen. Ich bin nun seit September 2014 fertig mit der Intensivtherapie und führe mein Leben nach diesem Säulensystem mit alle seinen wichtigen Bausteinen, von denen ich gerade erzählt habe. Meine Geschichte und mein Weg ist nur ein Beispiel, eben mein Weg aus den Drogen und den anderen schädlichen Verhaltensweisen zu gelangen. Jeder kann, ja muss seinen eigenen Weg finden und kann für sich selbst bestimmen, wie er sein Leben führen und was er daraus machen möchte. Ich kann auch nur jedem, der sich für eine Therapie entscheidet, raten, sich in der Therapie nie zu viel auf einmal vorzunehmen. Denn man kann nicht alle Baustellen gleichzeitig intensiv bearbeiten. Das führt schnell zur Überforderung, die dann wieder einem Rückfall in das Problemverhalten nach sich ziehen kann. Besser ist es meiner Erfahrung nach, dass man sich kleine Ziele setzt und diese Stück für Stück verwirklicht. Mein Credo lautet also: Besser kleine, langsame, aber dafür sichere Schritte, anstatt schnelle, große Schritte – das geht in die Hose und man steht wieder ganz am Anfang und ist total frustriert. Ich führe seit ich aus der Therapie bin auch Abstinenznachweise, um meine zweite MPU erfolgreich zu bestehen. Auch dies ist eine große Motivation für mich, weiterhin abstinent zu leben. Ich möchte jeden mit diesem kleinen, aber sehr persönlichen Auszug aus meinem Leben ermutigen eine Therapie zu machen, um sich selbst eine Chance auf ein gutes, vielleicht sogar erfülltes Leben zu ermöglichen. Ich möchte mit meiner Geschichte auch zeigen, dass es nie zu spät ist, sein Leben und sich zu ändern. Ich habe gelernt, dass es sich immer auf die eine oder andere Weise

bezahlt macht, an sich zu arbeiten und weg zu kommen von den Drogen. Denn es kann nur alles besser werden ohne Drogen. Aber auch, wenn man erfolgreich eine Therapie beendet hat und seine Abstinenz auf den einen oder anderen Weg gefestigt hat, sollte man nie vergessen dass das "Suchtmonster" wie ein Virus in einem schlummert und jederzeit wieder ausbrechen kann. Es ist also lebenslang Arbeit, aber ich finde, sie lohnt sich!

Ich wünsche euch allen viel Erfolg und hoffe, ihr konntet etwas aus meiner Geschichte mitnehmen. Vielleicht hat sich der eine oder andere von euch in ihr sogar ein wenig selbst wiedergefunden.

Ich möchte mich ganz herzlich bei allen bedanken, die an mich geglaubt haben und an mich glauben werden. Die mich unterstützt und ermutigt haben , das Blatt zum Guten zu wenden und denen, denen ich auch helfen konnte. Danke, liebe Eltern, dass ihr mich so gut ünterstützt habt in dieser schwierigen Zeit und auch sonst. Ein ganz speziellen Dank an meine sehr gute Freundin Marion Keller, die mir zuhört und mir schon öfters aus dem Dunklen geholfen hat, aber auch ich habe ihr schon durch schwierige Lebensabschnitte geholfen. Vielen Dank, liebe Marion, dass du mir professionell dabei geholfen hast durch dein Fachwissen dieser Geschichte die richtige grammatische und inhaltliche Fußnote zu verleihen. Danke, euer Gregor

FSB Redaktions:

Bericht in voller länge auf www.Selbsthilfe-gütersloh.de



Anleitung zum selber Schreiben

Wir suchen weiter Erfahrungsberichte. Interessant sind Erlebnisse im gesundheitlichen Bereich sowie Erlebnisse in sozialen Einrichtungen. Nimm dir etwas zum Schreiben (Stift und Zettel oder auch digitale Medien wie PC etc.) und setze dich in Ruhe an einen Ort, wo dich niemand stört und gehe ein Moment in dich. Überlegen genau, was du schreiben möchtest. Dann geht's los - strukturiert ohne Beleidigungen und wenn du fertig bist, lies dir den Text noch einmal durch und nimm dir Zeit. Überlege dann, ob du möchtest, dass dein persönlicher Erfahrungsbericht bei uns die Chance bekommt, in FSB gedruckt zu werden und solltest du dich so entscheiden, lass uns den Bericht-zukommen.

Richtlinien:

- Der Text soll der Wahrheit entsprechen.
- mehrere Teile möglich
- Personen sollten nicht erkennbar sein, beziehungsweise Namen verändert sein.
- Vorgänge einer Behandlung verständlich beschreiben
- Klarer Handlungsablauf

Hinterlasse uns eine Anschrift und du bekommst die Ausgabe mit deinem persönlichen Erfahrungsbericht kostenlos zugestellt. Berichte können uns per Mail oder auf dem Postweg zugestellt werden. Die Kontakt Daten befinden sich auf der Rückseite.

Oder erzähle uns deine Geschichte und wir schreiben sie auf.

Wir sind dir auch gerne dabei behilflich, einen Bericht anzufertigen. Du möchtest etwas berichten? Dann kannst du dich mit uns zusammensetzen. Wir schreiben nach deinen Erzählungen einen Erfahrungsbericht. Terminvereinbarung unter: 01 57-54851 931 Besuch im Krankenhaus möglich. Gewährleistung: Wir sind kostenlos und unverbindlich! Deine persönlichen Daten werden bei uns diskret behandelt, nicht gespeichert und müssen uns auch nicht notwendigerweise bekannt sein. Bei uns eingegangene Berichte werden von der Redaktion vor Veröffentlichung noch einmal auf die Zweckmäßigkeit geprüft.

Achtung: Schwere Probleme können durch das Schreiben alleine nicht geheilt werden, sondern benötigen eine fachärztliche Behandlung. Das Schreiben an sich wirkt sich positiv und unterstützend auf die therapeutische Behandlung aus. Schreiben ist ein Weg, um Gefühle auszudrücken, die teilweise im Unterbewusstsein liegen. Gerade in einer Krise kann Schreiben helfen.

Psychosen verstehen, behandeln

Eine Psychose ist eine Möglichkeit psychischen Erlebens, ist also Teil des Menschseins. Psychosen in ihrer vollen Ausprägung sind eine existenzielle und umfassende Erfahrung, eine Erschütterung des Ich, der sozialen, psychischen und körperlichen Gesamtsituation. Das Leben eines Menschen und seiner Umgebung ist im Ganzen betroffen. Der sensible, dünnhäutige Mensch ist aus seiner Mitte „verrückt“.

Es gibt verschiedene Arten von Psychosen. Zum einen kennen wir affektive Psychosen, wo überwiegend Stimmung, Antrieb, Gefühl und Energie betroffen sind. Zum anderen kennen wir schizophrene Psychosen, wo die Sinneswahrnehmung und das Denken verändert sind. Im praktischen Erleben mischen sich diese Symptome häufig und bekommen eine individuelle Ausprägung.

Eine Psychose kann und ist eine sinnvermittelnde Erfahrung. Es geht also in der Behandlung nicht darum, eine sinnlose Erkrankung schnell weg zu machen, sondern es geht darum, Symptome wie Wahn, Angst, Qual, Affektstörungen und ähnliches zu verstehen und zu tragen, sie z.B. als Ausdruck einer Flucht aus der Realität zu verstehen. Die psychotischen Symptome dienen also erst einmal zum Schutz des in Auflösung begriffenen Ich und zur Abwehr von übermäßiger Angst.

Für die Therapie folgt daraus, dass insbesondere am Anfang diese Symptome nicht nur medikamentös behandelt werden müssen, sondern es geht gleichermaßen um einen therapeutischen Prozess, der zur Stabilisierung des Ich beiträgt.

Langfristig hat jede Psychose individuelle Besonderheiten und die Behandlung muss alle subjektiv psychologischen, sozialen und körperlichen Zusammenhänge einbeziehen.

Die Therapie von Psychosen ist deshalb immer eine Langzeitbehandlung, möglichst in Beziehungskonstanz.

Die Menschen benötigen eine hilfreiche und unterstützende Begleitung im Bereich Behandlung sowie eine Unterstützung im psychosozialen Bereich, z. B. durch Wohnbetreuung, ambulante Pflege, Unterstützung durch einen rechtlichen Betreuer u. ä.

Die medikamentöse Behandlung sollte individuell angepasst sein und richtet sich nach der Verträglichkeit und nach dem Verlauf der Erkrankung. Die Behandlung mit Medikamenten erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen Patient und Arzt, um eine gute individuelle Schutzfunktion der Medikamente herzustellen.

Die Behandlung der psychotischen Symptome erfolgt mit Neuroleptika (z. B. atypische Neuroleptika der neueren Generation wie Olanzapin, Quetiapin, Aripiprazol, Amisulprid, Risperidon usw.) In einzelnen Fällen kommen auch Medikamente wie Fluanxol, Ciatyl, Haldol u. ä. zum Einsatz.

Bei affektiven Psychosen ist es sinnvoll zusätzlich eine Phasenprophylaxe mit Lithium, Valproat oder Lamotrigen durchzuführen.

Wenn Klienten zusätzlich unter depressiven Symptomen leiden oder die depressive Symptomatik im Vordergrund steht, kommen verschiedene Antidepressiva zum Einsatz. Diese können zum Einen Stimmung und Antrieb verbessern, aber auch Unruhe, Angst und Schlafstörungen lindern.

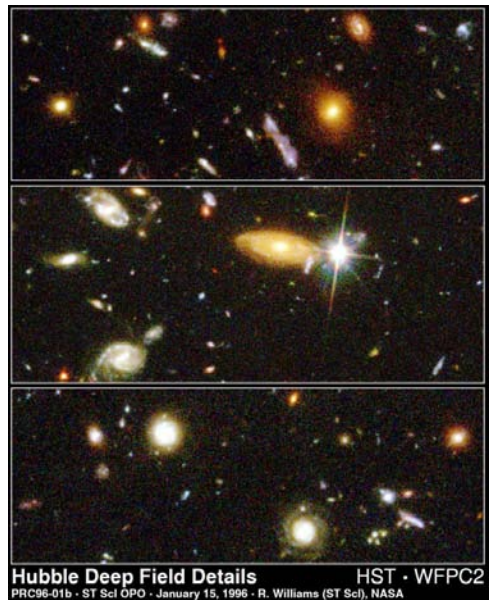
Ziel der gesamten medikamentösen Behandlung ist es, die Symptome zu lindern oder zu beseitigen, aber es geht auch um Stabilisierung, guten Schlaf und langfristig um eine Stabilität der gesamten persönlichen und sozialen Situation.

Als dritte Säule der Behandlung neben sozialer Unterstützung und medikamentöser Behandlung sollte immer auch eine psychotherapeutische Begleitung erfolgen. Diese kann stützend sein, sie kann aber auch eine langfristige Psychotherapie beinhalten, die sich mit der eigenen Biographie, mit Verhaltensmustern und Krankheitsbewältigungsmechanismen beschäftigt.

Die Behandlung wird immer individuell durch weitere Angebote im Bereich Ergotherapie, Physiotherapie, Reha-Sport, Job-Coaching u. ä. unterstützt. In dem gesamten therapeutischen Prozess hat die Selbsthilfearbeit eine besondere Funktion, sie gibt den betroffenen Menschen einen wichtigen Erfahrungsaustausch, sie kann unterstützen, begleiten und verstehen. Die Mitwirkung der Selbsthilfeorganisationen im psychiatriepolitischen Bereich hat mittlerweile eine hohe Bedeutung gewonnen und ist für alle professionellen Mitarbeiter eine gute Rückmeldung und Unterstützung.

Das Hubble Deep Field (HDF) Experiment

Dapaypal-784403_960_720s wohl interessanteste Unterfangen der menschlichen Beobachtung der Sterne – vor allem in sehr weiter Entfernung – war die Anfertigung der sogenannten Hubble Deep Field Aufnahme im Jahre 1995. In den drei Bildern sieht man detaillierte Aufnahmen von 1996. Zunächst waren alle Fotos unscharf und die große Linse hatte im Maximum eine Abweichung von 2.000 Nanometer. Die Bilder waren vergleichbar mit mäßigen, mittleren Teleskopen auf der Erde. Die Konstrukteure hatten sich einfach verrechnet. Aber nach 3 Jahren Entwicklung und Herstellung konnte eine Art „Brille“ montiert werden. Für die Reparatur waren insgesamt 5 Weltraumaufenthalte in einer einzelnen Mission nötig – Weltrekord(!). Sie sollte eine Korrekturlinse darstellen, um danach endlich grandiose Aufnahmen über das gesamte Lichtspektrum anfertigen zu können. Das Ergebnis der Aufnahmen des Hubble Teleskops. Man schickte also das weltbeste und frisch reparierte Teleskop,



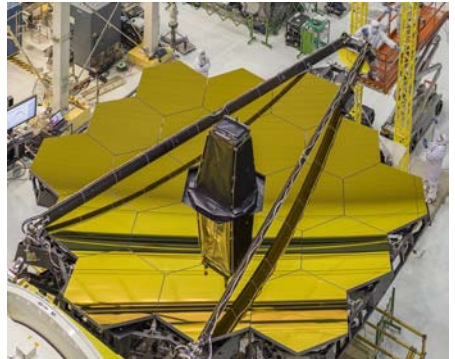
dass man für das All bauen konnte, um u.a. heraus zu finden, was sich am Rande des bekannten Universums in einem scheinbar leeren Bereich befindet. Die Aufnahmen waren atemberaubend. Viele erwarteten „Nichts“ – einige sogar eine „große Barriere“, doch überraschender Weise sah man weitere Sterne und Galaxienhaufen. Es schien nicht aufhören zu wollen. Die Wissenschaft stand vor einem Rätsel. Weil man sich ganz sicher sein wollte, startete man in den kommenden Jahren gleich mehrere Versuche, in denen man immer tiefer

hineinschauen konnte: Wieder Sternenhaufen und weitere Galaxien, bis hin zum Hubble Extreme Deep Field aus dem Jahre 2012. Dieses Foto brauchte trotz hoch sensibler und modernster Technik gut 23 Tage Belichtungszeit, damit man nachher überhaupt etwas sehen konnte – Mit einer maximalen Abweichung von 0,0007 Bogensekunden innerhalb von 24 Stunden – Das ist so gut wie gar nichts, aber wieder das Gleiche – nur in hochauflösenden Bildern.

hubble-spacecraftMan sollte dabei bedenken, dass Hubble mit einer relativen Geschwindigkeit von ca. 30.000 km/h durch den Erdorbit rast. Wenn es abstürzen würde, gäbe es einen Knall, der insgesamt einen Schaden von bisher 8,7 Milliarden US-Dollar verursacht, wenn man die Entwicklungskosten mit einbezieht. Tatsächlich verliert das Teleskop sogar etwas an Höhe und muss immer wieder in seiner Umlaufbahn gehalten werden. Es geht immer tiefer in den ehemals ausgewählten Bereich hinein und die Suche hört nicht auf.



Wir sind auf weitere Experimente gespannt, die die Endlich- oder Unendlichkeit des Universums belegen werden. Sind wir im Raum begrenzt oder frei? Gibt es mehrere Universen oder gar Dimensionen? Sind wir alleine?



Der james-webbNachfolger des Hubble Teleskops (benannt nach dem Astronomen Sir Edwin Hubble, der heraus fand, dass sich das bekannte Universum ständig ausdehnt) ist schon in der Entwicklungsphase: Das James Webb Space Teleskop, größer und viel leistungsfähiger für noch schärfere Fotos...

Witze

Meine Uhr ist runtergefallen. Ich kann sie nicht mehr aufheben.
Mir fehlen die Urheberrechte

Sagt der LKW Fahrer zu seinem Chef: "Der Spiegel ist kaputt."
Sagt der Chef: "Dann mach doch den Ersatzspiegel dran!"
Erwidert der LKW-Fahrer: "Geht nicht, der LKW liegt drauf!"

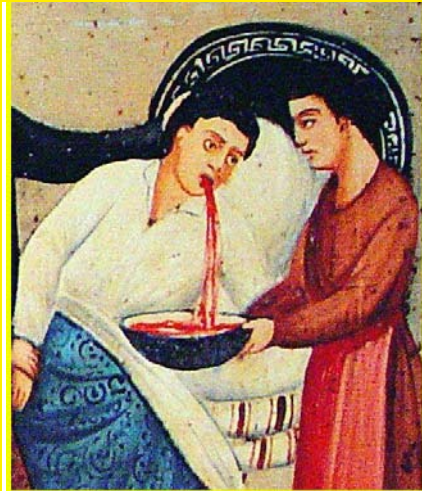


Auf alle Kindernamen reimt sich etwas. Nur auf Christian, da reimt sich Astarach!!

Kommt eine Frau zum Doktor und klagt ihr Leid: "Herr Doktor, können Sie mir helfen, mein Kopf schmerzt, meine Augen brennen, meine Brust tut weh, meine Arme kann ich kaum bewegen, meine Beine sind schwer und mir ist es kotzübel." Die Frau fragt darauf den Doktor, was ihr fehlt. Der Doktor antwortet gelassen: "Nichts, Sie haben ja schon alles!"

Wie nennt man ein weißes Mammut?
–Hellmut!

Kuriose, historische Darstellung



Eine medizinische Darstellung (spätes Mittelalter). Hoffentlich ist eure Behandlung besser.

FSB Leser sind auch abgebrüht.

DEPRIE-MAN WALKING BAD

D.E.A.H
FOLGE: 12

HEUTE GEHT'S MIR NICHT SO SCHLECHT, ICH GEHE MAL RAUS

NACH EINIGEN METERN

KEN, SCHAU MAL, DAS IST EIN FREUND, DEM ES NICHT SO GUT GEHT

HALLO DEPRIE

JA, KOMMEN SIE MAL NÄ HER, ICH WILL MIR IHR KINN EINMAL ANSEHEN

FRAUKE

KEN KINN

GESTÖRTER HAMSTER

DEPRIE MAN'S KINN

ES TUT MIR LEID, HIER DIE SALBE IST GESCHENKT!

DR. KEN KINN
KINNCREME VON FÜHRENDEN KINNOLOGEN
EMPFOHLEN

DEPRIE, GEHTS DIR GUT? ODER SOLL ICH DEN TRANSENWAGEN RUFEN, DAMIT DIE SICH UM DICH KÜMMERN?

HÄ?!
NEIN!!

DAS HASSE ICH AN MEINEN BERUF. ICH KANN NICHTS MEHR FÜR DIESES KINN TUN. ES IST SCHON KINNFÄLLIG

KOMM SCHATZ DER GOLF CLUP WARTET

OK.. TU' DIR WAS GUTES, SCHAU' VIELLEICHT MAL EINE US-SERIE BREAKING DEAD ODER WALKING BAD. WIR MÜSSEN LOS. TTSCHÜSS!

DIE BEIDEN FÜHREN WEG

SCHÖN, DASS DIE JETZT WEG SIND UND MIR NICHT DER TAG VERSAUT WORDEN IST

DEPRIE GING WEITER

EY, DU DARFST HIER NICHT LANG, AUßER DU KAUFST MEINE CD!!

KEIN PROBLEM, ICH GEHE WO ANDERS LANG

AGRESSIVO IN NEU

MAXI CD DELUXE!

EY, DIE DELUXE VERSION HAT EINEN ECHTEN TIERPELZ UND NUR 190 €

PASS AUF! ANDERE RAPPER HABEN KNARREN IM HANDSCHUHFACH, ABER ICH HABE EIN HANDSCHUHFACH IN KNARREN-SCHRANK! DAS SCHREI ICH DIR NACH DU!!

DER TAG KÖNNTE DOCH BESSER SEIN. VIELLEICHT KANN MICH DIE NATUR IM PARK AUFMUNTERN

IM PARK

OH NEIN, WARUM SEHEN WIR SO KACKE AUS?!

WAS IST DA LOS?

AUS DER NÄHE BETRACHTET

BÄH, DAS SCHMECKT JA FÜRCHTERLICH! SIE HÖREN VON MEINEN ANWALT!

ICH BIN ANWALT. ICH SCHREIBE ALLES MIT!

EY, LASS MAL FICKEN

GESCHÄFTSFÜHRER DRUPY IN NEU

FRISCH GEPRESST H-SAFT €

MIT SCHUSS 2€

NAMENLOS

ÖH...HI

HALLO, WARUM SIND DEINE AUGEN SO GELB UNTERLAUFEN?

ACH DAS, KEINE AHNUNG... DER ARZT LABERT WAS VON LEBER, ALKOHOL UND SOWAS...

NAJA, KANN MAN NICHTS MACHEN!

NEIN, DAS IST TRAUIG. ICH WEIß NICHT WAS ICH SAGEN SOLL...

DAS LEBEN IST UNGERECHT! ICH HASSE DAS LEBEN! WARUM BIN ICH AUFGESTANDEN!

ALTER, HEUL NICHT! WIR LEBEN IM HIER UND JETZT! KAUF LIEBER EIN H-SAFT ODER KLEINTIER-PELZ ODER EINEN HAMSTER! JEWEILS 1 EURO!!

LOS, HAUEN WIR AB!

BEI RTL3 SAGTEN SIE: HAMSTERKÄUFE KÖNNEN MICH BEI KOMMENDEN KATASTROPHEN RETTEN! DIE VIECHER VERMEHREN SICH WIE DIE KARNICKEL. WAS SOLL ICH NUN DAMIT?!

The End

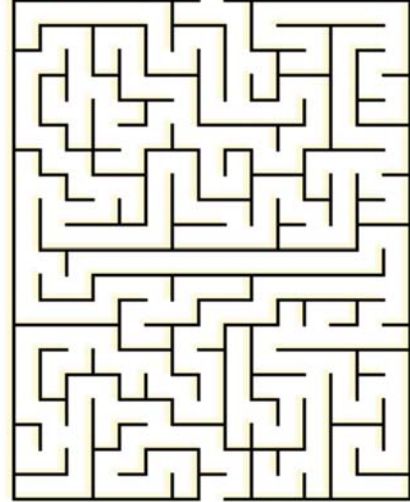
Rätsel

Lösung

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

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

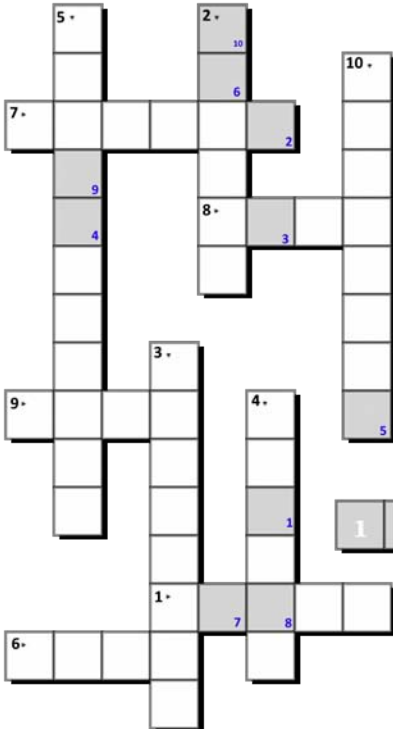
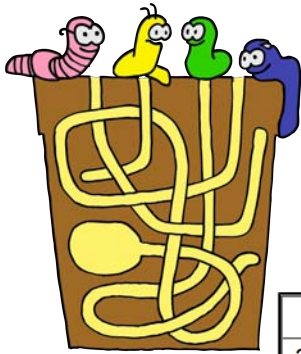
STEH NICHT SO
VERPEILT RUM.
BRING DEN MÜLL WEG



1. Richtung der Entwicklung
2. Gabe an Arme
3. Ebbe und Flut
4. Haarbüschel
5. (Scherz) Welcher Wolf hat kein Fell?
6. Dach-, Kellerfenster
7. klimatischer Zustand der Lufthülle

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. ländliche Siedlung
9. Heim (englisch)
10. Anreise



Über uns



Wir hören jetzt auf mit der Freien Selbsthilfe und verbringen unsere Zeit auf einer Südseeinsel, denn da haben wir übertriebene, weiße Hüte auf und sind umringt von debilen Kakadus. Le Chef de Cuisine serviert uns ein silbernes Tablett mit leicht gekühltem Gebäck. Deswegen applaudieren wir . Excusez-moi! Aufwachen!

Das war nur ein Spaß! Wir machen weiter mit FSB, das 2011 erstmalig erschienen ist. Seitdem haben wir FSB weiterentwickelt. Mit dem Schwerpunkt Soziales und Gesundheit haben wir eine Auflage von 1500 Exemplaren erreicht. Kunst und Kultur sind wichtige Themen geworden. 2016 haben wir den LWL- Preis im Bereich Psychiatrie gewonnen. Das Freie Selbsthilfeblatt legen wir meistens in Krankenhäusern und Vereinsräumlichkeiten in Ostwestfalen- Lippe aus. Das Freie Selbsthilfeblatt erscheint dreimal jährlich jeweils im:

***Februar, Juli, Oktober*.**

Alle Ausgaben können auf www.Selbsthilfe-Gütersloh.de aufgerufen werden. Wir arbeiten mit anderen Vereinen, Organisationen und SHG-Gruppen zusammen. Eine Vermittlung zu Hilfsangeboten können wir daher gerne anbieten. Bei der regionalen Suche nach Selbsthilfevereinigungen ist die BIGS der beste Anlaufpunkt. Diese findet ihr in der Gütersloher Stadtbibliothek. Hier liegen auch die aktuellen Ausgaben des Freien Selbsthilfeblatts aus. Es ist schön, dass gerade du unser Freies Selbsthilfeblatt gelesen hast. Bleib´ unserem FSB und dessen Ideen treu. Wer sich beteiligen möchte, der ist eingeladen mit uns in Kontakt zu treten. Die Daten befinden sich auf der Rückseite. Schade, dass FSB mit dieser Seite zu Ende ist, aber die nächste Ausgabe kommt bestimmt bald.



Bei Risiken und / oder Nebenwirkungen frag´ unsere Redaktion!

Informationen:

Christian Dorn

Telefon:

015 75 / 4851931

E-Mail: Dorn83Christian@web.de

Meik Baustian

Paulusstr. 7

33428 Harsewinkel

Technische Umsetzung und
Betreuung

Meik Baustian

E-Mail: meik.baustian@web.de



FSB bitte nicht wegwerfen!
Sammel oder weiterreichen!

www.selbsthilfe-gütersloh.de

Ein Dankeschön an:

 **xflyer.de**
xtrem günstig drucken

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

GKV NRW

Bürgerinformation
Gesundheit und
Selbsthilfekontakt
Adresse: Blessenstätte 1,
33330 Gütersloh
Telefon: 05241 823586