

FSB Freies Selbsthilfeblatt

Ausgabe Juni 2017

DIE THEMEN

-News

-Selbsthilfe-
gruppe

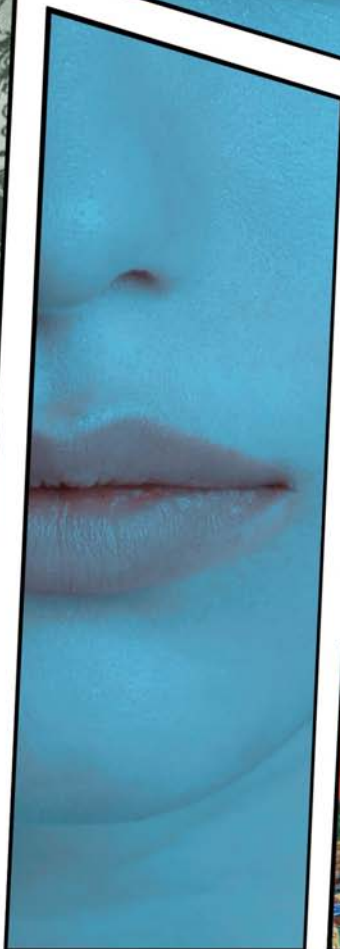
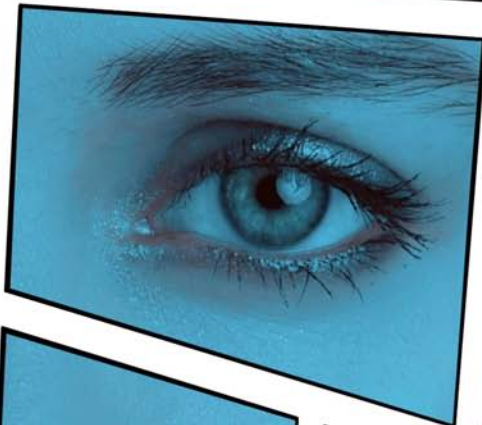
-Kunst und
Kultur

-Erfahrungs-
berichte

-Trauer-
bewältigung

-Rätsel,
Witze,
Comic

Ausgabe 15





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 Selbsthilfeblattes. 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

<u>News</u>	1-3
Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben	1-2
20. Selbsthilfetag 2017	3
Depressionen und Ängsten in Schloß	4
Holte-Stukenbrock Selbsthilfegruppe	
Karikatur Inklusion	4
<u>Kunst und Kultur</u>	5-9
Wunder-Welten	5-7
Thomas Schmelter	8-9
Theaterwerkstatt Bethel	10-11
<u>Erfahrungsberichte</u>	12-21
Das Spielen mit dem Feuer W 28 Jahre	12-15
Rituale Von Claus M c.a 40 Jahre	15-18
Tot Sein... W 24 Jahre	18-19
Hallo Mein Kind... W 30 Jahre	19-20
Anleitung zum Schreiben	21
<u>Trauer bewältigen</u>	22-24
<u>Rätsel</u>	25
<u>Die etwas anderen Helden</u>	26-27
<u>witze</u>	28
<u>Über uns</u>	29



Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben für den Regierungsbezirk Detmold (KSL-OWL)

Das Landesministerium für Arbeit, Integration und Soziales (MAIS) hat im Rahmen des Aktionsplans NRW.inklusiv insgesamt 5 Kompetenzzentren Selbstbestimmt Leben (KSLs) in den 5 Regierungsbezirken NRWs sowie ein zusätzliches Kompetenzzentrum für Menschen mit Sinnesbehinderungen eingerichtet. Die Kompetenzzentren sollen die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) durch Maßnahmen zur Verwirklichung der Selbstbestimmung und vollen, wirksamen und gleichberechtigten Teilhabe am Leben in der Gesellschaft von Menschen mit Behinderung fördern und unterstützen. Hierzu hat sich das KSL-OWL für die Kreise Minden-Lübbecke, Herford, Gütersloh, Lippe, Paderborn, Höxter und der kreisfreien Stadt Bielefeld folgende Ziele gesetzt:

- flächendeckender Ausbau unabhängiger Beratungsangebote für Menschen mit Behinderungen
- Stärkung der Selbsthilfe durch Vernetzung von Interessenvertretungen, Vereinen und Initiativen sowie die Entwicklung kommunaler Inklusionspläne
- Etablierung des Persönlichen Budgets und ambulanter Wohn- und Betreuungsformen
- Stärkung der politischen Selbstvertretung und Verankerung in den kommunalen Strukturen
- Sicherung barrierefreier Mobilität im ÖPNV und SPNV
- Etablierung barrierefreier Kommunikation (insbesondere „leichte Sprache“)
- Begleitung, Schulung und Ausbau des Pools von ehrenamtlichen „Lotsen für Menschen mit Behinderungen und ihren Angehörigen“
- Entwicklung von Orientierungshilfen und Ausweitung von Beratungsangeboten zu Themen der gesundheitlichen Versorgung von Menschen mit Behinderung

Darüber hinaus sind wir an Ihren Themen interessiert und auf Ihre Hinweise angewiesen:

Wo sehen Sie dringenden Handlungsbedarf hinsichtlich der Umsetzung von Maßnahmen zur umfassenden Selbstbestimmung, Einbeziehung und Gleichstellung von Menschen mit Behinderung? Wo gibt es erfolgreiche Entwicklungen, Aktionen und Initiativen, deren Inhalte und Vorgehensweisen auch an anderer Stelle zu Fortschritten führen können?



Mitarbeitende des KSL –OWL
(von links: Stephan Wieners,
Ulrike Häker, Beate Müller-
Horstmann, Jacqueline
Mugaragu-Lamprecht, Bettina
Benz, vorne: Mesut Can)

Nutzen und erweitern Sie unseren Wissenspool Sofern Sie fachliche Unterstützung für die Umsetzung von Maßnahmen in Ihrer Region benötigen, stehen wir Ihnen gerne zur Seite – Nutzen Sie unsere Kontakte und Kenntnisse. Gerne informieren wir Sie über aktuelle Entwicklungen und nehmen Ihre thematischen Anregungen auf. Lassen Sie uns an Ihren wertvollen Erfahrungen teilhaben und gemeinsam erfolgreiche Konzepte zur Verbesserung der Lebensbedingungen von Menschen mit Behinderung entwickeln.

KONTAKT: Jöllenbecker
Straße 165, 33613 Bielefeld,
Tel.: 0521-329335-70,
Email: info@ksl-owl.de

Selbsthilfetag am Sonntag, den 03.09.2017 von 10-18 Uhr in Steinhagen im Rahmen des Heidefestes

Eine chronische Erkrankung, eine Behinderung oder auch psychische und soziale Probleme, all diese Umstände können zu beträchtlichen Veränderungen im Alltag von Betroffenen und Angehörigen führen. Das Verstehen einer Erkrankung, die Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität, eine Anpassung der Ernährung oder der Umgang mit dem Problem sind gefordert. Ist man dabei auf sich allein gestellt, fällt das oftmals schwer, in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten gelingen diese Dinge sehr viel leichter. Aus diesen Gründen kommen Selbsthilfegruppen eine besondere Bedeutung im Umgang mit einer Erkrankung oder anderen ungewohnten Lebensumständen zu.

Am Selbsthilfetag, Sonntag, den 03.09.2017 von 10-18 Uhr in Steinhagen im Rahmen des Heidefestes, informieren rund 50 Selbsthilfegruppen und soziale Einrichtungen aus dem Kreis Gütersloh an ihren Präsentationsständen. Die Veranstaltung richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, seien sie Patienten, Angehörige, Professionelle oder Interessierte.

Mit einer Mischung aus Informationen, Mitmachaktionen (z.B. Fahrparcour mit Suchtbrillen) und kostenlosen Gesundheitschecks (z.B. Blutdruckmessung) sowie Spielaktionen für Kinder wird ein buntes Programm angeboten, das für Jeden etwas zu bieten hat.

Organisatoren sind die Selbsthilfegruppen der Region und die BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh).

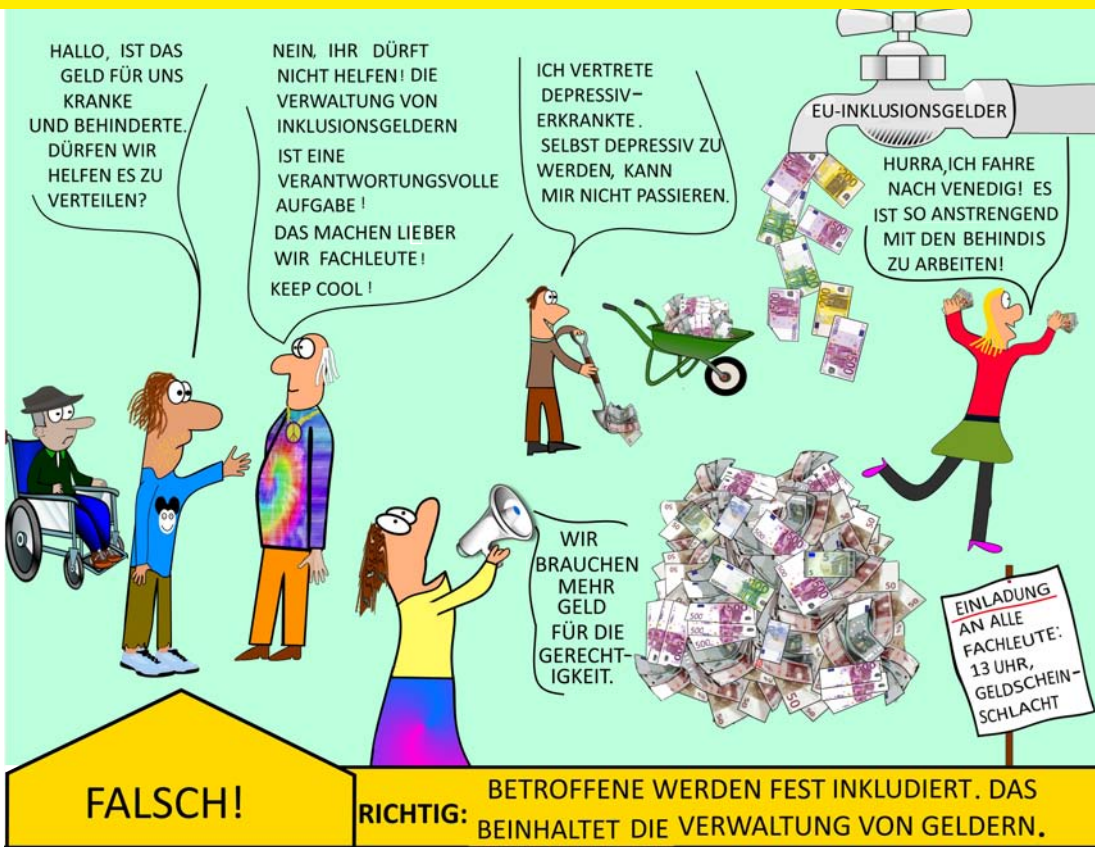


Selbsthilfegruppen Stellen sich vor

Neue Selbsthilfegruppe bei Depressionen und Ängsten in Schloß Holte-Stukenbrock

Gemeinsam wollen wir darüber reden, wie wir unsere Depressionen und Ängste im Alltag erleben. Im gegenseitigen Austausch hören wir einander zu und können uns gegenseitig Kraft geben die Erkrankung zu bewältigen. Kleine Achtsamkeitsübungen werde Bestandteil bei jedem Treffen sein. Achtsamkeit üben bedeutet, die Erfahrungen des Hier und Jetzt mit Offenheit und Akzeptanz anzunehmen, Erwartungen fallenzulassen und Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen positiver und negativer Art anzunehmen und - ohne diese zu bewerten - mit inneren Abstand zu betrachten. Durch diese Beobachtung gelingt es, sich weniger in die täglichen Gedankenmuster, Grübeleien und inneren Stressprogramme zu verwickeln. Wir treffen uns alle zwei Wochen ab dem 29.11.2016 in der Zeit von 17:00 bis 18:30 Uhr im Kreisfamilienzentrum, Rathausstraße 6, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock. Fühlen Sie sich angesprochen, dann sind Sie herzlich zu unseren Treffen eingeladen. Weitere Infos in der BIGS Telefon: 05241 823586

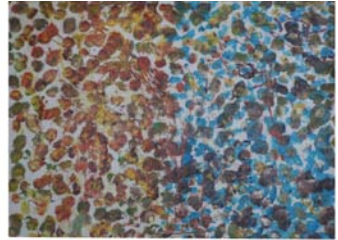
SO WOLLEN WIR DAS NICHT!



Wunder-Welten

Das Kunstwerk-Atelier des Wertkreises Gütersloh ist mit der Ausstellung „Wunder-Welten“ im Begegnungszentrum der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich an der Feldstraße in Gütersloh ins neue Kunstjahr gestartet. Bei diesem zweiten Kooperationsprojekt des Begegnungszentrums mit dem Kunstwerk-Atelier stehen Arbeiten von Rihan Turhan und Judith Lippke auf dem Programm.

„Erdschichten“, „Märchenland“ oder „Frühlingsblätter“ lauten die Titel der gezeigten Arbeiten - überwiegend Acryl auf Leinwand -, die Farbstark in die Wunder-Welten der künstlerischen Fantasie der Künstlerinnen einladen.







Wertkreis-Geschäftsführer Michael Buschsieweke, Künstlerin Rihaan Turhan, Atelierleiterin Barbara Ambrosy und Günter Philipps (Begegnungszentrum).



Rihaan Turhan und Judith Lippke sind beide in den Talentförderkursen des Kunstwerk-Ateliers entdeckt und weitergebildet worden. „Wunder-Welten“ ist eine Premiere für das Atelier, denn erstmals werden nicht Arbeiten ganzer Gruppen ausgestellt, sondern von nur zwei Künstlerinnen. „Die beiden haben es sich verdient,“ erklärt Atelierleiterin Barbara Ambrosy die Entscheidung. „Beide haben eine eigene, einzigartige Bildsprache gefunden, außerdem harmonisieren die Stile auch rein optisch gut miteinander.“ Gastgeber Günter Philipps vom Begegnungszentrum hob bei seiner Begrüßung die gute Zusammenarbeit mit dem Atelier hervor: „Nach 2016 und jetzt 2017 freue ich mich schon auf die dritte Ausstellung in 2018.“ Auch Wertkreis-Geschäftsführer Michael Buschsieweke bedankte sich für die gewachsene und weiter wachsende Zusammenarbeit mit dem Begegnungszentrum und stellte den vielfältigen Nutzen der Arbeit des Ateliers heraus.

Thomas Schmelter

Ein Hobbykünstler stellt sich vor. Mein Name ist Thomas Schmelter. Ich bin 51 Jahre alt und verheiratet. Nachdem ich als Koch, Chemielaborant, Fischverkäufer und Industriekaufmann tätig war, bin ich jetzt aufgrund einer seltenen Muskelschwunderkrankung Rentner. Auf der Suche nach einer Beschäftigung kam ich im April 2014 zur Malerei und begann autodidaktisch mit meinen neuen Hobby.





Weitere Information: www.schmelter-farbenfroh.de

Theaterwerkstatt Bethel und Volxakademie - Zentrum für inklusive Kultur

Die Theaterwerkstatt Bethel wurde 1983 von der Theaterpädagogin Else Natalie Warns gegründet. Heute leitet sie Matthias Gräßlin. Er ist Theatermacher und Dozent für kulturelle Bildung. Die Theaterwerkstatt Bethel macht Volxtheater. Ist das inklusiv? Der Begriff verweist vor allem darauf, dass die Einbeziehung von Schauspielern mit Behinderung in das Theater der Mehrheitsgesellschaft in der Regel noch nicht der Fall ist. Wäre das Theater grundsätzlich inklusiv, bräuhete man dafür keinen Begriff.

Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch ganz natürlich dazu gehört. Egal wie Du aussiehst, welche Sprache Du sprichst oder ob Du eine Behinderung hast. Jeder und jede kann mitmachen. Dafür steht die Theaterwerkstatt Bethel ein.

"Ich träume von einer offenen Gesellschaft, in der jede und jeder die eigenen Interessen verfolgen kann. Theater ist ein Ort, an dem das leicht zu verwirklichen ist. Es kommt aber darauf an, dass dabei jede und jeder mit den eigenen Möglichkeiten, Eigenarten und Anliegen gefragt ist. Dann bietet es eine gute Gelegenheit das Leben als verschiedene Menschen zu üben. Meine Erfahrung ist: Je unterschiedlicher die Mitglieder einer Gruppe sind, desto größer sind ihre Möglichkeiten neue Ideen zu entwickeln."
(Matthias Gräßlin 2017)

Inzwischen führte die Entwicklung von künstlerischen Techniken des Experimentierens, Austauschens, Nachdenkens, Forschens und Vermittelns in vielfältig zusammengesetzten Gruppen zur Gründung der "Volxakademie - Zentrum für inklusive Kultur". In einem dreijährigen, wesentlich von der LWL-Kulturstiftung geförderten und der Stiftung Bethel getragenen Projekt wird der oben angedeutete Ansatz nun ausgebaut und untersucht.



Die Volxakademie lädt jede und jeden ein, sich in kulturellen Projekten selbstständig einzubringen, zu lernen und gemeinsam Ideen für das Engagement in anderen Lebensbereichen zu entwickeln. Sie ist zugleich Ort des Experimentierens und Lernens, des Diskurses und der Entwicklung. Die Arbeit basiert auf künstlerischen Erfahrungen und Vorgehensweisen. Dies geschieht einerseits in Theater- und Performanceprojekten. Andererseits in thematischen Workshops, Seminaren, Tagungen, Gesprächen und Beratungen.

Öffentliche Workshops im Rahmen der Volxakademie:

Öffentlicher Workshop in Kooperation mit dem LWL-Industriemuseum Zeche Zollern

Montag, 12.06.2017, 14-16 Uhr

Veranstaltungsort: LWL-Industriemuseum Zeche Zollern, Grubenweg 5, 44388 Dortmund

Weitere Informationen: www.theaterwerkstatt-bethel.de

Die Vorbürg von Burg Hülshoff neu entdecken!

Dienstag, 27.06.2017, 17.30-21 Uhr

Veranstaltungsort: Burg Hülshoff, Schönebeck 6, 48329 Havixbeck

Anmeldung und weitere Informationen unter der Telefonnummer 0251 - 591 4086, helmut.buntjer@lwl-kulturstiftung.de

Volxtheaterwerkstatt "Spielend leicht und sicher unterwegs...!"

Samstag, 15.07., 15.30- 17 Uhr, Realschule Dissen, Lerchenstr. 8, 49201 Dissen

im Rahmen der Aktion "FahrRad...aber sicher!"





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.**



Das Spielen mit dem Feuer ♀

28 Jahre

Hallo, ich bin Daniela und schreibe hier nicht um Sorgen zu verarbeiten. Ich werde über meine Vergangenheit als Prostituierte erzählen.

Meine Kindheit war ganz durchschnittlich. Friede, Freude Eierkuchen. Ich habe Friseurin gelernt.

Mit 17 Jahren ging es los, dass ich mit den Gedanken gespielt habe, Prostitution zu betreiben. Durch eine Bekannte, die das gemacht hat, bin ich dazu gekommen und so habe ich es auch ausprobiert.

Es hat mir gefallen, denn ich habe viel mehr verdient als in der Ausbildung.

Meinen Eltern habe ich es zunächst verheimlicht.

Doch dann haben sie es doch erfahren und so kam es zu einem großen Streit.

Wir haben uns im Zuge dessen voneinander distanziert.

Das hat mich am meisten verletzt!

Doch ich habe mich schnell daran gewöhnt, auf diese Weise Geld zu verdienen.

Prostitution ist das älteste Gewerbe . Meine Gäste waren zwischen 25 und 60 Jahren. Alter spielt keine Rolle.

Die angenehmeren Gäste waren das „ältere Semester“. Sie halten ihre Termine ein und haben in der Regel gute Manieren. Junge Gäste sind oft großen Besserwisser, doch sie haben keine Ahnung.

5 bis 15 Freier hatte ich an einem Tag. Wie viele es insgesamt waren, weiß ich nicht mehr.

Meistens liefen die Treffen so ab, dass ich eine Mail oder einen Anruf bekam und gefragt wurde, ob ich Zeit hatte, wie hoch mein Honorar ist und welche Dienste oder Vorlieben ich hatte. Danach folgte das Treffen.

Scheiße sind die Dumping - Preise.

Wenn ein Gast eine Dienstleistung für 40 Euro wollte, musste ich zustimmen, da er sonst zu einer Kollegin ging.

Wenn die Freier kurz nacheinander kamen, wurde es schwierig, denn dann schaltet man komplett ab.

*In diesen Job baut man schnell eine Mauer um sich herum.
Du bist weg, der Körper ist noch da, das muss man können.*

Es gibt Männer, die es genießen ihre Macht an einer Frau, die offensichtlich wehrlos ist, auszuüben . So fühlt man sich wie ein Stück Fleisch, obwohl ich ein ganz normaler Menschen bin, aber das Sehen diese Männer nicht.

Einmal kam ein Freier zu mir, der war mir von Anfang an suspekt und so habe ihn abgelehnt. Das wollte er nicht akzeptieren und hat mich vergewaltigt. Der hatte einen widerlichen Geruch . Den werde ich meinem ganzen Leben nicht vergessen.

Ich konnte keine Hilfe holen.

*Ich bekam das Gefühl verbraucht zu sein.
Zusätzlich fühlte mich hässlich, aber wollte Träume leben.
Doch ich traute mich nicht, denn ich habe viel angefangen, aber nichts zu Ende gebracht.*

*In Folge dessen lief dann viel schief in meinem Leben.
Eine Weile hatte ich nur Pech.
Doch dann hatte ich die Schauze voll.*

Ich bin eines Tages einfach weggelaufen. Nachts durch die Straßen, doch ich wusste gar nicht wohin.



*Ich bin dann nach langem Zögern wieder zurückgekommen.
Es hat sich alles geändert. Ich habe das Erotikgewerbe
aufgeben. Für mich war es die richtige Entscheidung.
Ich habe als Mädchen angefangen und als Frau aufgehört.*

*Als Mädchen wollte ich die Wahrheit haben.
Als Frau kenne ich sie.*

*Seit zwei Jahren habe jetzt einen festen Freund. Ich bin froh
über alles. Ich hatte auch viel Glück und lebe gesund.*

*Redaktionsbeitrag gelb unterlegt: Das Bild wurde von unserer
Redaktion eingefügt. "Es spiegelt meine Gefühle wider, als ich
meine Eltern verließ", ergänzte die Schreiberin. Er hat dieselbe
Frage gestellt.*



*„Willst du dich von etwas trennen, dann musst du es
verbrennen. Willst du es nie wieder sehen, dann muss es
schwimmen in Benzin.“, so die Musikgruppe Rammstein.*

*Nun, wörtlich nehmen kann ich das natürlich nicht. Ich kann
nicht Sachen verbrennen und in Benzin schwimmen
lassen, denn das ist verboten. Doch einmal im Jahr mache ich
ein Ritual: Ich trenne mich von einem Gegenstand, welcher in
mir eine nicht so gute Erinnerung hervorruft.*

*Das war 2010. Ich wollte einer psychiatrischen Klinik eine
letzte Chance geben, die Stimmen loszuwerden und lies mich
auf eine Tagesklinik ein. Obwohl ich da immer sehr schlecht*

behandelt wurde, nach dem Prinzip „Wir wissen, was für dich gut ist! Misch dich nicht ein, frag nicht nach, was du da schluckst ! Da habe ich gesagt, dass ich gerne eine Duftlampe töpfern möchte. Eine Lampe, in der unten ein Teelicht ist und oben kommt Wasser und ein Duftöl rein. Dieses Ding ist dann entstanden. Nun, dass die Klinik nur an den Medikamenten rumgefeilt hat und mir auch noch mehr geben wollte, das kennt ihr ja auch alle. Die Stimmen wurde ich anders los, siehe:

www.spirituellepsychiatrieerfahre.de

unter unseren Geschichten.

Ich verließ dann die Klinik und war froh, dass ich endgültig erkannt habe, dass die mir nicht helfen konnten, denn die haben keine Ahnung und ich widmete mich anderen Erkenntnissen . Dazu mehr, siehe oben.

Nun, einmal als ich diese Lampe benutzte, brannte unten der Ruß und auf einmal war ein großes Feuer in meinem Wohnzimmer. Mir blieb nichts anderes übrig, als eine Decke darüber zu werfen, denn Wasser funktioniert leider nicht. Als ich dieses Scheißding dann ausbekam, stellte ich es in den Keller und dann fiel mir das Lied von Rammstein ein, das ihr hier findet:

Google :Rammstein, Benzin

Es kam die Weihnachtszeit. Ich habe hier in der Nähe einen Park, in dem sich ein Abflussrohr von einem Teich befindet.

„Da gehe ich Silvester hin und zerstöre alles, was mir die letzten Jahre auf den Geist ging! Auch diese beschissene Duftlampe .

An Sylvester sammelte ich nervende Papiere, schredderte diese und Sachen, die ich legal verbrennen konnte, denn an diesem Tag wird wohl keiner etwas sagen. Zusätzlich nahm ich einen großen Hammer und Spiritus mit.

Dann bereitete ich alles in einem Ascheeimer vor und stellte die Duftlampe mit übrig gebliebenen Räucherstäbchen auf das

Betonrohr. Nun zündete ich die Duftlampe an zusammen mit ein wenig Papierschnipseln von nervigen Akten. Neben mir der Teich und ein zweiter Eimer mit Sand und einen dritten Eimer mit Wasser.

Ein paar Leute kamen vorbei und ich sagte denen, dass ich mich rituell von diesen Sachen trenne. Die drei Leute, die vorbeikamen, fanden, dass das eine gute Idee sei und das an Silvester wohl auch keiner meckern wird. Dann wurde ich für einen Moment still und schaute mir das alles noch einmal an. Dann warf ich das Streichholz und es brannte!

Was glaubt ihr, wie gut mir das tat! Das war eine endgültige Befreiung. Als ich dann den Hammer benutzte zum endgültigen, vernichtenden Schlag, zerbrach das Tongefäß in hunderte von Scherben. Die Asche und die Scherben löschte ich dann mit Sand und Wasser und den Rest macht die Natur, sobald der See überläuft. Das war dann auch bald und der Rest verteilte sich dann auf die Überschwemmungswiese und daraus wuchs dann noch etwas.

Solche Rituale mache ich jedes Jahr. Ich sammle den Rest der Räucherstäbchen, (beim Abbrennen bleibt immer ein kleiner Rest im Sande stecken) und verbrenne diese mit einer Lösung mit anderen Sachen, von denen ich keine Erinnerung mehr haben möchte. Gut, ich kann diese einfach in den Mülleimer werfen, könntet ihr jetzt sagen, dann sind sie auch weg. Aber ich mache das so, gerade bei Gegenständen mit schlechten Erinnerungen. Natürlich kann man das nicht mit allen Sachen machen, wie z.B. ein Auto oder ein PC, aber es geht mit Dokumenten und Fotos aus Papier.

2016 war für mich ein gutes Jahr. Doch ich hatte noch die ganzen Briefe von der Scheidung in einem Schuhkarton auf meinem Schrank gelagert. Diese schredderte ich.

An Silvester wollte ich bei meiner Freundin feiern und nahm den Eimer und die Papiere mit. An einer Feuerstelle, von der sie mir erzählte, ging ich alleine einen Tag vor Silvester

abends hin und verbrannte die Papiere im Feuer und zündete sie an. Dort grillte ich mir dann Marshmallows mit Hilfe des Feuers. Es war ein bisschen windig und ein paar Schnippsel flogen rum. Das Feuer glühte nur noch und nun fing es an zu regnen und das Feuer ging aus. Nach Neujahr gingen wir da noch spazieren und da fand ich das: siehe Foto



Tot Sein ♀

24 Jahre

Hi...nun bin ich schon das zweite Mal hier,denn beim ersten Mal habe ich festgestellt, dass es richtig gut tut...Deshalb schreibe ich wieder etwas über mein "ach so tolles" Leben. An ihrem 17. Geburtstag nahm sich meine Freundin das Leben. Sie entschied sich zu sterben, aber es war ihre Entscheidung, an der ich sie nicht hindern konnte. Vorher war sie in Therapie um "Nein"sagen zu lernen. Natürlich musste ich herausfinden, ob diese Therapie funktionierte, was ihr sehr missfiel. Ich glaubte nicht, dass sie da im Sarg lag und wollte es einfach nicht glauben...Der Schmerz fing erst richtig an, denn ich gab mir die Schuld, dass meine Freundin gestorben ist. Ich blieb da, bis ihre Mutter kam. Sie nahm mich in den Arm und wir haben gemeinsam um sie geweint. Es ist alles so unglaublich verzerrt und sinnentleert. In einem Moment könntest du lachen vor Glück, weil einfach alles besser zu werden scheint und weil es aussieht als würdest du es endlich schaffen.. Nur einen Augenblick später ist all diese Hoffnung dahin und du fällst wieder in dasselbe Loch wie vorher. Dann kratzt du an den Wänden und man sitzt

da, weint und schneidet sich, weil man einfach nicht mehr weiß, wie man da rauskommen soll. Dieses Leben ist oft so verdammt schwer, dass es scheint als würde nichts was man tut etwas bewirken. Man sieht sich selbst als wertlos an....

Ich wollte Nein sagen, als sie mich verlassen musste.

.....Musste Ja sagen, um zum Schluss zu kommen. Ich suche was, womit ich wenigstens für eine kurze Zeit wieder Ruhe in mir spüre, damit diese Übelkeit in mir vergeht und ich wieder durchatmen kann. Ich will mich wieder frei fühlen.

Ich wollte nur mal meine Gedanken aussprechen

L.G Blacky



Heute war ich mit meinem Kleinen (18 Monate alt) bei einem Volkshochschulkurs.

Dieser Kurs heißt 'Die Erkundung der Welt ' und ist für Kinder zwischen anderthalb und zwei Jahren.

Als wir heute angekommen sind, war mein Sohn motorisch allen anderen Kindern weit voraus, aber er ist auf die Kinder losgegangen und hat ihnen ins Gesicht gezwickt oder sie gehauen.

Erst war es so, dass er sie gerne umarmen und küssen wollte, aber dann hatte er doch zugeschlagen.

Ich bin wirklich immer in seiner Nähe gewesen, war aber ein bis zweimal zu langsam und dann hat er wieder ein Mädchen erwischt. Als er das Mädchen gehauen hat, war deren Mutter schneller und hat die Hand meines Sohnes weggezogen und ihn angebrüllt, dass er das nicht dürfe. Als mein Sohn wieder die

Hand etwas gehoben hatte, schlug sie ihm einfach auf die Finger und brüllte ihn an. Daraufhin habe ich ihr gesagt, dass sie ihm ja ruhig sagen kann, dass es nicht richtig war, ihre Tochter ins Gesicht zu zwicken, aber dass sie ihn deshalb nicht hauen müsse.

Sie sagte darauf nur, dass sie ihn nicht gehauen hätte und dass er die ganzen Kinder verunsichere und sie schon Angst hätten.

Daraufhin bin ich gegangen.

Mein Kleiner hatte dort schon einen Kurs gemacht und zu Beginn auch die Kinder geschlagen, aber sich dann nach und nach gebessert.

Er ist sehr energiegeladen und geht immer auf andere Menschen zu.

Er ist gerne wild, aber hat auch Momente, in denen er einfach da sitzt und ein Buch ansieht oder sich ausruht.

Ihm fällt es auch nicht schwer, sich mal eine Stunde mit sich selbst zu beschäftigen.

Als ich gerade die Leiterin des Kurses angerufen habe, teilte diese mir mit, dass sie vermutete, dass mein Sohn an ADHS leidet.

Da seine Wahrnehmung, was Schmerzen betrifft, gestört sei.

Die Leiterin des Kurses hat den Kleinen erst ein paar Mal gesehen, dabei ist er ein wirklich sehr liebes, ausgeglichenes, schlaues und freundliches Kind, nur dass er Kinder, die kleiner sind als er, immer ins Gesicht schlägt.

Spielt er allerdings mit Kindern, die etwas älter sind als er, hat er diese Probleme nicht.



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. 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.

**Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde...
Hermann Hesse**

Trauerwege sind Lebenswege
Immer wieder haben wir mit Verlusten, Veränderungen und
Übergängen zu tun. Manche Situationen können wir
beeinflussen, manche Ereignisse kommen von außen auf
uns zu.



Immer wieder sind wir herausgefordert, Abschied zu
nehmen von

- geliebten Menschen (Tod, Trennung...)
- Gesundheit
- Jugend
- Wünschen
- Plänen
- Arbeitsplatz
- Materiellem
- Hoffnungen
- Träumen
-
- von all dem, was nie mehr so sein wird, wie es war.

Trauer erfasst den Menschen ganz. Sie ist die natürliche Reaktion des Organismus. Trauer ist keine Krankheit. Sie gleicht die seelische und körperliche Disharmonie aus und vermeidet dadurch Stockungen im Fluss der Lebensenergie. Oft ist sie begleitet von Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen, die für uns neu und verwirrend sind.

Auch trauernde Menschen sind nicht mehr die, die sie einmal waren. Trauerreaktionen sind sehr vielfältig:



○ auf der Gefühlsebene

z.B.:

Wut, Angst,
Verzweiflung, Apathie,
Hass, Schuldgefühle,
Verletzlichkeit, Schock,
Einsamkeit, Sehnsucht,
Zorn, Dankbarkeit,
Erleichterung, Liebe, ...

○ auf der körperlichen
Ebene z.B.:

Appetitlosigkeit,
Leeregefühl im Magen,
Zugeschnürtsein in der
Kehle, Schlafstörungen,
Erschöpfung,
Brustbeklemmungen, ...

○ auf der geistigen Ebene z.B.:

Gedankenkreisen, Leere, Warum- Fragen, Desinteresse,
Suchen, Rufen, Sprechen mit dem Verstorbenen, ...

○ auf der Ebene des Glaubens und Sinns z.B.:

Zweifel, Sinnfragen: Woher komme ich? Wohin gehe?
Weshalb bin ich hier? ...

Zeit allein heilt keine Wunden.

Diese – unsere eigenen Trauergefühle und -reaktionen –
werden oft verdrängt, versteckt und verleugnet. Allenfalls
jammern wir im stillen Kämmerlein.

Nicht gelebte Trauer ist Ursache von Störungen im individuellen und sozialen Gleichgewicht, sie kann Ursache von Krankheiten werden.

In unserer heutigen Gesellschaft gibt es wenig Raum und Möglichkeiten, zu trauern und Abschied zu nehmen. Trauer ist negativ besetzt, gilt als peinlich und isoliert. Viele von uns haben den Umgang mit Trauer nicht gelernt. Zudem fehlt es an Formen des Abschiednehmens.

Heilsamer Umgang mit Trauer

Heilsam ist die bewusste Hinwendung zur Trauer, ein Zulassen und Ausdrücken von all den mit dem Verlust verbundenen Gefühlen und Gedanken:

- weinen, klagen, wüten ...
- Trauer fließen lassen.

Trauer muss sichtbar sein und sich in vielfältigen Formen Raum nehmen. Dann können wir Ordnung in uns schaffen, uns selber verstehen und annehmen. Auch alte, lang zurückgehaltene Trauergefühle können auf dem Weg der Wandlung Ausdruck finden und losgelassen werden.

Durch diesen aktiven und kreativen Trauerprozess finden wir Versöhnung mit dem Schicksal und zu neuer Lebendigkeit. Im Loslassen gewinnen wir Zuversicht, entdecken eigene Kräfte und entwickeln Perspektiven für neue Lebenswege.

Gestaute Lebensenergie wird wieder frei und ermöglicht uns, Übergänge aller Art in Bewusstheit zu vollziehen.



UND JEDEM ANFANG WOHLT EIN
ZAUBER INNE, DER UNS BESCHÜTZT
UND DER UNS HILFT, ZU LEBEN.

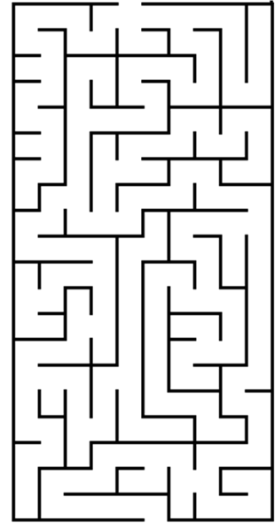
Hermann Hesse

Autor: Jenny von Borstel

RÄTSEL



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



Alda deine Mudda ist Online!!!!

WWW.ALDA-DEINE-MUDDA.DE

UNSER ONLINESHOP IST JETZT ONLINE...



KAUFT DAS COMIC "DIE ETWAS ANDEREN HELDEN" !
BAND 1 MIT DEPRI-MAN UND JEDER MENGE LEUTE,
DIE VORGEHEN SEINE FREUNDE ZU SEIN. DER
ERLÖS KOMMT ZUM TEIL DER FSB- KASSE ZU! STELL'
DIR VOR: EIN GEFÄHRLICHER SOZIOPATH STEHT
KURZ DAVOR DIE MENSCHHEIT AUSROTTE! NACH
DEM LESEN EINES FSB, LÄSST ER VON SEINEM
BÖSARTIGEN PLAN AB. EIN FSB, WAS DU DURCH EIN
COMICKAUF FINANZIERT HAST! DANN BIST DU DER
RETTER DER WELT! DU LIEST EIN GEILES COMIC!
VIELLEICHT WIRD EIN TOLLER SUPERSTAR AUS DIR!

www.alda-deine-mudde.de

Tim und Drupy

Die etwas
anderen
Helden

Nr.13

GUTEN MORGEN...
HABE ICH
EINEN
DICKEN
KOPF...

DRUPY

HEY, VOLL
ABGEFUCKT
JETZT...
WARUM
LIEGST
DU IN
MEINEM
BETT?!

AGGRESSIVO

ALTER,
WEIL
DIE
BITCH
HIER
IST.

ÖH... UND
WARUM
BIST DU
HIER?

ICH DACHTE,
IHR MACHT
HOMOSEX-
UELLEN SEX
UND ICH
BEKOMME
WAS ZU SEHEN.

NUR SO...

FRAUKE

BITTE, BITTE, RAUS AUS
MEINEM BETT!!! DAS HABE
ICH EUCH JETZT SCHON
SO OFT GEBETEN! WAS
SOLL ICH NUR NOCH
MACHEN?

DEPRI-MAN IN
NEU

DEIN BETT?!
WAS MACHE
ICH DANN
HIER?

LEUTE!
SCHON
11UHR!
ICH
KOMME
ZU SPÄT!



DRUPY GING SO SCHNELL ER KONNTE ZUM BAHNHOF.

DRUPY, DU BIST SPÄT UM
DIESE ZEIT HABEN
WIR DIE ERSTEN
ZWEI RUNDEN HINTER UNS.

SCHNORRE JETZT LIEBER
SCHNELL. DIE PFAND-
FLASCHEN SIND SCHON
WEG!

TUT
MIR
LEID,
KOMMT
NICHT
WIEDER
VOR...

DA LÄUFT
EIN BONZE!
FRAG' DEN!

EY, DU BIST DOCH DER..
HAST DU MAL 2 EURO?

TSSS..
VOGEL..

EY, WIR UNTER-
HALTEN
UNS! LOS!!

WARUM
DAS
DENN?

WAS
IST
DENN
DA
LOS?!

BOOMM

LALALAARTE
LLALALA

WARUM IST ES EINE HELDEN
TAT, WENN EIN MANN
EINEN ANDEREN IM
KRIEG TÖTET?
ABER EIN VERBRECHEN,
WENN ER ES AUS
LEIDENSCHAFT TUT?
UND WARUM BESTIMMT
MEIN GLIED MEIN SEIN?!

arte
ENDE

WITZE



Geht ein kleines Kätzchen in die Bar. Fragt der Wirt: "Ein Glas Milch wie üblich?" "Nein, heute soll's ein harter Whisky sein", antwortet das Kätzchen. "Warum ein Whisky?" erwidert der Barkeeper verdutzt. Darauf das Kätzchen: "Nun, ich will halt morgens auch einmal mit einem Kater aufwachen"

Was ist ein Keks unter einem Baum? — Ein schattiges Plätzchen.

Warum fliegen Störche im Winter in den Süden? — Weil Laufen zu lange dauern würde.

KURILOSES

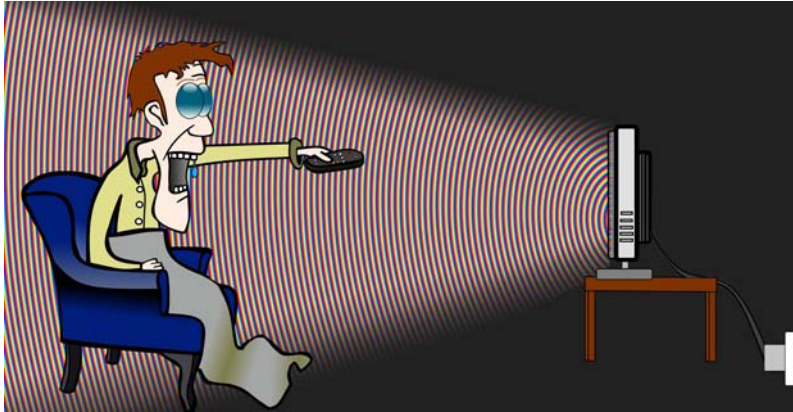


← Eine Zeitschrift aus den 60ern. Zeigt das harte Leben der Männer. W.T.F Seeotter. Haushalt ist echt nicht so schwere!

Jahr 1346 Schlacht bei Crécy

Johann von Böhmen war einer der Könige, zu dem man gut und gerne: "Alter Haudegen", sagen könnte. Er lies sich von seinen Männern in die Schlacht führen. Johann von Böhmen, der schon seit einigen Jahren komplett erblindet war, ist praktisch schutzlos ins Kampfgetümmel geritten und erschlagen worden.

Über uns



Wir hören jetzt auf!
Das war das letzte
FSB, meine
Freunde. Wir
schauen jetzt
gemütlich etwas
Fernsehen. Wir
hören den
Flimmerkasten
unterschwellig
Flüstern:..

Keine freien Gedanken! Unterwerft euch! Konsumiert! Ich bin Gott! Die Aufmerksamkeit lenke ich auf Belanglosigkeiten, damit ihr euch bloß nicht dem Wesentlichen zuwendet!"

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, Juni, 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!

FSB

© Freies Selbsthilfeblatt

Informationen:

Christian Dorn

Finkenstraße 15

33803 Steinhagen

Beim Tierskeletts, das einsam in der Ödnis liegt
Irgendwo am Wegesrand im hinterletzten
Niemandland Unweit von dem Straßenschild,
das einst der Sonne Schmiere stand.

Telefon:

015 75 / 4851931 (WhatsApp)

E-Mail:

Dorn83Christian@web.de

WEBSEITEN FTP

ADMINISTRATION:

Meik Baustian

E-Mail: meik.baustian@web.de



**FSB bitte nicht wegwerfen!
Sammel oder weiterreichen!**

www.selbsthilfe-gütersloh.de

Ein Dankeschön an:

WWW.ALDA-DEINE-MUDDA.DE

xflyer.de
xtrem günstig drucken

Thank you!

BIGS

Bürgerinformation

Gesundheit und

Selbsthilfekontak

Adresse: Blessenstätte 1,

33330 Gütersloh

Telefon: 05241 823586