

FSB

Freies Selbsthilfeblatt
Ausgabe Oktober 2017

Die Themen

- News
- Selbsthilfe-
gruppen
- Kunst und
Kultur
- Erfahrungs-
berichte
- Der (Alt)
Traum
vom
Fliegen
- Rätzel,
Comic,
Witze

Ausgabe 16



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 16. 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>	1-4
20. Selbsthilfetag 2017	1-2
Bohnenkamp eherung	
woche der Psychische	2-3
gesundheit GT	
Selbsthilfegruppe	3-5
Offener Austausch –	3
Freies Selbsthilfeblatt	
SHG Lungenfibrose	3
Life Dream	4
Double Trouble	4
Karikatur Inklusion arbeitswelt	5
<u>Kunst und Kultur</u>	6 - 10
Wir Tanzen wieder!	6-8
Metamorphose	9-10
<u>Erfahrungsberichte</u>	11-21
Wut	11-15
Hallo	15-16
Missbrauch in der Sauna	16-20
"E-Sport-Süchtig" -	20-21
nach Anerkennung	
Anleitung zum Schreiben	22
Der (Alt) Traum vom Fliegen	23-24
<u>Rätzel</u>	25
<u>Die etwas anderen Helden</u>	26-27
<u>witze</u>	28
<u>Über uns</u>	29

FSB eine Fußnote
der Schöpfung,
eine Randnotiz



Dank an Herrn Bohnenkamp am 20. Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh

Am Sonntag, den 3. September veranstalteten die Selbsthilfegruppen und die BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh) ihren 20. Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh. Vor 20 Jahren organisierte der damalige Sprecher der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh Manfred Bohnenkamp den ersten Selbsthilfetag in Steinhagen. Das Jubiläum nahm der Schirmherr der Selbsthilfetage Landrat Sven-Georg Adenauer zum Anlass in seiner Eröffnungsrede das außerordentliche Engagement von Herrn Bohnenkamp zu würdigen.



Von links nach rechts Anette Harnischfeger (Sprecherin der SHG im Kreis GT), Manfred Bohnenkamp, Günter Philipps (Sprecher der SHG im Kreis GT)

Herr Bohnenkamp ist ein Pionier der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh. In jeder sich bietenden Gelegenheit setzte sich Herr Bohnenkamp viele Jahre für die Sache „Selbsthilfe“ ein. Als Betroffener von Angst und Panikattacken hat er 1996 die Selbsthilfegruppe Angst und Panik in Steinhagen gegründet. Die Unterstützung durch die Selbsthilfegruppe hat ihn dazu bewogen, Selbsthilfe im größeren Stil bekannt zu machen. So hat er auch den ersten Selbsthilfetag vor 20 Jahren in Steinhagen organisiert. Neue Gruppen in Steinhagen unterstützte

Herr Bohnenkamp tatkräftig. Zudem initiierte er die Herausgabe einer Broschüre, welche einen Überblick über die Selbsthilfegruppen in Steinhagen und näherer Umgebung gab.

Darüber hinaus engagierte sich Herr Bohnenkamp führend in einem Arbeitskreis der Kommunalen Gesundheitskonferenz zur Einrichtung einer Selbsthilfekontaktstelle für den Kreis Gütersloh. Zugleich war er Sprecher der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh. Des Weiteren engagierte sich Herr Bohnenkamp über viele Jahre ehrenamtlich als Marktmeister des Weihnachtsmarktes Steinhagen in Kooperation mit der Aktionsgemeinschaft Steinhagen. Auch im Eltern Selbsthilfeverein,



Von links nach rechts Jenny von Borstel (BIGS-Mitarbeiterin), Manfred Bohnenkamp, Landrat Sven-Georg Adenauer, Anette Harnischfeger (Sprecherin der SHG im Kreis GT), Raphael Tigges (MdL), Günter Philipps (Sprecher der SHG im Kreis GT)

der sich für die Schulwegsicherung in Steinhagen einsetzt, sowie bei der Gütersloher Tafel war Herr Bohnenkamp aktiv beteiligt. Herr Bohnenkamp hat sich vor etwa 3 Jahren aus gesundheitlichen Gründen aus der Selbsthilfearbeit zurückgezogen. Auch von Seiten der BIGS und der Selbsthilfe wurde sich am 20. Selbsthilfetag bei Herrn Bohnenkamp für sein ehrenamtliches Engagement bedankt. Im Verlauf des Selbsthilfetages informierten sich viele Besucherin und Besucher bei den Ständen der Selbsthilfegruppen. Insgesamt war es wieder eine gelungene Veranstaltung.

Woche der Seelischen Gesundheit vom 16.-21.10.2017

Woche der Seelischen Gesundheit vom 16.-21.10.2017

Zum dritten Mal veranstaltet das Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V. die „Woche der seelischen Gesundheit“.

Vom 16.-21. Oktober 2017 wird das Thema „seelische Gesundheit“ mit vielfältigen Veranstaltungen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Durch Vorträge, Filme, Märchen, Kunstaktionen, Workshops mit Entspannungs- und Bewegungsangeboten, Lesung sowie zum Abschluss der Woche beim Anti-Depressives Abendessen mit Livemusik und Überraschungen werden viele Informationen zum Thema „seelische Gesundheit“ angeboten. Zudem erhalten Besucherinnen und Besucher einen Überblick über Hilfsmöglichkeiten.

Die Veranstaltungen richten sich an die Bürgerinnen und Bürger aus dem Kreis Gütersloh als auch an Fachleute.

Der ärztliche Direktor der LWL Kliniken Gütersloh Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller wird mit einer Vernissage im Begegnungszentrum der Suchtselbsthilfegruppen in der Feldstrasse 14 in Gütersloh am 16. Oktober um 17 Uhr die Veranstaltungswoche eröffnen.

Patienten der Bernhard-Salzmänn-Klinik werden dort ihre Bilder präsentieren die am Anfang der Therapie entstanden sind. Sie zeigen das Bewusstwerden von Gefühlen und Gedankenwelten. Durch die malerische Darstellung in Form und Farbe wird der Entwicklungsprozess der ersten Wochen sichtbar. Ein ausführlicher Bericht folgt in der nächsten Ausgabe.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Bündnis gegen Depressionen 05241-502 20 50 oder in der BIGS unter 05241-82 35 86 oder biggs@gt-net.de

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Offener Austausch – Freies Selbsthilfeblatt

Wir haben unser Selbsthilfeprojekt erweitert! Zusätzlich betreiben wir jetzt auch einen Internet-TV-Sender. Und das völlig kostenlos!!! Für ALLE, die gerade stationär „verweilen“ (vielleicht auch ohne Handy oder Internet), bleibt, NA KLAR, unser FSB (Freies SelbsthilfeBlatt). Falls ihr Ideen für den Bereich MEDIEN habt, so sind wir offen für eure Vorschläge



www.selbsthilfe-gütersloh.de

TRAUT EUCH!

Gerne könnt ihr diese an Dorn83Christian@web.de senden.
Oder auch per Handy an : 0157/54851931. -Vielen Dank!-

Neue SHG Lungenfibrose

Lungenfibrose ist eine seltene chronisch verlaufende Lungenerkrankung, deren Ursache oft unbekannt ist.

Zum Erfahrungsaustausch über mögliche Ursachen, Behandlungsansätze, Verläufe und Umgehensweisen mit der Erkrankung laden wir Betroffene und Angehörige herzlich zu unseren Treffen jeden letzten Mittwoch im Monat um 17:30 Uhr im Gemeinschaftsraum des Vereins „SoVital e.V.“, Bismarckstr. 64, 33330 Gütersloh ein. Weitere Infos in der BIGS unter 05241-82 35 86

Double Trouble Gruppe

Unser Double Trouble Gruppe hat eine neue Zeit und einen neuen Ort. Selbsthilfegruppe für: -Psychische Erkrankung
-Sucht Erkrankungen



Wir laden alle ein zum netten zusammen sein. Weiter Information:
015 75 / 4851931 (Christian Dorn)



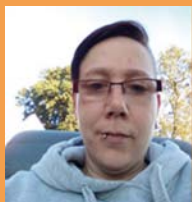
„SHG- LIFE DREAM “



Lutz Strojny

Tel: 0157-79663168

E-Mail: lutzstrojny@online.de



Ramona Timmer

Tel: 0176-83718499

E-Mail: rtimmer@yahoo.de



Judith Wilmsen

Tel: 0175-7237356

Email:

Judith.wilmsen-dieli@web.de

Aufgrund im Wandel der Zeit wurde vor zwei Jahren eine neue Selbsthilfegruppe gegründet. Da viele Betroffene eine Mehrfachabhängigkeit und eine Zunahme von psychischen Erkrankungen aufweisen, war es uns ein Bedürfnis diese Selbsthilfegruppe „Life Dream“ entstehen zu lassen. Schwerpunkt der Gruppe sind Trauma, Depressionen und Sucht. In dieser Gruppe finden Betroffene ein offenes Ohr bei Fragen und Problemen zur jeweiligen Thematik sowie einen Erfahrungsaustausch, Unterstützung und Hilfe. Insbesondere kann es Hilfe und Stütze zur Selbsthilfe sein. Die Treffen finden jeden Freitag von 18 Uhr bis 20 Uhr im Begegnungszentrum Feldstr. 14 in Gütersloh statt.

INKLUSION IN DER ARBEITSWELT

MIT UNS HAT MAN ES NICHT IMMER LEICHT

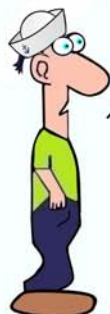


DAS DARF DOCH JETZT NICHT DIE LETZTE LÖSUNG SEIN!

ALLE BEHINDERTEN, DUMMIES UND SCHRÄGLAGEN SCHICKSALE DA LANG BITTE, STRICH FÜR DIE VERMITTLUNG MACHEN UND ÜBERSCHÜSSIGES GELD VORHER ABGEBEN. DANKE ICH BIN DAMIT BESCHÄFTIGT DIE VERFASSUNG UNTER DEN TEPPICH ZU KEHREN



Art 12 GG



OH OH



WIRD LANGSAM VOLL HIER HINTEN!



1 EURO JOB & DIVERSE MA ß NAHMEN



INDIVIDUALISIERTE LÖSUNGEN BRAUCHEN WIR UND MACH NMA! GEHT'S AUCH GUT





Unter dem Dach der bundesweiten Initiative „Wir tanzen wieder!“ der Alexianer Köln in Kooperation mit der ADTV Tanzschule Stallnig-Nierhaus Köln findet am 10. Oktober 2017 in der Wolkenburg in Köln der erste Fachtag im deutschsprachigen Raum statt, der sich intensiv dem Thema „Demenz und Tanzen“ widmet.

Der Fachtag gibt nicht nur Einblicke in den derzeitigen wissenschaftlichen Stand, sondern zeigt auch einen ersten, umfassenden Überblick über verschiedene Tanzprojekte, die insbesondere für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, Freunde, Begleiter und Seniorinnen und Senioren geeignet sind.

Integriert ist die Premiere des interaktiven Tanz-Mobilé „Als die Bilder tanzen lernten“. Lassen Sie sich überraschen!

In den Workshops haben Sie die Gelegenheit das Konzept von „Wir tanzen wieder!“ intensiv kennen zu lernen oder in zwei wechselnden Workshop-Sessions in andere Tanzprojekte hinein zu schnuppern. Seien Sie dabei und lassen sich von unseren Expertinnen und Experten inspirieren.

Den krönenden Abschluss bildet dann unser Jubiläumsball in einem der schönsten Festsäle in Köln. Hier haben Sie die Möglichkeit unseren Ballgästen tänzerisch zu begegnen und gemeinsam festliche und stimmungsvolle Momente zu erleben. Spaß, Freude und Geselligkeit stehen dabei im Vordergrund.

Das Herz wird nicht dement

In der Tanzschule: Eine besondere Stimmung liegt in der Luft; eine Mischung aus Vorfreude und Aufregung. Erste Wagen fahren vor, Tanzlehrer Georg Stallnig begrüßen jeden Gast persönlich, umarmen, geben Begrüßungsküsschen, schütteln Hände und sind Begleiter zu Garderobe und Sitzplatz. Es kommen Damen in eleganten Kostümen und Jeanshosen, Herren im Sonntags- und im Trainingsanzug, Paare, Alleinstehende, Töchter, Söhne, Betreuende, ehrenamtliche Begleitpersonen – aber auch Menschen, die einfach nur gerne dabei sein möchten: Das Publikum ist bunt. «Da sind ja meine Tänzerinnen», so empfangt Georg Stallnig zwei Damen, die seit den ersten Projektmonaten

dabei sind und sich keinen Tanznachmittag entgehen lassen. Andere wissen nicht, was sie in den nächsten Stunden erwarten wird; sie wissen nicht, warum sie da sind und auf wen sie treffen werden. In der Tanzschule angekommen ist es bei den meisten jedoch ruckzuck wieder da: Das Kribbeln in Bauch und Füßen, das der Besuch einer Tanzschule in der Vergangenheit, in der eigenen Jugend auszulösen vermochte. Dann geht die Musik an: Während der ersten Klänge des Eröffnungswaltzers wird eine Tänzerin zur «Dame meines Herzens» auserkoren und, so wie es sich gehört, zum Tanz aufgefordert. Die ersten Schritte innerhalb dieser neuen Tanzbeziehung sind

meist zögerlich, fast schüchtern. Weder jetzt, noch zu einem anderen Zeitpunkt geht es darum, dass die Tanzschritte sitzen oder der Takt der Musik penibel eingehalten wird. Wir lassen uns auf die Musik ein, lassen uns treiben und von unseren Gefühlen leiten

– «richtig» oder «falsch» sind dabei unbedeutend. Das Motto lautet «begegnen, bewegen, berühren» – und genauso geben wir uns unserem Gegenüber tänzerisch hin.

Während den einen der Rhythmus des Wiener Walzers in den Knochen zu stecken scheint, blühen andere bei unserem beliebten Schlager- und Evergreen-Quiz auf. Hierbei müssen die Interpreten altbekannter Stücke wie «Pack die Badehose ein», «Itzy Bitzy Teenie Weenie Yellow Polka Dot Bikini» oder «Es gibt kein Bier auf Hawaii» erraten werden. Dabei gibt es natürlich auch etwas zu gewinnen: Die Siegerin wird bei einem Rock'n'Roll-Schnellkurs fit für die nächste «Swinging Sixties»-Party gemacht. Dass dabei auch mal eine Tanzpartnerin andeutungsweise über die Schulter geworfen wird, ist keine Seltenheit – egal ob sie 65 oder 95 Jahre alt ist. All das passiert ohne OsteoporoseCheck und Aufnahme der Krankengeschichte – bisher ist jeder wieder gesund und munter, mit den Füßen zuerst, auf den Tanzboden zurückgekehrt.

Im nächsten Moment dröhnen die satten Bässe eines HipHop-Songs aus den Boxen der Musikanlage.

Sie sind mit dem Herzen und voller Freude dabei weil wir sie als die Menschen verstehen die sie sind und die sie waren. Mitten im Leben, immer in Bewegung , mit einer Schwäche für Musik, Tanz und Miteinander.

Schnupper Sie auf unserer Webseite
www.wir-tanzen-wieder.de oder folgen
Sie uns auf Facebook:
www.facebook.de/wirtanzenwieder

Metamorphose

Unter dem Titel „Metamorphose“ veranstaltete das Begegnungszentrum der AG Sucht in der Feldstraße Gütersloh zusammen mit der Bernhard-Salzmann-Klinik Gütersloh zum ersten Mal eine Bildausstellung. Patientinnen und Patienten der Klinik drücken sich in ihrem (therapeutischen) Entwicklungsprozess malerisch aus. In der Bildausstellung werden Gefühle und Gedankenwelten der Patienten sichtbar die sich mutig mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen. Die Kunsttherapie ist in der BSK ein zentraler, fester Bestandteil für die Patienten. Der Sinn da Malens ist sich zu öffnen, neuen Mut zu entwickeln – sich immer wieder neu zu verwandeln und ungeahnten Möglichkeiten einen Ausdruck zu geben.







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

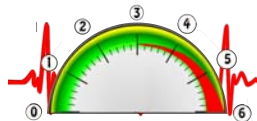
sind Tatsachen. Personen wurden unkenntlich

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.



Ich sehe dich, tiefe Traurigkeit verrät dein Blick.

Das ist doch dieser blöde Spiegel, in den du immer wieder blickst.

Haftnotizen übersähen den Spiegel, dazwischen dein Blick.

WUT

„Ich bin glücklich“, steht da auf dem Einen.

„Beginne jeden Tag mit einem Lächeln“ auf dem Anderen.

... um nur mal zwei davon zu erwähnen.

Du kannst diese dämlichen Sprüche nicht mehr sehen, und hören schon gar nicht.

Wütend reißt du sie vom Spiegel, lauter zerrissene Schnipsel landen im Waschbecken, genau so zerrissen wie dein Herz, es schmerzt.

Wut tobt in dir, unendliche Wut.

Du erträgst diese Unendlichkeit nicht mehr, selbst wenn manches endgültig scheint.

Erfüllt von Hass würdest du den Spiegel am liebsten in 1.000 Teile zerschlagen, du kannst dich, deinen Blick und alles um dich herum gerade nicht ertragen.

Du fühlst dich wertlos, wie ein weggeworfenes Spielzeug, das gerade mal wieder niemand braucht.

Und es ist dir scheiß egal, ob das Glas halb voll oder halb leer ist. Innerlich zerrissen, immer noch, so wie diese zerrissenen Haftnotizen mit diesen dämlichen Sprüchen darauf, die du dir tagtäglich einreden sollst.

Du sollst dich selbst lieben, so wird es dir immer wieder, eigentlich am laufenden Band zugetragen, wie sollen Andere dich lieben, wenn du dich selbst nicht liebst ?

Aber wie sollst du dich lieben, wenn Andere dich nicht lieben?

Im sich selber Schlechtmachen bist du Profi, klar, diese beschissenen Erfahrungen, die du in deinem Leben machen musstest und ganz bestimmt auch immer wieder machen wirst ... verständlich.

Das Leben lehrt dich, dass du nicht wertvoll bist.

Die „Schläge“, die du in deinem Leben schon einstecken musstest haben dich zu dem gemacht, was du bist, wie du bist.

Du, liebes Leben, verzeihe mir, dass ich so, bin.

SICH DIE WUT ZU NUTZE MACHEN

Du hast Recht, es ist tatsächlich egal, ob das Glas halb voll oder halb leer ist.

Du darfst übrigens gerne die Haftnotizen mit den Sprüchen in den Papierkorb werfen, von mir aus auch mit Seitenwind.

Ach ja, da fällt mir noch etwas ein, sicher kennst du auch diesen gern gesagten Satz:

„Sie sollten positiv denken“

Ja, ja, ich weiß, den hast du in deinem Leben schon zigmal gehört, ganz ehrlich, vergiss diesen Satz, du kannst nicht lernen positiv zu denken.

Hey, aber du darfst dein Leben positiv gestalten, warum nutzt du deine Wut nicht um diese Energie in eine positive Energie zu wandeln? Lass es raus, geh Walken oder Joggen, fahre mit dem Rad, du hast doch gerade die Energie, oder?

Und ja, die Schläge haben dir natürlich „Schmerz“ zugefügt, aber mal ehrlich, wie oft hast du denn selbst „Schläge“ verteilt? Egal, ob sich das die Waage hält.

Du musst dich auch nicht selbst lieben, lach, dann würdest du keine Partnerin mehr brauchen, du darfst aber das Leben lieben lernen, warum bittest du das liebe Leben um Verzeihung? Verzeihe dir lieber selber, komm endlich ins Reine mit dir selbst, bitte von mir aus jene um Verzeihung, denen du weh getan hast.

Der Spiegel kann übrigens gar nichts dafür, dass du gerade diese Wut in dir hast, zerschlagen bringt da also gar nicht, außerdem willst du ja morgen auch noch in den Spiegel schaue. Schauen, ob deine Frisur sitzt.

Wertlos, wertvoll ... so würde ich einen Porsche oder ein teures Schmuckstück nennen, aber diese Begriffe an einem Menschen zu verwenden?

Nun ja, ich würde mir wünschen, dass du diese Worte mal außen vorlassen würdest.

Jeder Mensch hat sicherlich, wenn auch versteckt, Fähigkeiten, wann möchtest du endlich anfangen diese zu nutzen, diese auszuleben? Oder badest du immer noch in deinem Selbstmitleid, verkriechst dich immer noch unter deiner Bettdecke?

*Willst du wirklich ein solches Leben führen?
Das meinst du doch nicht ernst? Ja, gehe ruhig regelmäßig zu deinen therapeutischen Sitzungen, heule dich dort aus, lasse dir Mitleid zukommen, von deiner wirklichen Mitarbeit deinem Therapeuten gegenüber ganz zu schweigen, vielleicht sind dir die Sitzungen mittlerweile auch schon zu anstrengend?*

*Deine Freunde können dein Gejammer schon nicht mehr hören?
Verständlich, ist ja auch immer alles doof, alles scheiße, stöhne doch bitte noch einmal, das wirkt immer gut, sofort weiß jeder, dass es dir wieder mal nicht gut geht.*

Also ehrlich, natürlich darfst du stöhnen, aber bitte dann, wenn Andere, deine Freunde, deine Familie oder dein Partner nicht zuhört. Stöhne für dich in einer ruhigen Minute, stöhne tief und langsam, huch, das sind ja Atemübungen :-)

*Willst du Wut sähen, oder doch lieber glücklich sein?
Prima, du willst glücklich sein, dann nimm es endlich in deine Hände, Weizen wächst auch nicht, wenn du ihn nicht aussäht.*

Ja, ja, ach, wie anstrengend all das doch ist, du kommst morgens auch immer schlecht aus dem Bett? Du armer Kerl, ich schenke dir noch etwas Mitleid, komm her, willst du auf meinen Arm, gern geschehen.

*So, kommen wir doch endlich mal zum wichtigen Teil deines Lebens, dein Psychologe mag dich auf deinem Weg bringen, dich auf deinem Weg begleiten, **aber nur du, wirklich nur du** kannst etwas an deiner Situation ändern, also bitte nimm deinen Kopf aus der Versenkung und schau mich an.*

*Jetzt frage ich dich noch einmal: willst du ein solches Leben führen, wie du es bisher führst? **Nein**, das willst du nicht, du willst lachen, zufriedener sein, ja sogar glücklich.*

Ich weiß, das kann ein weiter Weg dahin sein, bedenke mal, ein Botanischer Garten wäre wohl heute noch eine blöde Wiese mit scheißenden Kühen darauf, hätte nicht irgendwann einmal jemand damit begonnen Bäume zu pflanzen, Beete herzurichten und mit wundervollen Blumen zu bepflanzen.

Ja natürlich hat das nicht ein Einzelner bewältigt, aber hey, bist du allein auf dieser Welt?

Gut, komm her, du kleines Kind, ich nehme dich an die Hand und helfe dir, lass uns endlich mit Gutem beginnen.



Hallo,

40 / ♀

Ich bin 40 Jahre alt. Ich wurde vor 17 Jahren mit einem Mann verheiratet. Die Ehe war arrangierte. Ich habe 2 Kinder, jetzt erwachsen. Ich hatte immer das Gefühl, dass mein Mann niemals für mich da war, wenn ich ihn brauchte. Zum Beispiel, als ich krank war, während meiner unruhigen Schwangerschaft, als meine Kinder krank waren, oder, wenn es um ein Problem in Bezug auf unsere Kinder gab. Es gab einen Moment, als er mich vor all seinen Familienmitgliedern schlecht dargestellt hat. Das einzige, was ihm wichtig erschien, war, dass ich trotz meiner Krankheit und meiner Probleme gut und attraktiv aussehen sollte. Er hat niemals Zeit gehabt. Wollte keine Zeit mit mir verbringen. Oder nur einfach neben mir sitzen. Er hat mich immer wieder wegen meines Äußeren verspottet. Niemand hat mir gesagt, dass ich hässlich bin. Im Gegensatz, viele Leute finden mich attraktiv. Da ich meine Kinder liebe und ich finanziell von ihm abhängig bin, habe ich ihn nicht verlassen.

Aber jetzt bin ich sehr unzufrieden mit meinem Leben. Ohne Liebe. Ohne Respekt. So scheint es.

Ich möchte finanziell unabhängig sein. Meine Kinder sind mit ihrem eigenen Leben beschäftigt. Ich fühle mich miserabel. Ich habe einen Freund, mit dem ich seit fünf Jahren spreche. Online. Er ist acht Jahre

jünger als ich . Ich gab ihm nie einen Hinweis, dass mein Mann mich nicht liebte. Unser Chat war bis zum Anfang dieses Jahres harmlos. Wir hatten eine ähnliche Anschauung im Betrachten der Dinge. Er war für mich da. Stundenlang. In all diesen Jahren. Es tat gut, gelegentlich mit ihm zu sprechen. Alles mit Anstand und Moral. Abgesehen von einem Zwischenfall. Er sagte, er wünschte, ich wäre seine Frau. Ich ignorierte es. In diesem Jahr, im März plötzlich, zeigte er, dass er sexuelles Interesse an mir hat. Jetzt haben wir Sex. Im Chat auf der cam oder telefonisch. Und er fragt jedes mal, wenn er mit mir chattet, ob ich seine Frau bin? Er sagt: "Sag mir, dass du mein Frau bist, und niemand sonst soll dich haben." Ich bin mir nicht sicher, ob ich ihn treffen sollte. Und werden wir dann Sex haben, wenn wir uns treffen? Denn, obwohl ich meinen Mann nicht liebe, bin ich immer noch mit ihm verheiratet. Es wird kompliziert. Mein Mann hat begonnen, mich zu kontrollieren. Er ist vorsichtig. Er möchte mich nicht verletzen. Aber trotz allem, berührt es nicht mein Herz. Er ist die gleiche Person, die er war. Die glaubt, dass eine Frau ihre Bedürfnisse unterdrückt und ignorieren sollte. Ich bin dem andren Mann, den ich wirklich mag, sehr zugetan. Aber ich weiß nicht, was zu tun ist. Ich will nicht in irgendeiner Weise handeln, die mich am Ende zereissen und verletzen wird. Deshalb versuche ich, finanziell unabhängig zu sein. So werde ich Selbstachtung und Vertrauen in mir aufbauen. Guys, ich arbeite hart an mir! Aber ich bin unsicher, wie ich mich diesem Mann nähern sollte, wenn er mich treffen möchte. Danke, an meine Frauen Gruppe. Ich freue mich, dass ihr für mich da seid. DANKE! Ich freue mich auch sehr, dass ihr meinen Bericht gelesen habt.



Missbrauch in der Sauna

♀ ü18 u30

Ich wurde gestern sexuell genötigt und angefasst. Als ich um 14 Uhr Feierabend gemacht habe, fuhr ich zum Fitnessstudio. Ich trainierte von 14.15 Uhr bis 15.15 Uhr. Danch ging ich duschen. Um 15.30 Uhr

ging ich in die Sauna. Als ich in den Entspannungsbereich hereintrat, bemerkte ich einen Mann, der gerade in diesem Moment von der Liege aufstand und mich mit "Hallo" begrüßte. Ich erwiderte es und ging weiter Richtung Sauna. Er rief hinter mir her, dass er auch gleich kommt und ging in Richtung Herrendusche. Ich zeigte darauf keine Reaktion und legte mich mit meinem Handtuch nackt auf die Liege und schloss die Augen. Wenig später hörte ich wie die Saunatür aufging und ich hörte, wie es derselbe Mann war wie zuvor, denn er sprach sehr gebrochenes deutsch. Ich dachte mir nichts dabei und entspannte weiter. Doch dann fragte er mich, ob ich hier wohne und ich antwortete arglos, dass ich in der Ortschaft lebe. Er fragte mich, ob ich einen Freund habe und ich bejahte und fügte hinzu "seit 8 Jahren". Aber darauf ging er nicht ein, denn einen Moment später sagte er, dass er gelernter Masseur sei und ob ich eine Massage nach dem Sport haben will. Ich sagte deutlich: "Nein, danke, ich will nicht!" Aber das akzeptierte er nicht. Ein paar Sekunden später stand er auf (ich hörte alles, meine Augen waren geschlossen). Dann stand er plötzlich neben mir und fing an mich an meinen Füßen und Beinen anzufassen und zu massieren. Ich wollte dieses nicht und machte es ihm auch verständlich. Aber er akzeptierte das nicht. Die Berührungen fühlten sich nicht gut an und ich fühlte mich unwohl. Dann ging er mit den Händen hoch zu meinen Brüsten und fing an sie zu kneten. Es fühlte sich ekelig an, aber ich traute mich nicht etwas zu sagen. Dann drückte er immer mehr seine Hände gegen meinen Körper. Ich fühlte mich schon da "benutzt". Als er dann meine Hand nahm, um meinen Arm zu massieren, anzufassen, spürte ich mit meiner Haut seine Erektion und es war mir sehr unangenehm und ich fand es eklig. Dann ging er mit seinen Händen auf meinen Bauch und Richtung Scheide und massierte dort weiter. Es war widerwärtig! Er ging mit seiner Hand in meine Scheide. Danach sagte er, dass ich mich drehen sollte, also zur Saunawand hin, damit er meinen Po anfassen konnte. Doch diese kurze Gelegenheit nutzte ich aus. Er ließ kurz von mir ab und ich sprang auf und wollte zur Saunatür und nur noch raus. Doch er war schneller und blockierte mir den Weg. Er drückte mich an sich und ich spürte wieder seine Erektion. Es war sehr unangenehm und ekelig. Er sagte immer wieder, noch ein bisschen, noch ein bisschen und versuchte mich zu küssen und mir seine Zunge in den Hals zu stecken. Doch ich schloss jetzt meinen Mund. Ich wollte raus, doch er ließ mich nicht. Irgendwie gelang es mir dann doch aus der Saunatür hinaus zu

kommen und als ich weglief, sagte er zu mir mehrmals: "Aber nicht sagen!" Ich wollte nur noch weg zur Damenumkleide! Er sagte noch "Tschüss" zu mir, als ich schon durch die Tür vom Entspannungsraum lief. Ich schaute aus Angst noch einmal zurück, ob er mir folgt. Doch er ging Richtung Herrenumkleide gegenüber vom Raum. Ich zog mich blitzschnell um. Es war bereits 15.45 Uhr und ein paar Minuten später ging ich aus der Damenumkleide hinaus und mir war zum Heulen zu mute. Ich sah sofort den Besitzer des Fitnessstudios, mit dem ich befreundet bin. Dieser lächelte mir zu Begrüßung zu. Er wollte mir die Hand geben, wir immer. Doch ich sagte zu ihm, dass ich einmal mit ihm unter vier Augen reden wollte und wir gingen zur Tür der Damenumkleide. Ich erzählte ihm alles und er lief sofort zu der Herrenumkleide um nach diesem Mann zu suchen. Ich wartete aus Angst in der Damenumkleide und weinte. Wenig später kam der Besitzer des Fitnessstudios wieder. Aber der Typ war weg. Wir gingen zusammen zu einem Sofa, in welches ich mich setzte und der Fitnessstudio-Besitzer tröstete mich. Auch eine andre Angestellte des Studios war dabei. Ich beschrieb den Mann. Er war schlank, ein wenig größer als ich, also mehr als 1,70 m, dunkle Haare und das markanteste Zeichen: er sprach gebrochen deutsch. Das Personal erkannte diesen Mann, denn er war kurz vor mir gegangen und war ein Mitglied. Der Fitnessstudio-Besitzer beschloss, dass der Täter ab sofort Hausverbot hat. Für immer! Es dauerte noch bis 16.00 Uhr, bis ich mich beruhigen konnte. Das Personal begleitete mich zu meinen Auto. Das Personal des Fitnestudios alarmierte anschließend die Polizei. Während der Autofahrt nach Hause, weinte ich die ganze Zeit. Zuhause angekommen um 16.15 Uhr, sagte ich sofort meinem Verlobten was passiert ist. Dieser rief sofort die Polizei und beim Fitnessstudio an. Ich lag im Bett und konnte nicht aufhören zu weinen. Um 16.45 Uhr kam die Polizei und ich musste alles erzählen (einer Frau und zwei Männern). Die zwei Männer gingen hinaus und ich redete mit der Frau allein. Das Gespräch fiel mir schwer, doch ich erzählte alles. Als die Polizei dann um 17.15 Uhr oder 17.30 Uhr ging, weinte ich wieder. Die ganze Zeit. Und um 18.00 Uhr kam die KRIPO (eine Frau und ein Mann, der Mann ging wieder raus) und ich erzählte wieder alles. Die Frau von der Kripo hielt alles auf einem Diktiergerät fest. Die Polizei hat mir auch einen Zettel gegeben. Mit Beratungstellen, mit z.B. "Der Weiße Ring" oder "Opferschutz". Die Kripo ging um 18.45 Uhr. Ich lag nur noch im Bett und weinte. Am



nächsten Tag rief ich um 10.00 Uhr meine Arbeitskollegin an. Mit ihr verstehe ich mich sehr gut. Ich erzählte ihr alles. Sie sagte nur, dass dieses Schwein hoffentlich in den Knast kommt und nie wieder raus kommt. Wir verabredeten uns zum spazieren gehen, damit wir reden können. Sie kannte die Frau vom Opferschutz, und auch die kam mit zum Spaziergang. Ich lies mich krankschreiben. Habe viel geweint. Die ganze Zeit empfand ich Leere, und dann war ich vollkommen emotionslos. Die Bilder in meinem Kopf gehen nicht weg und ich fragte mich die ganz Zeit "Warum hat er nicht auf mein "Nein" gehört?" Ich war heute, (zwei Tage danach) beim Hausarzt. Ich habe nur geweint und habe von der

Sprechstundenhilfe Beruhigungstropfen "Diazepam" bekommen. Die Ärztin und die Artzthelferin haben mein bisheriges Erlebnisstagebuch gelesen. Ich wurde dann zwei Wochen krank geschrieben. Mein Blutdruck war etwas niedrig, sollte dann einmal um den Block spazieren gehen, um mich wieder zu stabilisieren. Als ich wieder in der Arztpraxis ankam, war der Blutdruck perfekt. Danach war ich bei der Apotheke und habe mir die Tropfen geholt. Die Ärtztin sagte mir, dass ich Zeit brauche um das erlebte zu verarbeiten. Heute Abend war mein Verlobter ein paar Stunden weg. Ich hatte panische Angst, dass der Typ weiß wo ich ungefähr wohne und auf mich wartet. Mein Verlobter hat alle Türen gründlich abgeschlossen, bevor er gefahren ist. Dennoch habe ich ein ungutes Gefühl und kann mich nicht davon ablenken. Die folgende Nacht war einfach der Horror für mich. Ich hatte Angstzustände und dann zitterte ich am ganzen Körper. Ich konnte

heute nicht viel schlafen. Es waren vielleicht vier Stunden. Zudem musste ich 16 Tropfen Diazepam nehmen, um überhaupt zur Ruhe zu finden. Ich muss mir selbst einreden, dass der Typ mich nicht sucht, weil er ja selber Angst hat, geschnappt zu werden... Ich würde gerne ins Fitnessstudio gehen, doch ich traue mich nicht.... wegen der Sauna... Ich könnte ja zuhause duschen. Immer. weil ich mich sonst dreckig fühle. Vielleicht sollte ich es versuchen... Ich habe es heute wieder geschafft. Ich konnte meine erste Angst überwinden und KONNTE! Zwar habe ich die ersten paar Minuten auf dem Laufband geweint, aber danach wurde es besser. Nach 20 Minuten joggen habe ich noch 25 Minuten Krafttraining gemacht. Ich konnte nicht so lange trainieren wegen dem Psychopharmka Diazepam. Mir wurde in den letzten 5 Minuten sehr, sehr übel (aber ich musste mich "Gott sei Dank" nicht übergeben) und mir war sehr schwindelig.

Gelb hinterlegter Text Beitrag unsere Redaktiondieser: Bericht stammt aus einem erlebnis tagebuch, diese wurde seit der tat an einige tage geführt, entsprechen geglider ist der zeitaufbau in tagen zu betrachten das Bild wurde von der Schreiberin selbst angefertigt.



"E-Sport-Süchtig" - nach Anerkennung

♂ /28

Alle kennen sie. Die Stars, die wir vorgesetzt bekommen. Egal wie der Star bekannt oder berühmt geworden ist. Es gibt immer Menschen, die so sein wollen wie sie. Womit ich beim Thema bin: E-Sport. Kennt ihr nicht? Erkläre ich euch. E-Sport ist es, wenn man Computerspiele personallisiert. Und somit Geld verdienen kann und in Form von Sponsoren, Gewinnprämien kassieren kann. Geld durch Computerspiele. Ja! Es gibt Spiele, die das schaffen. Und damit kann man seinen Lebensunterhalt finanzieren. Nur ganz wenige Spieler können das. Dieses wollte ich auch. Ich fing sehr früh an.... mit Computer spielen. Ich war dabei, als das Internet aufkam. Und die ersten Online-Spiele... da war ich dabei. Ich spielte sehr gut. War Mitgründer eines Clans. In E-Sports gibt es Spielvereinigungen.

Diese nennen sich Gilden oder Clans. Ich spielte viele Stunden gegen andere Spieler im Internet. Und mit jedem Spiel, was ich gewann, fühlte ich mich ein Stück größer. In der Schule lief es nicht so gut. Schnell hatte ich Freundschaften im Internet, die sich immer nur mit dem Online Spiel beschäftigten. Dann spielte ich viele Jahre lang nur ein Spiel. Immer so zwischen 3 bis 16 Stunden am Tag. Spass hatte ich daran nicht mehr. Die Anerkennung wollte ich dennoch. Gewinnen wollte ich! Schneller und besser sein als andere. Damit habe ich mich immer etwas größer gefühlt. Wenn um 4 Uhr morgens auf den europäischen Netzwerken nicht mehr genug Spieler waren, ging ich in U.S. Amerikanische Spielnetzwerke, wo gerade eine andere Uhrzeit war. Bei professionellen Spielen war das gewinnen sehr wichtig. Ich bekam Schweissausbrüche. Es drehte sich alles nur um Gewinn oder Niederlage. Hatte ich ein Spiel verloren, brach ein Stück in mir zusammen und der einzige Ausweg, den ich sah, war weiter zu spielen und zu gewinnen, um meine Niederlage auszugleichen. Überflüssig zu sagen das mein "real life" kaum noch existend war. Im Alltag tat ich alles um möglich schnell wieder an den PC zu kommen. Ich war ein guter Spieler, aber das was ich eigentlich wollte habe ich nicht mit dem Spiel erreicht. Es wurde mir immer wieder vor die Nase gehalten. Die Anerkennung... schien immer greifbar, war dann doch wieder fern und ein kleines bisschen Anerkennung brachte nur wieder ein gewonnenes Spiel. Am Ende eines langen Spieltages dachte ich: nur noch ein Spiel... danach noch ein letztes Spiel. Nur noch ein letztes Spiel für heute. Süchtigen sollten diese Gedanken bekannt vor kommen. Dann hatte ich einen Lebensseinbruch, auf den Veränderung folgte. Und ich bekam endlich die Anerkennung in dem realen Leben, die ich in Online-Spielen niemals fand. Heute spiele ich kaum noch. Keine Online-Spiele mehr. Nur noch offline.

Ich sage es jetzt mal so: Die Vorbilder, die wir durch die Medien, egal ob Popstars, berühmte Musiker oder E-sportler, vermittelt bekommen. Das alles ist nicht echt. Seinen Lebensunterhalt durch Computerspiele zu finanzieren... Hört sich für viele verdammt cool an! Ich bin mir jedoch sicher, dass E-sportler nicht wirklich glücklich mit ihrem Leben sind. Auch, wenn sie es versuchen uns zu vermitteln. Geld verdient habe ich zumindest nicht. So, wie fast Alle. Und ich habe wirklich viele Leute in Online-Spielen kennengelernt. Nur noch ein Spiel...! Wenn dieser Gedanke kommt, war das Spiel längst zuviel. Kein Kinderspiel! Nur AUFHÖREN!

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.

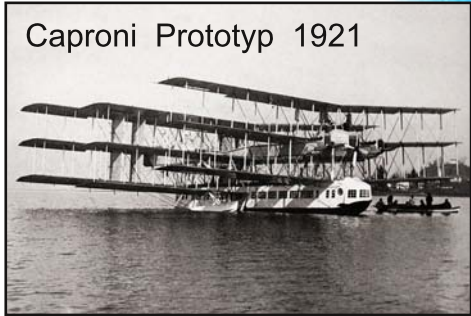
Wir sind dir auch gerne dabei behilflich, einen Bericht anzufertigen. Du möchtest etwas berichten? Dann kannst du dich mit uns zusammensetzen. Wir schreiben nach deinen Erzählungen einen Erfahrungsbericht. Terminvereinbarung unter: 01 57-54851 931. Gewährleistung: Wir sind kostenlos und unverbindlich! 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.

Der Traum vom Fliegen und wie der Wind sich drehte

Schon als Kind träumte ich vom Fliegen. Wegen meiner Sehschwäche blieb mir die Flugschule verwehrt, doch bekam ich die Gelegenheit Ingenieurswesen zu studieren. Danach durfte ich Flugzeuge konstruieren so wie der Italiener Giovanni Battista Caproni, mein Idol. Ich wollte Flugzeuge bauen, die über 100 Menschen transportieren könnten. Vielleicht auch über den großen Ozean, während im Flugzeug Getränke und Speisen serviert werden. Die Fliegerei würde zu einem Konkurrenten der Schifffahrt werden. Mein geliebtes Japan. Die anderen Nationen waren weiterentwickelt. Sie hatten bessere Flugzeuge.

Caproni Prototyp 1921



Ich besuchte Deutschland, bewunderte die Maschinen und deren Ingenieure und studierte die Techniken. Mein Pioniergeist sollte Japan in der Fliegerei zu Ehre und Ruhm führen. Ich bekam die Möglichkeit viele meiner Pläne umzusetzen. Welcher Flugzeugkonstrukteur würde sich das entgehen lassen? Es mussten einige Vorgaben eingehalten werden. Ich arbeitete an meinen Flugzeugen oft bis zur völligen Erschöpfung. Dann war es soweit: Leicht wie eine Feder und schnell wie ein Pfeil, flexible Flügel und die neuen Motoren wie ein gefedertes Fahrwerk, modernes Leitwerk! Eine Harmonie der Technik! Mein Meisterwerk! Meine Flugzeuge waren in der Lage jeden noch so der starken Stürme zu trotzen. Die Risiken eines Absturzes auf Grund von technischen Versagens oder eines Strömungsabriss waren so gering, dass sie nicht mal erwähnenswert waren. Meine Flugzeuge waren aerodynamisch, wendig, sicher und ganz aus Metall gefertigt. Die ersten Modelle waren so viel versprechend, dass die Serienproduktion begann: 476 Flugzeuge meiner Konstruktion. Ich wartete die Flugzeuge im einzelnen vor ihrem ersten Start, prüfte Schweißnähte und Öldruck präzise. Wie sie starteten beobachtete ich an den Klippen Japans und wartete auf ihre Rückkehr. Ich wartete mein Leben lang. Doch keines meiner Flugzeuge kehrte zurück. Mein Name ist unbedeutend, er lautet: Jirō Horikoshi



wikipedia.de

Eine Rauchfahne zeichnete ihren Weg. Es verbrannte mehr als nur tötes Material, da brannten unsere Hoffnungen, unsere Sehnsüchte, die schönen Träume und die Werte der zivilisierten Welt. Pazifik 1943 bis 1945: Eine Welle von Selbstmordangriffen startete gegen die in Ulithi vor Anker liegende US-Flotte, wobei mehrere Schiffe beschädigt wurden, so dass sie nicht mehr einsatzfähig waren.

Als Kamikaze-Flugzeuge setzte die japanische Kriegsführung Flugzeuge der Baureihe Mitsubishi ein. Es folgte die Operation Ten-Go („Operation Himmel“) mit einigen hundert Kamikaze-Flugzeugen in der Nähe von Okinawa, wo eine starke US-Invasionsflotte erschienen war. Dies war der Auftakt zur Schlacht um Okinawa.

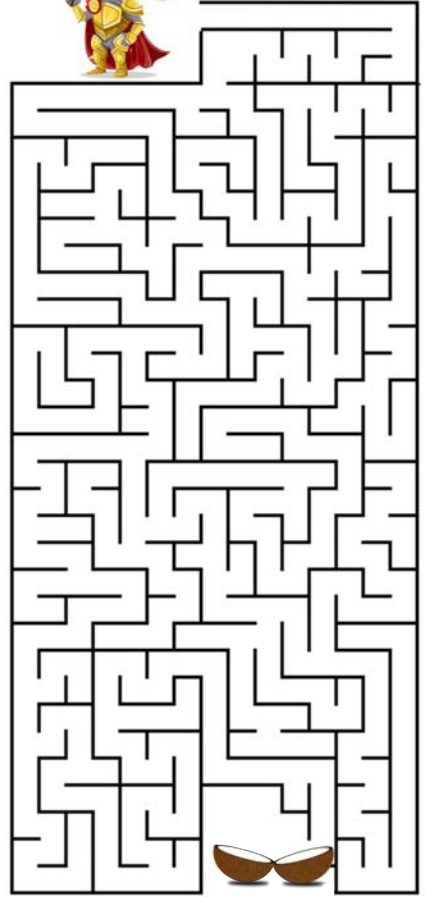
Autor: C.Dorn
 Quellen: Wie der Wind sie hebt (Film)
www.diewelt.de, wikipedia.de



wikipedia.de

RÄTZEL

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



Alda deine Mudda sieht gut aus!

WWW.ALDA-DEINE-MUDDA.DE

Jaa....

BRAINLESS! NAMELESS! HOPELESS!

ICH MÖCHTE DIESEN
COMIC-VERLEGER,
IN BERLIN IN DEN
ARSCH TRETEN!

DANN HALT DA
WO ER IN BERLIN
WOHNT!

DER ARBEITET
NICHT IN BERLIN!

DER WOHTNT
AUCH
NICHT IN
BERLIN!

ES HAT ALSO
KEINEN ZWECK,
WENN ICH NACH
BERLIN FAHRE?!

GENAU!

ABER DER VERLEGER

KÖNNTE ZUFÄLLIG
IN BERLIN SEIN?!

AUSGESCHLOSSEN IST
DAS NICHT! ABER SIE
BLEIBEN BESSER ZUHAUSE!

ICH SOLLTE DOCH NACH BERLIN
FAHREN! ER KÖNNTE DA SEIN!

SIE HABEN
SICHER
RECHT!
ICH FAHRE NICHT
NACH BERLIN!
WIEDERHÖREN!

ICH FAHRE NACH
BERLIN UND BIN IN 12
STUNDEN WIEDER DA.

SCHATZI, ZEIG
ES IHNEN!
BESORG' UNS
INDIVIDUALITÄT
UND MACH' UNS
EINEN NAMEN!

PASS GUT AUF MAMA,
DEINEN BRUDER UND
DAS HAUS AUF!
DU WEIßT JA WO
PAPA'S GEWEHR IST!

JA PAPA!



EINIGE STUNDEN
SPÄTER...

HALLO SCHATZ,
ICH BIN JETZT
IN BERLIN!
ICH FINDE
DEN VERLEGER
NICHT !



WIE
SIEHT
DIESER
VERLEGER
EIGENT-
LICH
AUS?



SCHATZ, TUST
DU MIR EINEN
GEFALLEN?!

JA,
VIELLEICHT!

BRINGST DU
MIR EINEN
SCHOKORIEGEL
VON DER
TANKE MIT?



LINKS ZWO!
DREI! VIER!



DU HAST JA WOHL EIN
RAD AB! ICH FAHRE DOCH
NICHT NACH BERLIN UM
DIR EINEN SCHOKORIEGEL
ZU KAUFEN!



ICH KOMME JETZT
NACH HAUSE! OHNE
SCHOKORIEGEL !
FAHRE DOCH SELBER
NACH BERLIN UM DIR
EINEN SCHOKORIEGEL
ZU KAUFEN!



END

Die wirklich mächtigen Verleger sitzen auch nicht in Berlin!
New York , London, Paris oder TOKYO

Stehen ein Schaf und ein Rasenmäher auf einer Wiese. Sagt das Schaf: "Määääähhhh!"
Antwortet der Rasenmäher: "Du hast mir gar nichts zu befehlen!"

Geht ein
Ritter in
die Apotheke
und fragt:
"Hast du
ein Mittel,
Alter?"



Das
Wartezimmer
beim Arzt ist
voll, und die
Zeit schleicht
mühsam dahin.
Irgendwann
steht der
Patient auf,
nimmt seinen
Mantel und
murmelt: "Ich
gehe nach
Hause und
sterbe eines
natürlichen
Todes"



■ Gott geht zu Adam und Eva. ■
■ "Ich habe 2 Dinge für euch. ■
■ Einmal die Fähigkeit im ■
■ Stehen zu pinkeln ..." ■
■ Adam (unterbricht Gott): ■
■ "Das will ich. Das will ich!" ■
■ Gott: "Also gut so sei es." ■
■ Eva: "Und was bekomme ■
■ ich?" Gott: "Ein Gehirn." ■

Was waren die letzten Worte
eines U-Boot-Kapitäns?
Macht mal das Fenster auf. Es
ist so schlechte Luft hier.

2 Architekten in Pisa. Fragt der eine
"Willst du den Turm wirklich so hoch
bauen?"

Sagt der andere "Was kann da
schon schief gehen"

Über uns

Manchmal finden wir uns an einen
sehr dunklen Ort wieder.
Dort suchen wir einen Weg hinaus...
Denkt daran: Nach jeder tiefen Nacht,
erwacht ein neuer Tag!

Keine Lust auf ein freiwilliges soziales Jahr? Macht doch ein freiwilliges soziales Leben! Engagiert euch in der Selbsthilfe!

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

Verantwortlicher im Sinne
des Telemediengesetzes:

Infomation

Christian Dorn

Finkenstrasse 15

33803 Steinhagen

Telefon: 015 75 / 4851931

Erreichbar auch auf

Whatsapp

E-Mail:

Dorn83Christian@web.de

Technische Umsetzung

Meik Baustian



FSB Bitte nicht wegwerfen.
Sammeln oder weiterreichen

www.selbsthilfe-gütersloh.de

Danke an:



BIGS

Bürgerinformation Gesundheit
und Selbsthilfekontaktstelle
des Kreises Gütersloh
33330 Gütersloh
Blessenstätte 1
Tel: 5241 82358-6



WWW.ALDA-DEINE-MUDDA.DE