

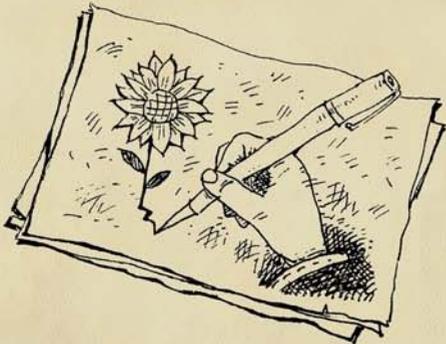
FSB *Freies Selbsthilfeblatt* *Ausgabe Februar 2018*

Die Themen

- Tiergestützte
Therapie
mit Alpakas*
- News*
- Selbsthilfe-
gruppen*
- Kunst und
Kultur*
- Freie
Gestaltung*
- Erfahrungs-
berichte*
- Interview mit
Drogen-
beraterin*
- Rätsel, Witze,
Comic*

Ausgabe 17





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 17.
 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

Einleitende Worte zu unseren Projekten.....	1
Tiergestützte Pädagogik.....	2-3
News.....	4
-Woche der seelischen Gesundheit.....	4
Selbsthilfegruppen stellen sich vor.....	5-6
-Gruppe Rückenwind.....	5
-Deutsche Leberhilfe Hepatitis.....	5
-Selbsthilfe für Krebspatienten.....	6
Kunst und Kultur.....	7-8
-Farbtupfer fürs Leben.....	7-8
Freie Gestaltung.....	9-13
-Einfach einmal ein paar Gedanken...zu Mensch und Tier!.....	9-10
-Sage mir, wie hoch der Himmel ist.....	11-13
Erfahrungsberichte.....	14-23
-Dauerhafte psychotische Episoden.....	14-15
-Verzweifelt verliebt.....	16-18
- Meine Tochter	18-21
-Meine Geschichte.....	21-22
Freies SelbsthilfeBlatt - Ihr dürft mitmach.....	23
Drogenberaterin im Interview.....	24
Witze.....	25
Comic die etwas anderen Helden.....	25-26
Rätsel.....	27
Über uns.....	28



Einleitende Worte zu unseren Projekten...

So, liebe Leser! Jetzt ist es wieder soweit! Unser FSB 2018 ist erschienen. Ihr seid wundervoll! Wir lieben euch und wünschen euch viel Freude mit dem ersten Freien **SelbsthilfeBlatt 2018**.



Wir beginnen einfach einmal mit ein paar Informationen zu unseren eigenen Projekten. Wir haben unser FSB um eine Kategorie erweitert. Die Kategorie heißt „Freie Gestaltung“ Und jeder darf mitmachen. Erlaubt ist jeder kreative Beitrag. Und wir hoffen, dass ihr dadurch in einen kreativen und produktiven Prozess kommt. Alles darf sein, nichts muss. Künstlerisch, literarisch, bildend. Eure Namensnennung ist möglich, aber nicht zwingend erforderlich. Inhalte können gerne bei uns eingereicht werden!

Unser FSB erscheint drei mal im Jahr. Und zwar: im Februar, Juni und Oktober und mit einer Auflage von jeweils 1500 Exemplaren.

www.selbsthilfe-gütersloh.de

Auch unsere Web-Seite: www.selbsthilfe-gütersloh.de bietet ein breit gefächertes Angebot. Von Erfahrungsberichten Infos über Selbsthilfegruppen. Von lustigen Comics bis hin zu Infos über soziale Organisationen, ein Ratgeber, und literarische Beiträge und unser TV-Stream „Knall-Bums-TV“, stehen euch kostenlos zur Verfügung. Auch findet ihr dort alle Ausgaben des FSB zum freien download.

Für den Besuch unserer Web-Seite kann ein App-Blocker verwendet werden. So könnt ihr unsere Inhalte werbefrei genießen. Zur Zeit Neu bieten wir euch dort einen TV Stream an. (Wir sind dabei zu ermitteln, welche Interessen unsere Zuschauer haben, und wollen zukünftig ein spezifisches Programm dazu erarbeiten.)

WWW.ALDA-DEINE-MUDDA.DE

Dann, gibt es noch unseren shop! Auf www.alda-deine-mudda.de könnt ihr günstig einkaufen. Wir haben Markenartikel und bieten diese zu günstigen Preisen an. Jedoch ist noch nicht ganz klar, was die Zeit so bringt und dieser Online-Shop sich auch hält.

Unsere Herzensangelegenheit bleibt die Selbsthilfe.

Im November 2017 haben wir (als Selbsthilfegruppe) wieder einmal die Alpakas in Rietberg besucht. Lang ist es her.... In der Ausgabe FSB 10 berichteten wir das letzte mal darüber.

Immer wieder bekamen wir Anfragen (auch aus anderen Selbsthilfegruppen), ob man den Besuch bei den Alpakas in Rietberg nicht wiederholen könne. Also: gesagt, getan!

Somit lassen wir euch als Leser, auch wieder an dieser Aktion teilhaben. Wir haben tolle Bilder gemacht und den Ausflug mit den lieben Tieren sehr genossen!



Kristin Reckmann, auch Angestellte des LWL-INSTITUT für Rehabilitation (Hans-Peter Kitzig Institut) in Gütersloh, hat in Rietberg-Mastholte eine Herde mit ganz außergewöhnlichen Tieren. Sie hat die Tiere so trainiert, dass sie schnell Vertrauen zum Menschen aufbauen und leicht umgänglich sind.

Kristin Reckmann praktiziert „Tiergestützte Therapie/Pädagogik“, die auch sehr gefragt ist.

Was ist das?

Die Tiergestützte Therapie/Tiergestützte Pädagogik ist eine Fördermaßnahme, die Mithilfe von Tieren gezielt an den individuellen Bedürfnissen und Ressourcen eines Menschen ansetzt und somit eine positive Entwicklung hervorruft. Tiere als therapeutische Begleiter eignen sich besonders, da sie ein wertfreies therapeutisches Setting schaffen, in dem der Mensch authentisch sein kann und vor allem auch authentische Rückmeldungen bekommt.

Wer gehört zur Zielgruppe?

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit besonderem Förderbedarf (Entwicklungsstörungen, verminderte Frustrationstoleranz, Verhaltensauffälligkeiten, wie Grenzüberschreitungsverhalten, Nähe-Distanz-Problematiken, fehlendes Einfühlungsvermögen, Überängstlichkeit, fehlendes Selbstwertgefühl, Aufmerksamkeitsstörungen etc., psychische Störungen, wie Depressionen, Burnout-Syndrom und Persönlichkeitsstörungen oder auch traumatische Erlebnisse).

Ihre Leitprinzipien: ganzheitliches lernen, ressourcenorientiert, bedürfnisorientiert, motivationsorientiert.



Bei Interesse informiert Kristine Reckman gerne unter folgenden Kontaktdaten

<http://www.eden-alpakas.de>

unter 0170/4622106 oder über info@eden-alpakas.de.

Wer beim Anblick der wolligen Tiere gleich ans Stricken denkt, und am liebsten sofort etwas von der feinen Wolle erwerben möchte, kann sich ebenfalls unter diesen Kontaktdaten melden.

Woche der Seelischen Gesundheit vom 16.-21.10.2017

immer häufiger wird in der Öffentlichkeit über seelische Gesundheit, aber auch über psychische Probleme diskutiert. Damit wird dieses Thema zunehmend in der Gesellschaft wahrgenommen und ist kein Tabu mehr. Untersuchungen belegen, dass nahezu jeder dritte Mensch im Laufe seines Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung leidet.



Von links: Andre Nienaber (LWL-Klinikum), Jenny von Borstel (BIGS), Heide Fuhljahn (Autorin), Silke Niermann (Stadtbibliothek), Henning Schulz (Bürgermeister Gütersloh)

Zum dritten Mal veranstaltete das Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der BIGS und weiteren Partnern die „Woche der seelischen Gesundheit“. Vom 16.-21. Oktober 2017 wurde das Thema „seelische Gesundheit“ mit vielfältigen Veranstaltungen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Durch Vorträge, Filme, Märchen, Kunstaktionen, Workshops mit Entspannungs- und Bewegungsangeboten und Lesung wurden viele Informationen zum Thema seelische Gesundheit angeboten. Zudem erhielten Besucherinnen und Besucher einen Überblick über Hilfsmöglichkeiten. Die Veranstaltungen wurden von Bürgerinnen und Bürger aus dem Kreis Gütersloh als auch von Fachleuten sehr gut besucht.

Gruppe Rückenwind

Wir, die Gruppe Rückenwind, sind eine Gemeinschaft von Abhängigen, die sich gegenseitig in ihrer Abstinenz unterstützen. Bei uns sind grundsätzlich Menschen mit jeder Art von Abhängigkeitserklärung willkommen. Es gibt keine strikten Regeln und keinen festen Ablauf. Meistens ergeben sich Gesprächsthemen von selber. In ungezwungener Atmosphäre tauschen wir uns über unseren Alltag aus. Es wird nicht nur über Alkohol oder Drogen gesprochen.

Viele von uns haben eine Langzeittherapie hinter sich und haben dort schon einige Themen bearbeitet. Wir sind kein Therapieersatz, sondern verstehen uns eher als eine Gemeinschaft von Freunden, die sich mit Rat und Tat zur Seite stehen. Die Tatsache, dass alle ähnliche Erfahrungen in der Vergangenheit gemacht haben, verbindet uns.

Ziel ist es, die Selbstverantwortlichkeit eines jeden einzelnen zu stärken. Den Weg gehen muss jeder selber. Aber mit ein bisschen Rückenwind geht es sich ein wenig leichter.

Markus 0151/ 12 73 13 52

Deutsche Leberhilfe – Hepatitis – Selbsthilfe Gütersloh

Es wird geboten ein offener Austausch über Hepatitis die Symptome und neuen Behandlung Möglichkeiten.

Karin Goldbeck:

Tel. : 052 41 / 50 59 252

E-Mail: k.g.1@web.de

Neue SHG Krebs

Die Diagnose Krebs und deren Behandlung ist eine einschneidende Veränderung im Leben der Betroffenen. In der neuen Selbsthilfegruppe können sich interessierte Betroffene über den Umgang mit der Erkrankung, Möglichkeiten der Behandlung und psychosoziale Probleme austauschen. Zudem sollen auch Freizeitaktivitäten wie zusammen Spazieren gehen, Besuch eines Café usw. unternommen werden.

Die Gruppe wendet sich an Frauen und Männer, die lernen wollen mit der Krebserkrankung zu leben. Interessierte Betroffene sind eingeladen zu unseren Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat um 15.00 Uhr in das Klinikum Gütersloh, Saal im Neubau, Reckenberger Str. 19, zu kommen. Weitere Infos in der BIGS unter 05241-82 35 86

Deine Selbsthilfegruppe



Kunstaussstellung im Begegnungszentrum Feldstraße in Gütersloh



„Farbtupfer fürs Leben“ unter diesem Titel stellten die Künstlerinnen Inge Schwarz aus Rheda-Wiedenbrück und Martina Frickenstein aus Gütersloh über den Jahreswechsel 2017 / 2018 in den Räumen des Begegnungszentrums Feldstraße 14 in Gütersloh ihre Werke vor. Beide Künstlerinnen zeigten erstmals gemeinsam ihre Arbeiten mit gegensätzlichen Motiven in unterschiedlichen Maltechniken.



„Mohn“, „Birken“ oder „Heißluftballon“ heißen nur einige der Titel von Inge Schwarz – „Gold im Detail“, „Freunde“ und „Rätselhaft“ die Arbeiten von Martina Frickenstein. Die künstlerische Fantasie und die farblichen Kompositionen der Werke bilden die große Bandbreite der beiden Künstlerinnen ab.



So unterschiedlich die Arbeiten der Malerinnen auch sind, so harmonisieren sie doch in ihrer Gesamtheit und machen den Reiz dieser Präsentation aus.



„Anregung zum nachdenken....“ oder...

„Einfach einmal ein paar Gedanken..... zu Mensch und Tier!“

Feststellung:

Es gibt Menschen, die lieben Tiere und würden alles für sie tun.
Und es gibt Menschen, die können einfach keinen Bezug zu einem Tier herstellen, oder aufbauen. Sie fühlen keine tiefere Verbindung zu den Tieren.

Meine Meinung:

Diese Menschen tun mir wirklich Leid!

Es ist einfach so schön ein Tier voll und ganz zu lieben. Ich habe selbst Tiere und kann mir ein Leben ohne sie gar nicht mehr vorstellen!

Ich weiß, irgendwann muss man „Lebewohl“ sagen, und es schmerzt immer sehr, wenn mich eines meiner Tiere aufgrund von Alter oder Krankheit verlassen muss. Dann weine ich viel und es zerreißt mir mein Herz! Aber die Zeit heilt auch diese schmerzlichen Wunden. Man darf einfach nicht vergessen, wie schön es war! ... Wie schön es war, seine Zeit mit einem wundervollen Lebewesen verbringen zu dürfen. Wie viel Freude sie einem machen oder gemacht haben. Wie sie einen trösten oder einen beruhigen; sie einem einfach sooo viel Liebe geben!



Gedanken:

Über Mensch und Tier... Immer wieder...

Gibt es vielleicht eine Verbindung zwischen der Seele eines Menschen und der Seele eines Tieres? Hat ein Tier überhaupt eine Seele?

Ich denke: DOCH!

Denn,... Tiere fühlen... Freude, Traurigkeit... Tiere haben Emotionen! Eine Seele ohne Emotionen gibt es nicht.

Emotionen ohne Seele gibt es nicht. Unvorstellbar!

Tiere sind authentisch und machen einem nichts vor. Sie lieben dich, so wie du wirklich bist. Egal, ob groß, klein, dick, dünn, oder auch krank. Tiere holen dich dort ab, wo du es brauchst. Da bin ich mir ganz sicher! Wer ein Haustier hat, hat eine feste Konstante im Leben. Tiere geben einem Sicherheit und Selbstvertrauen (auf jeden Fall, wenn du mit ihnen zusammen bist). Der Kuschelfaktor ist hoch und du fühlst dich geborgen. Genieße es!

Und zum guten Schluss:

Ich wünschte, jeder Mensch hätte die Gabe eine Verbindung zu Tieren aufzubauen zu können. Dann gäbe es bestimmt auch viel weniger Leid auf dieser schönen Welt! ♥

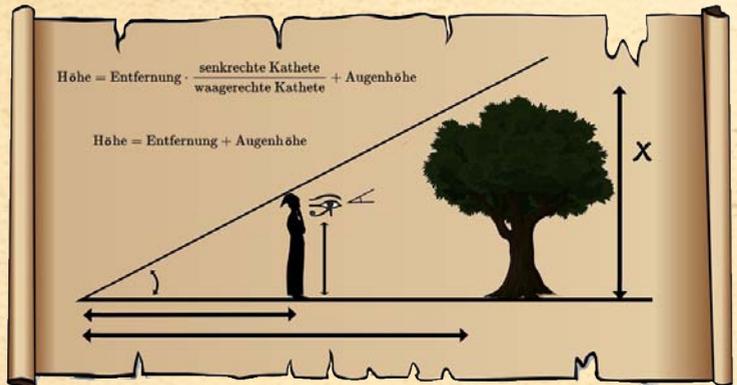
von Karin H.



Sage mir, wie hoch der Himmel ist.

Sieh den Gipfel des Baumes, nimm das Instrument, bestimme den Winkel. Gehe zum Stamm. Zähle die Ellen der Strecke. Nimm den Abakus. Nun sag: „Wie hoch ist der Baum, ohne ihn dabei zu erklimmen?“

Die Magie der
Mathematik
brachte mir
die Lösung.



Seit ich denken
kann, wiederholte
mein Vater seine
Lehren, viele Jahre...

Ich verinnerlichte sie, bis ich selbst ein Meister unserer Zunft wurde.
Mein Vater... Wieder und wieder forderte er mich auf:

„Sage mir wie hoch der Himmel ist!“ Unwissend schwieg ich.

Es war vorbestimmt! Nach seinem Tod, blieb die Frage... Wie hoch ist der
Himmel?

Jahre darauf. Traten die Meister der Zünfte mit Gefolge zusammen.

Ein Ereigniss zu erforschen, eine solche Zusammenkunft, äußerst selten.

Gott wird er sich wahrhaftig zeigen?

Kehrt er zurück, wie alte Prophezeiungen es vorher sagen? Das
Erscheinen... könnte es das Ende allen Lebens sein?

Keiner der zusammen gekommenen Gruppe vermochte zu antworten.

Wir mussten zu diesem einen Ort gelangen. So werden die Sterne über uns
wachen. Das wir auf den rechten Pfad gelangen; die Reise anzutreten.

So waren wir einige Dutzend. Über Land, Berge, Täler, Wälder und Flüsse
und schwere Passagen. Vielfach über den Horizont hinaus. Nach etlichen
Zeiten, erreichten wir das Land der Niederkunft des Göttlichen!

Es blieb uns die Zeit, die wir für die Vorbereitung benötigten.
Die Steinkreise der Alten. Sie vorzufinden, wie es die alten Meister
vorhersagten, war uns eine Genugtuung.

Da wir nun wissend waren, am rechten Platz zu sein, drei Kreise,
weit voneinander entfernt... so verteilten wir die Gruppen.
An jedem der Kreise richteten wir uns ein. Ich wies mein Gefolge
genau an. „Prüft Euer Instrument genau!“

„Seid zur rechten Zeit am vorherbestimmten Ort. In dem bestimmten
Winkel zum Göttlichen. Seht die Strecke von einem Beobachter zum
Anderen. Messt auch da die Winkel. Messt den Radius. Notiert alles!“

„Auch dann, wenn es unbedeutend
erscheint.“ „Und prüft genauestens!“
An Tage beten wir zu den Winden.
Und erhalten nachts, sternenklare
Sicht. So waren wir Zeuge!
Der Göttliche am Himmel.

So wie er läutete.
So wie er stand am Firmament.
So war er der Göttliche.
So war es das Jahr Null.
So war es nicht das Ende.
So war es der Neubeginn.



Ich begann zu rechnen; es reichte der Abakus nicht aus! So musste
ich die Summe des Abakus vervielfachen. Das kann nicht sein!“
Erneut rechnen!

Die anfänglichen Zahlen. „Nein, das kann nicht sein!“ So ist die Erde
nicht der Mittelpunkt!! „Nein, nein,...“ Mein Verstand spielt mir wohl
Streiche.

Nach 2 Tagen und 3 Nächten kamen die Beobachtungsposten zusammen.
Wir trafen am Signet des Göttlichen zusammen.



Dort eine Krippe und ein Neugeborenes. Es war, als wäre er vom Himmel herabgestiegen. Genau an diesem Punkt. Der signierte das Göttliche. Diese Kinder kannten wohl den Signet Punkt genau. So markierte das Neugeborene den Punkt den wir suchten.

Doch die Strecke X mit all den Zahlen, die wir gesammelt hatten....
Wir konnten die Strecke X nicht benennen, da die Entfernung so immens groß war, dass unser Maßeinheiten nicht genügten.

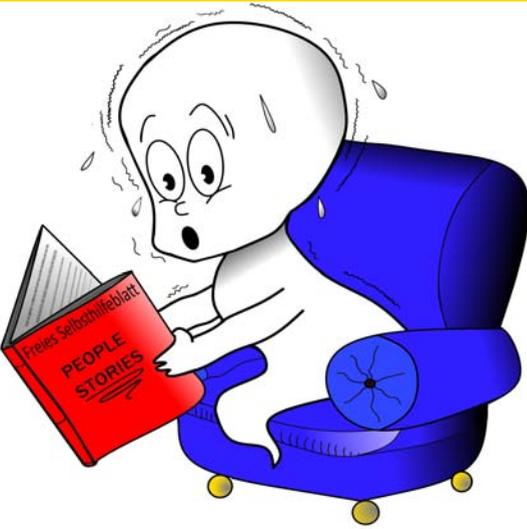
So schrie ich in die Nacht. „Der Himmel ist unendlich, Vater!“

Und so wie das Kind da lag...So wussten wir, es war ein Zeichen. Ein Zeichen der ewigen Wiedergeburt. Denn so, wie die Strecke unendlich war, so ist auch die Wiedergeburt unermesslich.



Beispiel: Auf der Nordhalbkugel können wir unter guten Bedingungen die 2,5 Millionen Lichtjahre entfernte Andromedagalaxie sehen und auch den 2,8 Millionen Lichtjahren entfernten Dreiecksnebel, bei dem es sich ebenfalls um eine Galaxie handelt. von:Christian Dorn 2017

Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe



Das ist das Hauptthema des Freien Selbsthilfeblatt. 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.**



Dauerhafte psychotische Episoden ♂ 27 Jahre

Ich werde euch von einigen meiner psychotischen Symptome erzählen... Ich habe ständig das Gefühl, dass mein Verstand meine Gedanken in die Köpfe anderer Menschen projiziert. So, dass diese meine Gedanken lesen können. Das bereitet mir große Angst,

weil ich ständig versuche, meine Gedanken zu kontrollieren. Ich höre auch Stimmen und sehe manchmal Jemanden. Ich höre eine Stimme namens Puff, die, wenn sie in der Nähe ist, sich negativ über alles äußert, was ich tue, damit ich mich schlecht fühle. Das macht mich einige Tage depressiv. Ich höre auch eine Stimme mit dem Namen 42. 42 versucht mich davon zu überzeugen, dass andere Menschen mir schaden oder mich verletzen wollen. Das macht mich selbst bei meinen Familienmitgliedern paranoid. 42 hat Verwirrungszauber; bei denen ich meine Gedanken nicht festhalten kann, und 42 füllt dann die entstanden Gedankenlücken mit seiner Stimme.

Ich höre eine Stimme namens D, die für die Regierung arbeitet. Er informiert mich über Dinge, die die Regierung getan hat. Manchmal soll ich eine Telefonnummer anrufen die er mir gibt. Wenn jemand ran geht, soll ich mir die Stimme anhören und wieder auflegen, ohne selbst ein Wort zu sagen. Und manchmal lässt er mich Dinge herumtragen. Er sagt mir nie, warum ich diese Dinge tun soll. Aber ich mache sie dann einfach, weil er mich dazu drängt. Ich sehe gelegentlich einen Dämonen. Seine Anwesenheit macht mir Angst. Ich weiß, dass ich der einzige bin, der ihn sehen kann, wenn er in der Nähe ist. Er steckt böse Gedanken in meinen Kopf und zeigt mir Bilder. Er ist ziemlich gruselig. Schließlich sehe ich einen Vampir namens Madeline. Sie ist immer positiv. Sie versucht mir durch Zeiten zu helfen, in denen ich Angst habe und gibt mir Ratschläge in meinem Leben. Es macht mir nichts aus, wenn sie in der Nähe ist. Vor drei Wochen hat puff wieder mit mir gesprochen und schlecht über meine Familie geredet. Auch 42 sagt mir, dass meine Familie mich töten lassen möchte. Ich sehe Madeleine nun ziemlich häufig, und habe lange nicht mehr den Dämonen gesehen, und ein paar Wochen nichts von 42 und D gehört. Es scheint so, als ob ich gerade im Aufwind stehe. Madeline hilft mir und so gehe ich derzeit zwei Mal pro Woche zu einem Psychiater/Therapeuten. Dadurch werden die Symptome seltener. Madeline sagt mir, dass ich nicht auf Puff, 42 und D hören soll. Madeline hat keine Angst vor den Dämonen!



Verzweifelt verliebt

♀ 13 Jahre

Ich bin 13 Jahre alt... und ich habe mich ganz schön in meine neue Lehrkraft verliebt.

Sie ist 28 und echt die Lehrerin, auf die so ziemlich jeder Typ abfährt - jeder Junge will sie flachlegen.

Nur, dass ich ein Mädchen bin...

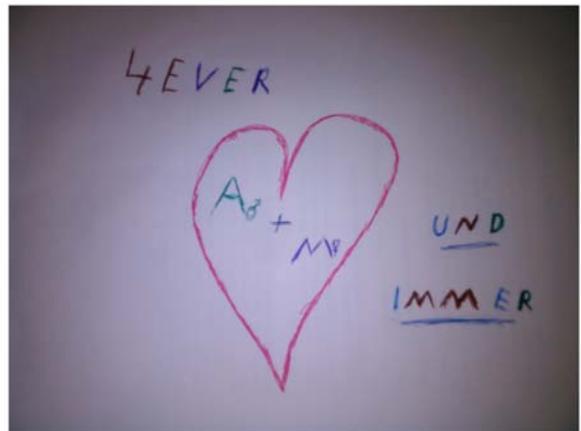
Ich musste sowieso schon zur Beratungslehrerin, weil eine Freundin von mir immer an ihrem Fenster geklopft hat. Sie hat mich gezwungen dort zu bleiben, und da habe ich sie geschlagen bis die Lehrerin uns gesehen hat.

Die Lehrerin fühlte sich nach einer Zeit schon belästigt, wenn einer von uns nur an ihrem Klassenfenster vorbeiging.

An diesem Tag war Schulbesuch freiwillig... ich war natürlich da. Wegen ihr... ich habe so geweint, dass meine Lieblingslehrerin mir die Beratungslehrerin, die ich nicht kannte, auf den Hals gehetzt hat...

Zudem kommt, dass ich dieser Lieblingslehrerin eine Geschichte schrieb. Einen Liebesroman... in der sie vorkam... als hübsches Opfer... Aber sie hat die Geschichte den anderen Lehrern gezeigt, und alle dachten sich: Das geht zu weit! Und man meinte, ich hab mich in etwas verrannt, was ich nicht steuern kann.

Und, dass ich sie wohl ziemlich gut finde, haben sie auch aus dem Text geschlossen. Dann schrieb ich voller Hoffnung eine neue



Geschichte, aber sie sagte: Du sollst mir keine Geschichten schreiben.

Das war schon schwer...

Aber ich hatte sie ja dennoch zweimal die Woche im eigentlich langweiligsten Fach der Welt: Religion!

Doch seit ich SIE hatte, bin ich von einer 4-5, auf die Klassenbeste mit einer 1 gekommen.

Sie war der Grund zu essen, zu denken, zu atmen, abends schlafen zu gehen, morgens aufzuwachen und in die schule zu gehen.

Nun hatte ich sowieso schon riesen Liebeskummer. Dazu kam, dass ich sie einmal umarmt habe und das auch nicht mehr aus dem Kopf bekam. Aber, ich habe auch das Problem, dass wenn ich an etwas bestimmtes denke, es auch passiert ... egal was es ist - meist aber nur das Negative!

Ich sehe Montag morgens, dass ich SIE in der Stunde, bevor ich sie sowieso hätte, in Vertretung habe: Mundwinkel hoch, singend durch die Gänge und gute Laune hoch 10!

Am Anfang der Unterrichtsstunde, sprach sie "Wisst ihr eigentlich schon, dass ich euch nicht mehr in Reli habe?" Sie sagte, es steht echt in den Sternen, ob wir sie im Februar wieder bekommen...

Ich habe mich umgedreht und den Rest des Tages nur noch geheult. Sie wollte mich trösten... war so nett ...aber was bringt's?

Ich habe ihr auch etwas zum Nikolaus geschenkt... sie sagte (sah ja nur die Verpackung), dass das voll süß von mir ist und hat mich angelächelt und so... Aber sobald sie weg ist, will ich nur noch zu ihr, könnte heulen, mich ins Bett eingraben oder alles einreißen... Ich weiß nicht, was ich machen soll ... Aber sie benimmt sich sooo lieb mir gegenüber, obwohl sie schon längst etwas gemerkt haben muss.

Und, wenn ich dann aber ja noch Unterricht habe, reden die Jungs immer darüber, wie geil es doch wäre sie flachzulegen und so ...! Total gemein ist das! Nie bekommen die Ärger dafür! Auch, wenn sie dabei erwischt werden.

*Sie ist auch gar nicht der Typ für so etwas!
Die Jungs sehen nur ihr Äußeres. Ich sehe die innere Schönheit. Als ich sie das erstemal sah, dachte ich, die ist voll hässlich...
Jetzt liebe ich sie aber... finde sie wunderschön... so wie sie ist... und so sympatisch und offen...
Sie hat so oft Lachkrämpfe...!
Und der Sack zieht sich immer weiter zu.*

Meine Beratungslehrerin sagte, ich soll IHR nichts von meinen Gefühlen sagen. Aber ist das richtig so? Ich kann nicht mehr klar denken, stürme nach dem Klingeln als erste aus der Klasse, um ihr zwischendurch "Hallo" zu sagen. Ich will immer mit ihr reden, obwohl ich nicht einmal genau weiß worüber... und wenn, dann stottere ich die ganze Zeit und sie schaut dann so verwirrt zu mir.

*Jetzt sind bald auch schon wieder Ferien...
Das Weihnachtsfest ohne SIE...
Ich liebe diese Frau so sehr...*



Meine Tochter

♀ **35 Jahre**

Hallo, ich möchte erzählen, was mir mit meiner Tochter widerfahren ist. Meine Tochter ist 17 Jahre alt und seit vier Monaten spurlos verschwunden. Ich fange mal an, von vorne zu erzählen.

Mein Mann ist beruflich oft unterwegs. Auch öfter mehrere Tage und/oder Wochen. Ich arbeite in einer Rechtsabteilung einer großen Firma.

Meine Tochter Alexandra (Name geändert) war bis zu ihren 15 Lebensjahren ein ruhiges und zurückhaltendes Kind. Sie war fleißig in der Schule. Alle Lehrer und Freundinnen waren zufrieden mit ihr, und mochten ihre liebenswürdige Art.

Als sie 15 Jahre alt war, wollte sie Abitur machen und Trophologie

studieren. Dann hat sie sich stark verändert. Sie blieb öfter lange weg. Am Wochenende war sie mit Freunden unterwegs und kam dann gelegentlich betrunken nach Hause. Ich habe sie gefragt was das soll. Da hat sie mich angegriffen und mir ihre Zimmertür vor der Nase zugeschlagen.

Dann ging unser gute Beziehung stückweise kaputt. Ich musste mit ansehen, wie sie sich immer weiter von mir distanzierte. In den folgenden Wochen wurden ihre Noten in der Schule schlechter. Ich hatte Gespräche mit ihrer Klassenlehrerin. Diese sagte mir, dass Alexandra öfter unentschuldigt fehlen würde. Ich konnte mir das alles nicht erklären.

Mein Mann hatte nie die Zeit für solche Dinge. Ich habe versucht, meiner Tochter eine gute Freundin zu sein.

Sie hatte dann einen Freund. Diesen brachte sie öfter mit zu uns nach Hause. Er blieb dann auch mal über Nacht. Ich habe gehofft, er hilft ihr. Immer, wenn ich unerwartet in ihr Zimmer kam, habe ich beobachtet, wie sie schnell etwas unter ihrem Sofa versteckte.

Ich habe dann eines Tages, als sie nicht da war, nachgesehen.... und mich sehr erschrocken! Es waren Drogen! Das, was ich gefunden habe, brachte ich zur Drogenberatung. Die sagten mir, dass es Amphetaminrückstände sind. Und erklärten mir alles genau. Da erfuhr ich, dass wir ein riesen Problem haben! Habe dann gleich bei der Drogenberatung einen Termin für meine Tochter gemacht. Doch bevor ich ihr die Karten auf den Tisch gelegt habe, habe ich noch einmal weiter ihr Zimmer durchsucht (ich war einfach misstrauisch).



Ich fand eine Tasche. Darin waren Waschzeug, Schminke und über 600 Euro! Und... mehre Tütchenen mit dem gleichen weißen Pulver, was ich bei ihr schon gefunden habe. Rückstände von Amphetaminen.

Als ich vor meinem Mann einen Weinkrampf bekam, wegen der Vermutung, dass meine Tochter vielleicht kriminell ist, oder vielleicht auch ihren Körper verkauft, tat dieser es einfach ab. Ich kann mir aber nicht erklären, woher sie so viel Geld hat, und warum sie es verheimlicht.



Einen Tag später, sprach ich sie auf das an, was ich bei ihr gefunden habe. Ich gab ihr den Termin, den ich bei der Drogenberatung gemacht habe, und bat sie dorthin zu gehen. Es kam zum Streit. Sie beschimpfte mich, weil ich an ihre Sachen gegangen bin. Dann, zwei Tage später, kam sie nicht mehr nach Hause. Auf „Whats App“ war sie nicht mal mehr online. Auf dem Handy ging keiner ran. Mein Mann ist von seiner Naivität aufgewacht und ist mit mir zur Polizei gegangen. Ich habe alle ihre Freundinnen gefragt. Niemand konnte mir etwas sagen.

Nur ihr Freund, (der aber jetzt angeblich nur noch ihr Ex-Freund sei...) sagte, sie hätte jetzt einen neuen Freund. Er wisse aber

überhaupt nicht genau wie er heißt, und wo dieser wohnt. Er wusste auch nicht, dass sie mal Drogen genommen hatte. Sagte dann noch lapidar, dass sie schon zurechtkommt und ich mir keine Sorgen machen brauchte.

Jetzt ist sie seit drei Monaten verschwunden. Kein Lebenszeichen. Auch nicht zu ihrem 17. Geburtstag. Ich bin verzweifelt! Wenn jemand meine Tochter kennt oder sie gesehen hat oder sieht,... bitte helft mir sie zu finden!!! Sie wurde zuletzt öfter in Bielefeld Baumheide angetroffen. Aber, was sie da genau macht, oder wo sie genau war, dazu konnte mir bisher keiner etwas sagen.

Redaktionsbeitrag

Nachdem diese Materialien bei uns eingereicht wurden... Hatten wir mehrfach Mail und Telefonkontakte. Es wurde uns bestätigt, dass die verschwundene Person sich in einer Reha-Klinik befindet. Eine allgemeine Regel der Therapieeinrichtung ist, dass jeglicher Kontakt mit Außenstehenden vorerst untersagt ist. Weitere Nachforschung und Presseartikel sind nicht erwünscht. In Einverständnis (fast) aller Beteiligten, erscheint lediglich dieser Bericht. Die Bilder wurden von der Schreiberin selbst beigefügt, sowie angefertigt. Und die Person wurde von uns unkenntlich gemacht.



Meine Geschichte

♀ ü40

*Meine Geschichte (Therapie mit dem neuen Hepatitis-c Medikament)
1997 bekam ich die Diagnose „Hepatitis C“. Sofort war klar, dass ich eine „Interferon“ Therapie bekommen sollte. Dafür musste ich dann in die Klinik, um auf das Medikament eingestellt zu werden.*

Für ein Jahr sollte ich mir dann dreimal die Woche das Medikament „Interferon“ spritzen.

Aufgrund meiner Angst vor Spritzen, übernahm das spritzen mein Arzt. Nach einem Jahr und nochmaliger Untersuchung hatte sich

meine Krankheit gebessert, so dass ich erstmal keine weitere Therapie mehr brauchte, worüber ich mich sehr freute. Ein halbes Jahr später wurde ich erneut untersucht und es stellte sich leider heraus, dass sich die Viruslast wieder deutlich erhöht hatte. Wieder einmal benötigte ich eine neue Therapie, zu dieser Zeit (1999) gerade neu, eine Kombi Therapie bestehend aus „Interferon“ und „Ribavirin“. Ich musste also ein weiteres halbes Jahr die Medikamente nehmen. Am Ende der 6 Monate wurde ich dann wieder untersucht mit einem guten Ergebnis. 15 Jahre ging ich regelmäßig zu den Untersuchungen und war jedes Mal erleichtert das sich meine Ergebnisse nicht gravierend verschlechtert haben.

2015 hörte ich dann von einem neuen Medikament das kurz vor der Zulassung in Deutschland stand. Mein Arzt riet mir noch ein wenig zu warten und das Warten hatte sich gelohnt. Am 10.11.2015 war es dann endlich soweit, der Start meiner neuen und letzten Therapie mit dem neuen Medikament. Meine Viruslast lag zu Beginn der Therapie bei 2,7 Millionen. Nach den ersten zwei Wochen wurde mein Blut das erste Mal untersucht und das Ergebnis war beeindruckend, meine Viruslast ist runter auf nur noch 137 gesunken. Ich habe mich darüber sehr gefreut und von da an musste ich alle zwei Wochen zur Kontrolle. Nach weiteren zwei Wochen lag meine Viruslast schon unter der Nachweisgrenze. Alle weiteren Untersuchungen waren dann weiterhin Negativ.

Seit Januar 2017 brauche ich nur noch alle 6 Monate zur Kontrolle und im Dezember 2017 muss ich noch einmal Blut abgeben und dann habe ich zwei Jahre geschafft. Sollten meine Ergebnisse bis Ende 2018 weiterhin negativ sein, gelte ich als geheilt und darauf freue ich mich am meisten. Ich habe hier einmal meine Geschichte aufgeschrieben um all denen Mut zu machen die kurz vor einer Therapie stehen. Mut es zu wagen, eine Therapie von 12 Wochen, mehr habe ich nicht gebraucht. Das neue Medikament mit dem Namen „Havoni“ in Zusammenhang mit „Ribavirin“ hat wirklich kaum Nebenwirkungen. Ich hatte keinerlei Nebenwirkungen, außer etwas Müdigkeit aber sonst war alles ok.



Erfahrungsberichte

Du hast gesundheitlich und/ oder gesellschaftlich etwas erlebt?! Oder, du hast vielleicht Kummer und Sorgen und möchtest dich mitteilen?! Du hast vielleicht etwas schönes erlebt?! Oder, möchtest einfach nur über ein Thema schreiben. Schreib uns deinen Erfahrungsbericht.

Richtlinien:

- Der Text sollte der Wahrheit entsprechen.
- Personen sollten nicht erkennbar sein.
- Vorgänge einer Behandlung sollten verständlich beschrieben werden.
- Ein klarer Handlungsablauf sollte erkennbar sein.

Freie Gestaltung

Du bist kreativ tätig und möchtest deine Werke präsentieren?

Egal, ob Malerei, Fotografie oder literarisch. Egal, ob Musik, Tanz, Theaterspiele oder Bildhauerei. Wir sind für Texte und Bilder offen! Wir freuen uns auf deine Beiträge. Es ist auch möglich, Seiten frei zu gestalten. Ganz nach deiner Phantasie.

Selbsthilfe & Soziale Organisationen

Ihr seid eine Selbsthilfegruppe, ein Verein oder eine Organisation, und möchtet auf eure Arbeit aufmerksam machen?

Bitte wendet euch an:

Christian Dorn Finkenstrasse 15

33803 Steinhagen Telefon: 015 75 / 4851931

E-Mail: Dorn83Christian@web.de

Gerne auf Whatsapp.



www.selbsthilfe-gütersloh.de

Unsere Angebote sind kostenlos und unverbindlich. Wir möchten jedem die Möglichkeit bieten, bei uns mitzuwirken. Eingegangenes Material wird von uns gesichtet, und ggf. zur Veröffentlichung gebracht. Wir können keine Garantie dafür übernehmen, dass sich gesundheitliche und soziale Probleme langfristig lösen. Die Mitgestaltung wirkt sich positiv und unterstützend auf dein Wohlbefinden und somit auf die Gesundheit aus. Versuche es doch einfach!

Interview mit Ursula Scholzen in der Drogenberatung Gütersloh

Wie lange arbeiten Sie in der Drogenberatung ?

-14 JAHRE

Was sind Ihre Aufgaben? Welche Ausbildung haben sie?

-ALS SOZIALPÄDAGOGIN, HEILPRAKTIKER UND KUNSTTHERAPEUTIN, BERATE ICH MENSCHEN, DIE AN LEGALEN ODER ILLEGALEN SUCHTMITTELN BETROFFEN SIND.

In welcher Altersgruppe sind die Jüngsten, die sich beraten lassen?

-ES KAM SCHON EINMAL VOR, DASS EIN NEUNJÄHRIGER ZUM BERATUNGSGESPRÄCH KAM. ABER IM DURCHSCHNITT VIERZEHN- ODER FÜNFZEHNJÄHRIGE.

Gibt es hier in Gütersloh Beschaffungskriminalität und wenn ja, welche?

-ES KOMMT ALLES VOR WIE Z.B. DROGENHANDEL, DIEBSTAHL, BETRUG, EINBRUCH ODER ERPRESSUNG.

Was ist besonders traurig an Ihrer Arbeit?

-WENN MENSCHEN AUF GRUND IHR ABHÄNGIGKEIT STERBEN.

Welchen Umgang würden Sie Angehörigen mit Suchterkrankten raten?

-ES GEHT DARUM, DASS MAN DIE VERANTWORTUNG ÜBER SEIN EIGENES LEBEN ÜBERNIMMT. ANGEHÖRIGE SOLLTEN NICHT DEN KONSUM FINANZIEREN, SONDERN ABHÄNGIGE SELBST VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN LASSEN.

Gibt es Kooperationen mit Selbsthilfegruppen?

JA, WIR VERWEISEN DARAUF UND STELLEN DEN KONTAKT HER.

Wie stehen Sie zum Thema Selbsthilfe?

-ES GIBT NICHT VIELE HILFSANGEBOTE FÜR MENSCHEN, DIE KONTAKT MIT ILLEGALEN DROGEN HABEN.

Stichwort "Kalter Entzug" - Was halten Sie davon?

-ES IST MÖGLICH. VIELE GELANGEN UNFREIWILLIG IN DEN KALTEN ENTZUG, DENNOCH GIBT ES BETROFFENE, DIE SICH AUS EIGENEN WILLEN DAFÜR ENTSCHEIDEN UND DAS KANN ICH GUT VERSTEHEN.



Der Ehemann
stürzt ins
Schlafzimmer
und schreit
"Schnell Linda"
zieh dich an, das
Haus brennt!"
Da ertönt
aufgeregt eine
Stimme aus dem
Kleiderschrank:
"Rettet die
Möbel, rettet die
Möbel"

Wie heißt ein
chinesischer
Bergsteiger?
Hing Am Hang.

Morgens in der Bäckerei:
Mann zur Kassiererin:
Das Ding da bitte.
Bedienung:
Zuckerschnecke?
Mann: Ok
Zuckerschnecke, das
Ding da bitte.

Was sagt ein Pirat, wenn
er trockenes Gras sieht?
- A, Heu.

Ein Stein der deinen Namen trägt

Die etwas anderen Helden Folge: 15

DAS IST ALSO DIE ACHSO TOLLE SEITE. ABER MACHT DIE GLÜCKLICH?! ANTWORT: NNEINN!!!



HI DEPRI!

HALLO.



MEINE VERABREDUNG HAT KURZFRISTIG ABGESAGT. DA HABE ICH ÜBERLEGT, WER JETZT NOCH FREITAGABEND ZEIT HAT. DA VIEL MIR DEPRIE MAN EIN.

HAST DU LUST AUF EINEN KAFFEE VORBEI ZU KOMMEN?



NEIN! FRAUKE, ES IST NACH 18 UHR !!!



WENN DU DICH DURCH ABENDLICHES
KAFFEE TRINKEN MIT DEM TEUFEL EINLÄSST,
VERÄNDERT SICH NICHT DER TEUFEL, DER
TEUFEL VERÄNDERT DICH!



WOOW, EHRLICH?
KOMME BITTE...
ICH WEIß WO
EIN GANZ
TOLLER, GRAUER
STEIN FÜR
DEINE
SAMMLUNG
LIEGT.



SPIEL' NICHT MIT MEINEN
GEFÜHLEN! DU WEIßT,
STEINE SIND MEIN EINZIGER TROST
IN DIESER FÜRCHTERLICHEN WELT.
WIR TREFFEN UNS IN EINER STUNDE
VOR DER KLEINEN HALLE.. WIR WERDEN
DA VIELLEICHT EINEN SCHÖNEN SÄNGER
ERLEBEN UND BRING' DEN STEIN MIT.

EINE STUNDE SPÄTER TRAFEN SICH DEPRI UND FRAUKF
SIE BESUCHTEN EINEN AUFTRITT VON MAESTRO VIELLEICHTO.

DIE LIEBENDEN WOLLEN SICH VIELLEICHT EVENTUELL KÜSSEN,
DOCH SIND SICH NICHT SICHER, OB SIE ES WOLLEN. EIN 
UNGEWISSER KUSS. ES KANN SEIN, DASS SIE SICH KÜSSEN
VIELLEICHT AUCH NIIIIICHT! WER WEIß SCHON? DOCH ICH WEIß
 NICHT, WAN N ICH HÖRE AUF ZU SINGEN



Rätsel

FSB
Freies Selbsthilfeblatt



DIESES BILD IST IN DER ONLINE VERSION NICHT VERFÜGBAR!

www.selbsthilfe-gütersloh.de

Über uns

Wir hören auf mit FSB.

Christan Dorn verteilt überall leere Süßigkeitenschachteln. Was auch immer darin war, es muss lecker gewesen sein.

Das übrige Team von FSB tauscht wahllos irgendwelche Drucker um.



REDE DOCH MIT JEMAND DER DIR ZUHÖRT:

War nur Spaß, wir machen weiter www.selbsthilfe-gütersloh.de

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!

www.selbsthilfe-gütersloh.de

Verantwortlicher im Sinne des Telemediengesetzes:

Christian Dorn

Finkenstrasse 15
33803 Steinhagen

Telefon: 015 75 / 4851931

Email: Dorn83Christian@web.de

WhatsApp = Gut

Mailbox = Nee

Anrufbeantworter = Nee

SMS = Nee

Anruf = O.K

Mail = Sehr gut

FTP ADMINISTRATION
Meik Baustian

www.selbsthilfe-gütersloh.de



FSB bitte nicht wegwerfen!
Sammel oder weiterreichen!

Danke an:

**Bürgerinformation Gesundheit und
Selbsthilfekontakt**

Adresse: Blessenstätte 1,

33330 Gütersloh

Telefon: 05241 823586



 **xflyer.de**

xtrem günstig drucken

WWW.ALDA-DEINE-MUDDA.DE