

# FSB

Freies Selbsthilfeblatt  
Ausgabe Juni 2018

Die Themen

-Hobitrans.de

-Jakob Muth-  
Preis

-News

-Selbsthilfe-  
gruppen

-Kunst &  
Kultur

-Freie  
Gestaltung

-Erfahrungs-  
berichte

-Rätsel,  
Witze,  
Comic

Ausgabe 18



ICH MACHE  
NICHT MEHR  
MIT!



# System Error Codes

**KEINER KOMMT UNGEBOREN DAVON**

Hallo lieber Leser, man ist erst jemand, wenn man geliebt wird und wir vom FSB lieben dich. Du bist etwas ganz Besonderes. Du liest gerade die 18. 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
www.hobitrans.de	1
Der Jakob Muth-Preis	2-3
Selbsthilfegruppen	4-5
Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen	4
Double Trouble	4
Trotz Allem - bei sexualisierten Gewalterfahrungen	5
Selbsthilfe News	5
Selbsthilfe Truck	6
Kunst und Kultur	7-10
Experiment. Projekt Metamorphose	7-8
2 Jahre Kunstausstellungen im Begegnungszentrum	9-10
Freie Gestaltung	11-13
Der erste Weltkrieg	11-13
Erfahrungsberichte	14-23
Trennung	15-16
Liebe Mama	16-17
Hallo von Jasmin und Arina	17-22
Hi, ich bin Krankenschwester	23
Das Freie Selbsthilfeblatt - Ihr dürft mitmachen!	24
Rätsel	25
Die etwas anderen Helden	26-27
Witze	28
Über uns	29

FSB REDAKTION AKTERKUNDE/PSYCHISCH KRANK **DIE SCHÖNE ROSA BLUME GIEBEN**

**DIE SCHÖNE ROSA BLUME GIEBEN**

ES ERWACHT VOR DEM MORGENGRAUEN, MANISCH-DEPRESSIV ZOG ES SEINE STIEFEL AN UND NAHM EIN GESICHT AUS DER ANNEGALERIE ES LIEF DEN KORRIDOR ENTLANG UND GLÜCKSTE, KICHERTE,

**ERROR** SCHWERER AUSNAHMEFEHLER DE 0028:0000  
 WORLD NOT FOUND

**DIE ROSA BLUME GIEBEN!**



## **Online-Initiative für Homosexuelle, Bisexuelle, Transsexuelle und Transvestiten**

Unsere Web-Seite: <http://hobitrans.de> ist eine Online-Initiative zum diskreten kennenlernen sexuell Gleichgesinnter.

Es wird Aufklärung betrieben und um Toleranz geworben.

Betroffene leiden meist unter der mangelnden Akzeptanz der Gesellschaft, und weniger unter der sexuellen Orientierung an sich.

Die Seite ist im März 2018 erstmals online gegangen. Im wesentlichen ähneln die Funktionen denen, der großen sozialen Netzwerke, wie z.B. Facebook. Der Datenschutz ist uns sehr wichtig. Wir benötigen keine echten Identitäten. Zusammenhalt und liebevoller Umgang miteinander ist uns wichtig.

Der Zugang der Webseite ist leider erst ab dem 18. Lebensjahr möglich. Minderjährige können Rat bei Pro familia suchen.

Auch einfach nur Interessierte sind eingeladen sich anzumelden, sich die Seite anzuschauen und uns kennenzulernen.

Es werden keine Beitrittsgebühren erhoben.

Bei uns darf sich jeder so präsentieren wie er möchte und meint, dass es richtig ist.

Also besucht unsere Web-Seite unter: [www.hobitrans.de](http://www.hobitrans.de)

### Der Jakob Muth-Preis

Das Thema „Inklusion“ ist ein großes Thema im heutigen Jahrhundert. In allen Bereichen der Gesellschaft schreiten Fortschritte und Resultate voran.

Eine große Herausforderung ist die Inklusion an Schulen. Und hier ist man dabei und wird den Schulalltag verändern.

Schüler sollen sich gegenseitig respektieren, helfen und zusammenarbeiten. Egal, um welche Altersklasse es sich handelt, oder um welche Herkunft. Egal, ob gesund, geistig eingeschränkt, oder körperlich behindert. Unsere Schulen entwickeln sich weiter und strecken ihre „Fühler“ auch in den Alltag der Kinder aus. Sie versuchen, in schwierigen Situationen zu helfen und unterstützen Familien.

Nur so kann es gehen.

Und das muss belohnt werden.

Schulen können sich für den „Jakob Muth-Preis“ bewerben. Die nächste Ausschreibung wird voraussichtlich im September 2018 stattfinden.

Man sollte dabei folgende Punkte betrachten:

Was wurde bereits im Bereich Inklusion in der Schule gut umgesetzt und wie sind die Weiterentwicklungspläne?

Wie ist der Alltag, sowohl für die Schüler, wie auch für die Lehrkräfte?

Welche Leistungen erbringen die Schüler in den unterschiedlichen Bereichen?

Und wie wird die Inklusion in das Umfeld der Schule gebracht?

Eine gute Sache, die die notwendigen Anstrengungen der Gesellschaft fördert, um eine Veränderung zu schaffen, die zukunftsfähig ist. Eine Veränderung, die allen Kindern die Möglichkeit eröffnet, an hochwertiger Bildung teilzuhaben und ihre individuellen Potenziale zu entwickeln.

Projektträger sind die Beauftragte der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen, Verena Bentele, die Deutsche UNESCO-Kommission e.V. und die Bertelsmann Stiftung.

Ein Unterstützer, der Rapper „Graf Fidi“, den der ein oder andere Hip-Hop Fan vielleicht aus dem Rappers-IN-Videobattleturnier (VBT) kennt, kreierte einen Song unter einer cc: - Lizenz: "INKLUSION BRINGT DEN FLOW“.

(Zu sehen, auch auf unserer Web-Seite: „[www.Selbsthilfe-Gütersloh.de](http://www.Selbsthilfe-Gütersloh.de)“.)

„Graf Fidi“ ist ein körperlich behinderter Rapper, der im Rollstuhl sitzt und dessen rechte Hand aus nur einem Finger besteht. Er zeigt einiges an Selbstironie, indem er seine Behinderung ständig selbst, aber im pseudopositiven Zusammenhang in seinen Rapsongs erwähnt.

Weitere Informationen findet ihr unter:  
<http://www.jakobmuthpreis.de>

## Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen

Wenn Zwänge das Leben einschränken durch

- häufiges bzw. intensives Putzen oder Waschen,
- wiederholtes Kontrollieren elektrischer Geräte, verschlossener Türen, Inhalte von Schreibern usw.,
- immer wiederkehrende unangenehme Gedanken,
- extremen Ordnungssinn,
- ständiges Zählen von Gegenständen,
- übertriebenes Sammeln bestimmter Dinge

ist die Bewältigung des Alltags stark beeinträchtigt und mit erheblicher Anspannung und Angst verbunden.

Unsere Aktivitäten sind:

- gegenseitige Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung
- Stärkung des Selbstwertgefühls durch das Verständnis untereinander und die Erfahrung, dass andere unter ähnlichen Zwängen leiden
- Austausch zu aktuellen Problemen
- Motivation zu verhaltenstherapeutischen Übungen

Die Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig alle zwei Wochen mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr in Bielefeld. Nähere Informationen unter Tel. 0175 / 7 15 90 76.

## Update Double Trouble

Unsere Selbsthilfegruppe „Double Trouble“ trifft sich jetzt jeden Montag um 18:00 Uhr. Die Treffen finden weiterhin in der Gütersloher „Bernhard-Salzmann-Klinik“ (Buxelstr. 50) im Konferenzraum 3 (EG) statt. Möchtet ihr mitmachen? Dann kommt vorbei oder meldet euch bei Christian Dorn unter: 0157/ 54851931 oder per E-Mail: dorn83christian@web.de Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Double Trouble: Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Doppeldiagnosen (Psyche & Sucht).

## Trotz Allem – Hilfe zur Selbsthilfe bei sexualisierten Gewalterfahrungen

Die angeleitete Selbsthilfegruppe der Beratungsstelle Trotz Allem ist speziell für Frauen mit Missbrauchserfahrungen. Traumatisierte Frauen leiden häufig unter Symptomen, die ihnen den Alltag erschweren. Bei den Treffen geht es um Austausch und Tipps zur Bewältigung dieser alltäglichen Probleme. Teilnahme nach vorangegangenem Erstgespräch in der Beratungsstelle.

Unsere Treffen finden statt:

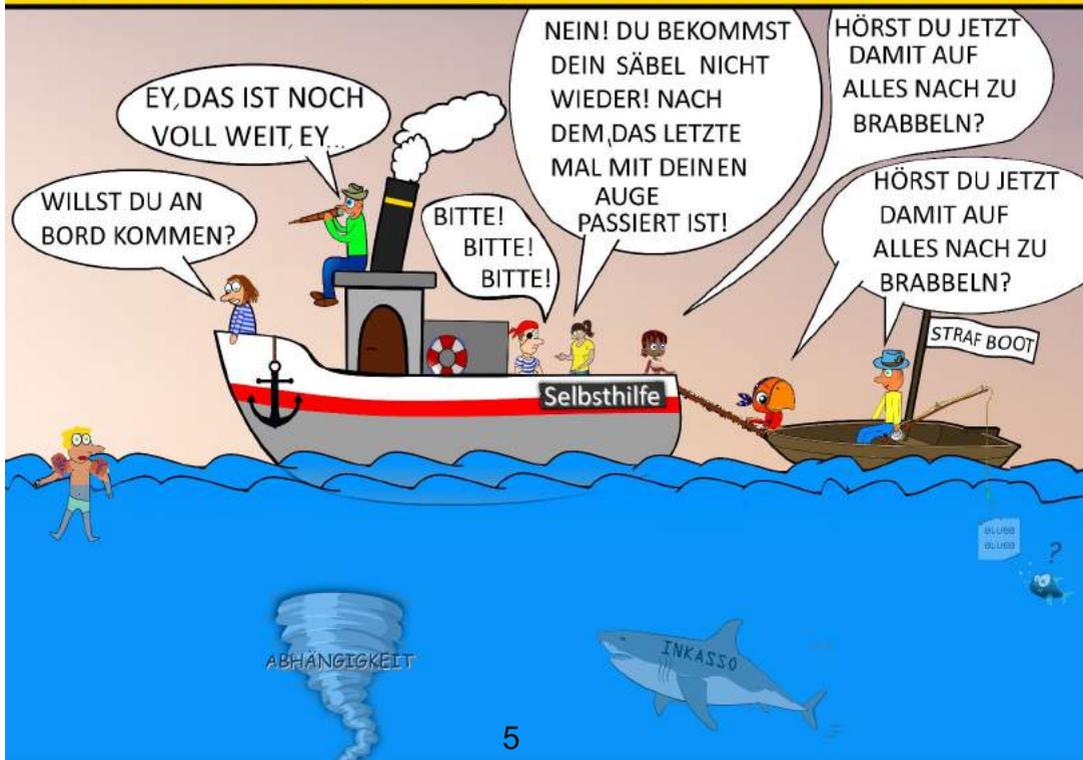
- vierzehntägig dienstags 18-20 Uhr
- Beratungsstelle Trotz Allem, Königstr. 13 (Spiekergasse), Gütersloh

Weitere Infos unter:

- Trotz Allem e.V., Nadine Thiel GT 238289
  - [info@trotzAllem.de](mailto:info@trotzAllem.de)
- [www.trotzAllem.de](http://www.trotzAllem.de)

### IM MEER VOLLER SORGEN

**BAHNEN SICH BEHINDERTE, DUMMIES, UND SCHRÄGLAGEN SCHIKSALE EINEN WEG**



## Selbsthilfe-Truck

Unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt in NRW“ findet von April bis Oktober 2018 die NRW Selbsthilfe-Tour 2018 statt. Ziel ist es, auf diesem Weg für die Vielfalt der Selbsthilfe zu werben und zu zeigen, dass Selbsthilfe hilft. Am Samstag, 21. April von 11 bis 14 Uhr, hat der Selbsthilfe-Truck



Eine belebte Menge auf dem Kolbeplatz

auf Veranlassung der BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh) auf dem Kolbeplatz in Gütersloh einen Tourstopp eingelegt.

Anlässlich des 20-jährigen Bestehens der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Gütersloh und dem 25-jährigen Jubiläum der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe stand dieser Tag unter dem Motto 'Schlaganfall - Was dann?'. In Austauschrunden und Interviews zum Thema Schlaganfall wurden unterschiedliche Möglichkeiten der Hilfe nach einem Schlaganfall aufgezeigt.

Im Fokus des Programms standen die medizinische Versorgung nach einem Schlaganfall sowie das Schlaganfall-Lotsenprogramm.

Außerdem wurden Hilfsmittel und therapeutische Versorgungsmöglichkeiten thematisiert sowie Selbsthilfegruppen und Fördermöglichkeiten der Selbsthilfe vorgestellt. Musik und Clownerie rundeten das Programm ab. Moderiert wurde die Veranstaltung von der freien Journalistin Brigitte Büscher.

'Selbsthilfe bewegt in NRW' ist ein Projekt von FAS - Fachausschuss Sucht, Gesundheitsselbsthilfe NRW, LAG Selbsthilfe NRW und KOSKON - Koordination für Selbsthilfe in NRW. Gefördert wird die NRW Selbsthilfe-Tour 2018 durch die Krankenkassen/-verbände in NRW. Weitere Infos zur Selbsthilfe-Tour gibt es im Internet unter [www.nrw-selbsthilfe-tour.de](http://www.nrw-selbsthilfe-tour.de).

## Experiment: Projekt - Metamorphose

Vorstellung meines Projekts aus der Ergotherapie:

Material: Lehm



Woche 1:

Nehmt euch ein Stück Lehm.

Soviel ihr benötigt.

Hört auf eurer Gefühl.

Entwickelt etwas aus eurem Gefühl.

Bearbeitet das Stück Lehm nur mit euren Händen.

Schaut, was sich daraus entwickelt.

Ihr habt keine Vorgaben.

Meine Assoziation:

(klein, ein Hohlraum, eine Figur, Leere)

Woche 2:

In der nächsten Woche stellt ihr euch euer Objekt vor, wie es sich verändern könnte.

Nehmt euch wieder Lehm und konstruiert genau das selbe Objekt nach (versucht auch die Größe zu treffen).

Jetzt habt ihr zwei identische Objekte.

Jetzt versucht euch weiter zu entwickeln. Vielleicht geht es euch heute schlechter als letzte Woche. Vielleicht aber auch besser. Versucht diese Veränderung in diesem Objekt darzustellen. Schaut, was aus eurem Objekt wird.

Verändert es, bearbeitet es. Nehmt euch mehr Lehm dazu wenn ihr braucht. Schaut, was aus eurem Objekt wird.

Meine Assoziation:

(groß, voll, fest, stabil, selbstbewusst, Herz, Liebe)



Seht wie meine Figur aussieht,  
bzw. sich verändert hat:



Woche 3:

In der darauf folgenden Woche baut euer zweites Objekt exakt nach.

Versucht nun euer zweites Objekt nach euren Bedürfnissen zu verändern.

Hört auf euer Gefühl. Es muss nichts reales sein. Seht wie meine Figur aussieht, bzw. sich verändert hat:

Meine Assoziation:

(fester Stand, verdreht, klein, aber doch groß, stabil)

Mein Ergebnis:



Woche 4:

In der letzten Woche, ihr kennt es schon, baut ihr das dritte Objekt nach. Schaut, was daraus wird...

Meine Assoziation: (Geborgenheit, Ruhepohl, Gemütlichkeit, Fest)

Mir hat dieses Projekt sehr viel Spaß gemacht. Und es war sehr Interessant, wie sich die Figuren verändert haben, bzw. wie sich im Laufe der Zeit die Stimmungen verändert haben. Man kann sich die Zeiträume natürlich auch anders einteilen. Vielleicht habt ihr jetzt ja Lust bekommen, dieses Projekt nach zu machen. Viel Spaß!

## „ 2 Jahre Kunstausstellungen im Begegnungszentrum der Suchtselbsthilfegruppen Gütersloh“ Teil 1

Am 14. Januar 2016 fand unter dem Titel „Farbrausch“ die erste Kunstausstellung mit dem KunstWerk Atelier des Wertkreis Gütersloh statt.

Fünf Künstlerinnen und Künstler des Ateliers am Kibitzhof stellten ihre Werke vor. In den farbenfrohen Bildern verbarg sich die menschliche Natur und die Welt in der sich die Künstler bewegen. Auch der Titel „Farbrausch“ wies darauf hin, das im kreativen Schaffen alternativen zum Suchtverhalten gefunden werden konnten.





In der Ausstellung „Wunderwelten“ am 22. Februar 2017 ebenfalls mit dem KunstWerk Atelier gab es eine Premiere: Zum ersten Mal wurde eine Ausstellung mit zwei Künstlerinnen des Ateliers organisiert.

„Rihan Turhan und Judith Lippke haben eine einzigartige Bildsprache gefunden, außerdem harmonisieren die Stile auch rein optisch gut miteinander“ erklärte die Atelierleiterin Barbara Ambrosy.

„Erdschichten“, „Märchenland“ oder „Frühlingsblätter“ lauteten Titel der Arbeiten, die Farb stark in die Wunderwelten der künstlerischen Fantasie einluden.

Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe des FSB

## Der Erste Weltkrieg

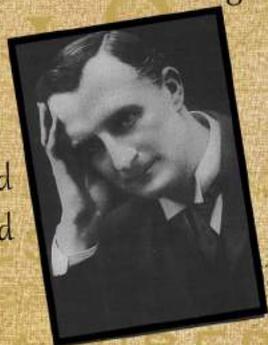
100 Jahre Kriegsende am 11. November 2018.

Einer der schrecklichsten Kriege. Der Erste Weltkrieg! In diesem Zusammenhang (d. h. mit diesem Artikel) fordern wir die sofortige Abschaffung aller Kriegswaffen! Lobend hervorheben möchten wir die deutsch-französische Freundschaft, die sich in vielen Vereinen und Organisationen, für die Verbrüderung der beiden Länder einsetzt. Die gemeinsam viel Leid erfahren mussten. 1914: Der österreichische Thronfolger wird in Serbien erschossen. Der entstehende Konflikt zwischen Österreich und Serbien lies die Bündnisverträge aktiv werden die letztendlich zum Ersten Weltkrieg führten.

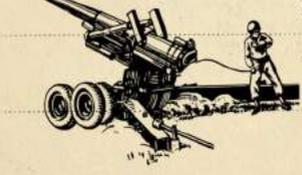
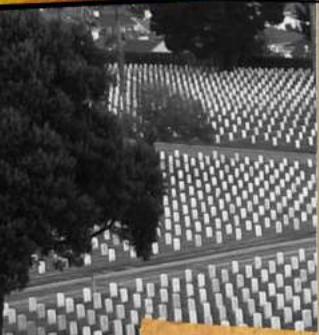


Der gefreite Adolf Hitler erlebte den ersten Weltkrieg und schrieb später viel darüber auf. Seine Aussagen stehen in Widerspruch zu vielen anderen Kriegsbeteiligten. Einige Aussagen von damals Betroffenen werden wir wiedergeben: Diese Aussagen sind, und das kennt ihr vom FSB, nicht für jedes Gemüt geeignet!

Jetzt verlöschen die Lichter in ganz Europa. Wir werden sie nie wieder in unserem Leben brennen sehen." (Großbritanniens Außenminister Edward Grey am Abend des 4. August 1914, als sein Land Deutschland den Krieg erklärte).



gegen Angriff,  
Trommelfeuer, Angriff,  
Abwehr,  
Gegenangriff,  
Trommelfeuer,  
Angriff, Trommelfeuer,



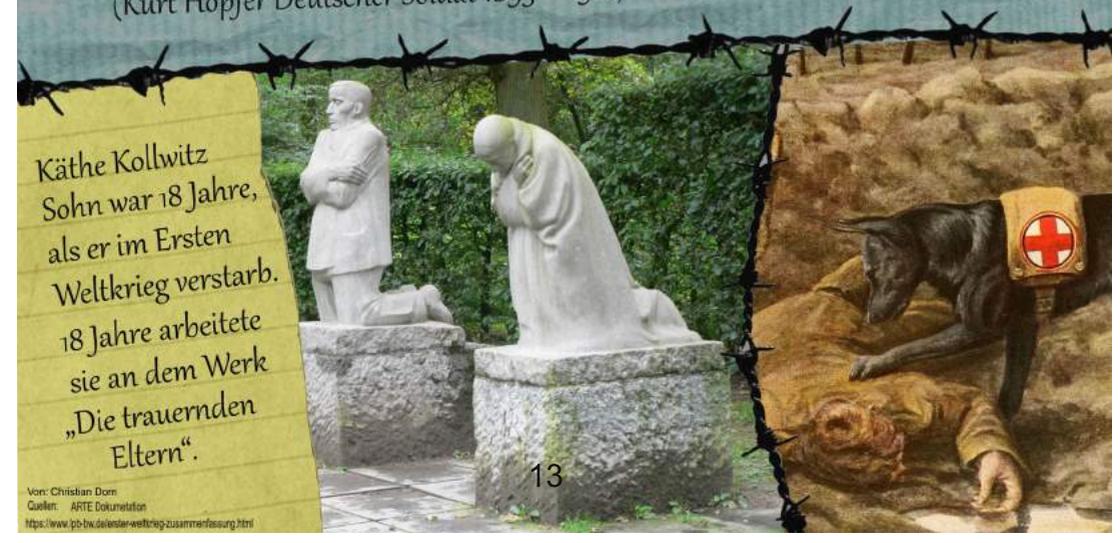
Ich zog Stacheldraht. Zwischen den Fronten hörten wir ein wimmern eines verwundeten Jungen. Ich sah eine Bewegung. Ich sah, wie eine schwarze Ratte an diesem sterbenden Jungen nagte; wie sie ein Festmal an seinem blutigen Fleisch hielt. Gott, dieser Krieg... Ich kann es nicht verhindern. Ich weinte.  
(Marcel Savonet Französischer Soldat geb 1898)

Ich suchte einen Ort, ein kleines Dorf. Auf meinem Weg passierte ich ein Feld und einen Steinhügel; ging weiter über eine Wiese. Doch ich fand das Dorf nicht. Ich frage eine vorbeikommende Division. Wisst ihr, wo das Dorf ist? Da sagte mir jemand: "Du bist doch grade durchgegangen." Da war kein Dorf! Alles war weg! Es gab kein Dorf mehr. Die Granate machte keinen Lärm. Die machte keinen Lärm. Oh, ich sage ihnen, die sind sehr gefährlich! Die großen Granaten hörte man von weit entfernt Man hörte den Abschuss und wusste: Die ist für uns! Gasgranaten, die hörten man nicht. Wir hatten die Läuse um den Hals, sie sammelten sich alle um den Hals. Das waren richtig dicke Läuse. Sie haben uns gefressen. Es gab Ratten in den Lagern. Wenn wir in Zelten oder Baracken lagen, sind sie die ganze Nacht über uns gelaufen. Wir haben uns zugedeckt, aber wir haben sie gespürt. Sie sind über unsere Gesichter gelaufen, und über unsere Rücken. Sie bissen uns nicht. Sie haben in unseren Beuteln gewühlt, und sie suchten etwas zu essen.  
(Maurice Guilloteau Französischer Soldat geb 1897)



Der Krieg ist die grausamste Gewaltanwendung, nicht nur für die Gegner, sondern auch für die eigenen Soldaten. Wir bewegen uns in einem grauenhaft zerschossenen Gebiet in dem der Tod wohnt. In den Lüften heult und wimmert es wie von tausenden Geistern. Je weiter wir auf das Trümmerfeld vordringen, desto orkanartiger wurde es. Wir werden immer weiter in die Hölle getrieben. Für wen nur, führen wir diesen Krieg? Ich spüre stechende Schmerzen an Brust und Hand, und verliere die Besinnung. Als ich wieder zu mir komme, sitzt neben mir ein Soldat (des dritten Jäger-Regiments). Es ist gut zu spüren, wie er sich um mich kümmert. Während er sein „Samariter Werk“ vollbringt, fühle ich mich schwächer und schwächer. Wieder näherte ich mich der Ohnmacht. Es ist wie das Versinken in eine andere Welt. Als die Wirklichkeit mich zurückholt, liegt der Jäger, der mich verbunden hat, schwer auf mir. Er scheint zu schlafen. Ich will ihn aufwecken. Da sehe ich das Loch in seiner Stirn, aus dem dickes Blut quillt. Die Hand des getöteten, hat sich an meinen Arm gekämpft. An seinem Finger... ein Trauring. Arme Witwe. Lehmbeschmutzt und blutbesudelt, versuche ich an den Rand des Granat Trichters zu gelangen. Überall liegen Leichenteile. Ich verliere den Verstand. Das ist reine Menschenschlächtere!

(Kurt Hopper Deutscher Soldat 1893 – 1916)



Käthe Kollwitz  
Sohn war 18 Jahre,  
als er im Ersten  
Weltkrieg verstarb.  
18 Jahre arbeitete  
sie an dem Werk  
„Die trauernden  
Eltern“.

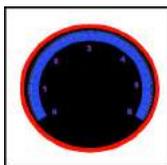


Das ist das Hauptthema des Freien Selbsthilfeblatt. Hier können Menschen berichten, wie es ihnen mit ihren gesundheitlichen und sozialen Problemen ergangen ist. Dies soll den Autoren helfen, ihre Erfahrung besser verarbeiten zu können. Der Leser profitiert dadurch, dass er die Erfahrungen und Eindrücke seiner Mitmenschen teilt.

Wir wissen, dass ein Großteil von euch gerne die Erfahrungsberichte lesen.

Wir möchten jedoch darauf hinweisen, dass ihr diese in Eigenverantwortung lest, und selbst entscheiden müsst, ob diese euch gut tun oder nicht. Bitte achtet auf das Triggerbarometer! Zusätzlich gibt es eine kleine Neuerung:

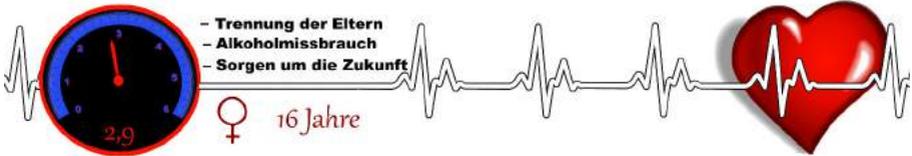
Wir nennen euch einige Stichwörter zu dem jeweiligen Erfahrungsbericht, damit ihr ihn besser für euch einordnen könnt.



## **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.**

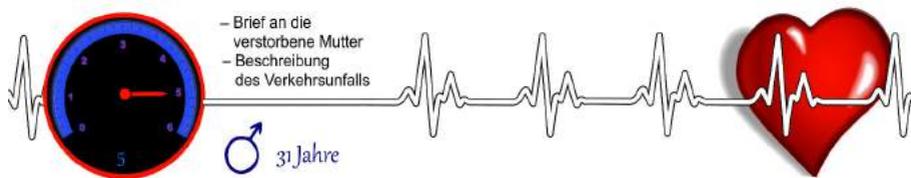


## Trennung

*Hi, ich will mich hier mal kurz vorstellen. Ich bin 16 Jahre alt und besuche die KI eines Gymnasiums in BW. Ich weiß zwar nicht, ob ich hier richtig gelandet bin, aber schreiben ist für mich eine gute Möglichkeit etwas runterzukommen. Ich schildere kurz meine Lage:*

*Ich wohne im Moment mit meinem Vater (50) und mit meinem älteren Bruder in einem normalen „Blockhaus“. Meine Mutter hat vor etwa zwei Monaten angekündigt, dass sie früher oder später ausziehen wird... blabla... Jedenfalls meinte sie, sie und mein Vater hätten sich auseinandergeliebt. Ich respektiere das und verstehe ihren Wunsch auszuziehen (was sie inzwischen auch getan hat). Sie wohnt jetzt in einer kleinen Wohnung, etwa 10 Kilometer entfernt, und hält auch noch den Kontakt zu uns. Mein Vater ist eben, wie soll ich sagen, etwas trinkfester. Mir fällt es schwer ihn als Alkoholiker zu bezeichnen, aber ein Vorstadium ist es irgendwie schon. Sein Tag beginnt mit dem Aufstehen um 10:00 Uhr/ 11:00 Uhr, und anschließend mit dem täglichen Gang zum Hausmeister seines Geschäftes (der übrigens bestens mit ihm befreundet ist). Nun sitzen die Beiden erstmal da und gönnen sich ein „Vorarbeitbier“... Aus einem werden dann drei und schließlich fängt er irgendwann um 13:00 Uhr/ 14:00 Uhr an zu arbeiten. Einige Biere zur Mittagszeit (er arbeitet in der Stadt, also die besten Möglichkeiten), dann sitzt er abends noch an einer Freiluftbar mit Arbeitskollegen und trinkt sich lustig eins nach dem anderen. Gut alkoholisiert tritt er dann, wenn es gut läuft, gegen 20:00 Uhr den Heimweg an, sodass er je nach Verkehrslage zwischen 20:30 Uhr und 22:00 Uhr zu Hause ist. Anschließend fängt er an für uns zu kochen. (Mittags gibt es kalt im Moment.) Er wundert sich, warum mein Bruder und ich ihm zu Hause*

aufgrund seiner aggressiven und einfach nervenden Verhaltensweisen aus dem Weg gehen. Dazu ist er im Moment, meiner Meinung nach, nicht wirklich glücklich in seinem Leben. Deshalb versuche ich möglichst viel Zeit mit ihm zu verbringen und ihn wenigstens etwas aufzumuntern. Er hängt sehr an meiner Mutter. Dann sind da noch die Schulden am Haus, die er trotz guten Gehalts nur knapp aufbringen kann, und seine Arbeit läuft gerade auch nicht gut. Das macht mich einfach traurig. Ich würde ihm gerne helfen wieder glücklicher zu werden, auch wenn ich es im Moment selber nicht wirklich bin. Es ist einfach alles so viel im Moment. Ich will wissen, wie ich ihn vom Alkohol wegbringe. Wenn er so weiter macht, dann dauert es nicht lange bis etwas passiert. Deshalb würde ich gerne handeln. Nicht, dass er noch total besoffen einen Unfall baut, den Führerschein verliert, oder gekündigt wird. Ich würde nur ungern die Situation verändern, aber was nützt es, wenn das Haus hoch verschuldet ist usw. Ich weiß echt nicht mehr weiter und bin im Moment ziemlich kaputt; weiß nicht wie ich alle diese Baustellen auf einmal meistern soll.

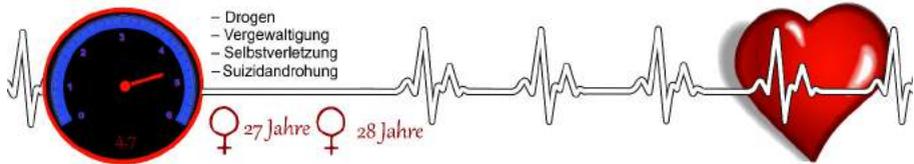


Liebe Mama,

nächste Woche ist Weihnachten ohne dich. Aber, ob Weihnachten oder nicht, du bist einfach nicht mehr da und fehlst uns so sehr. Wir haben uns jetzt ein Haus gekauft. Das wirst du von da oben ja sicherlich gesehen haben. Ich glaube, du würdest zu uns sagen, dass wir das richtig gemacht haben. Und wie gefällt dir unser kleiner Sonnenschein? Ich weiß, wie du sie nennen würdest... Papa hat das auch schon gesagt. Es beruhigt mich, daran zu glauben, dass du uns zusehen kannst und immer bei uns bist. Ich habe immer das Gefühl, du lächelst uns zu und willst uns sagen, dass alles nicht so schlimm ist. So wie du es immer getan hast. Das hat mir immer Sicherheit gegeben. Ich hoffe es geht dir gut, da wo du jetzt bist. Ich weiß genau,

*dass du diesen Brief liest und ich weiß auch, dass du meine Tränen siehst. Und, dass du immer bei mir bist! (Ach Gott, ich glaube, ich kann es immer noch nicht richtig glauben, dass ich dich in meinem Leben nie wieder sehen werde. Aber dann, wenn ich sterbe, dann werde ich dich wiedersehen, und zwar glücklich.)*

*Ich weiß, dass wir uns eines Tages wiedersehen... Meine Mutti ist bei einem schweren Verkehrsunfall ums Leben gekommen. Sie fuhr auf einer stark befahrenen Autobahn, die kein Geschwindigkeitslimit hatte. Ihr fuhr ein Auto hinten auf, welches ein enormes Tempo hatte und nicht mehr bremsen und ausweichen konnte. Meine Mutter befand sich mit Ihrem Fahrzeug auf der ganz linken Spur. Laut Zeugenaussagen drehte sich ihr Wagen nach dem Aufprall mehrmals quer über die dreispurige Autobahn und sie wurde von hinten an einen fahrenden LKW geschoben. Schon beim ersten Aufprall war sie, laut medizinischem Gutachten, nicht mehr am leben. Ihr Genick war gebrochen und sie verstarb noch im Auto.*



*Hallo! von Jasmin (28)*

*O.K., ihr wollt mich für dieses Schreib-Projekt haben?!*

*Leider gibt es gar nichts positives zu berichten.*

*Das ich vergewaltigte wurde, ist meine eigene Schuld. Und*

*das fühlt sich so an, als wären meine Harre und Haut im Asphalt der Straße verwachsen und jeder Versuch mich zu befreien zieht mich tiefer in den Morast. Jede Narbe erinnert mich an etwas.*

*Sorry, bin voll im A...!*

*Weil, wieder einen neuen Typen kennenlernt, und wieder total verlaufen.*

*Wieder dieser scheiß Schmerz,... tief in mir, der mich ausbrennt...*

*Das von mir nur eine leere Hülle übrig bleibt.*

*Keine Gruppe mehr für mich.*

*Nein.*

*Ich habe keine Kraft mehr und solche lieben Leute habe ich nicht verdient.*

*Die verschenken ihr Herz an jemanden wie mich, der aber nur darauf herrum trampelt.*

*In der Gruppe hatte ich das Gefühl, was ich hatte, bevor diese scheiß Welt zusammengebrochen ist.*

*Ein Gefühl von Geborgenheit. Und ich habe eine scheiß Angst davor, dass es kaputtgeht und ich nur zusehen kann.*

*Darum zerstöre ich es lieber selbst.*

*Wieder eine Narbe, wieder eine scheiß Erinnerung.*

*Meine Nerven sind dünn wie Papier. Ein Funken,... es brennt.*

*Und ich kann nur zusehen.*

*Nemmt diesen Bericht für euer Heftchen von mir.*

*Wenn ich gehe, dann gehe ich.*

*Weint nicht um mich. Ich bin die Tränen nicht wert.*

*Jasmin*

*HI Jasmin. von Arina (27)*

*Ich wurde angerufen, weisst du?! Lese grade den Bericht, den du geschrieben hast und wollte mal fragen: Was bildest du dir ein?! Zum kotzen! Ehrlich, sei froh, dass ich dir das jetzt noch schreibe!*

*Erstmal, du glaubst doch nicht das FSB diesen Scheiß druckt, wenn da Sätze drin stehen, wie: "weint nicht um mich" und "wenn ich gehe, dann gehe ich" Keiner ist sauer, weil du rückfällig bist!*

*Ehrlich! Keiner! Das passiert halt. Ich bin sauer auf dich, weil du mich verarschen möchtest! Weil du dich selbst verarscht! Und du mich*

*nicht an dich heran lässt. Ich bin so wütend, weil ich dich so gerne habe. Bist du so blöd und merkst es nicht?! ... Wie sehr du mir wehtust, wenn du so etwas schreibst?!*

*Ja, wir wurden vergewaltigt! Lass uns das nicht hier bequatschen. Das machen wir unter vier Augen! Wir werden hier nun mal alle keine Märchenprinzessin mehr. Nein!! Haben auch kein Pferd, keinen Ken und kein Märchenschloss! Und kein Cabriolet! Neininn! Haben wir nicht! Wir sind krank! Wir haben aber uns dafür! Das ist es, was zählt! Schau mal, was wir erreicht haben. Du musst selbst auf dich stolz sein. Scheiß mal darauf, was die Anderen sagen! Ich habe dich gerne. Ich bin stolz darauf, dass du dich über acht Monate nicht geritzt hast. Das kann dir keiner wegnehmen! Ich bin stolz drauf, dass du es als Kassiererin versucht hast! Ich bin stolz auf dich, wie du in der Therapie für mich da warst, ... wo alle mich fertig machen wollten! Ich vergesse dir das niemals! Wie du da Jennifer durchgelassen hast. Ehrlich lieb von dir, und sie hat es verdient. Nach dieser Scheiße mit dem Juckpulver. Nur du hast mich gesehen, wie ich wirklich bin! Das hat mir die Kraft gegeben um weiter zu machen. Nur, weil du mich unterstützt hast, habe ich weiter gemacht! Jetzt mach du auch weiter! Ach, und Schätzchen, wenn du dieses hier liest, ist bitte das erste was du tust, diese Bilder von dir bei Instagram.*



*com zu löschen. Das sieht scheiße aus. Klar, das lockt die Vögel an. Beschwerde dich dann aber nicht, wenn die dir alle am Arsch hängen. Ich möchte dich nicht vor allen runter machen. Komm*

*einfach wieder zur Besinnung. Kann schon nicht mehr schlafen wegen diesem Scheiß.*

*L.g: Arina*

The screenshot shows a WhatsApp chat interface. At the top, there is a search bar and a profile picture of a person named 'Gürke' with a 'Startseite' button. The date and time '26.02.2018 18:26' are displayed. The chat contains several messages:

- Right (blue bubble): Hey, kommst du jetzt wieder klar?!
- Left (grey bubble): Ja, etwas mehr als letzte Woche
- Right (blue bubble): Was treibst du Kiffen, saufen, schneiden oder!?
- Left (grey bubble): Nichts von den, bringt alles nichts. Seit 3 tagen kann ich nichts mehr essen.
- Right (blue bubble): Scheiße!
- Left (grey bubble): Morgen habe ich einen Termin in der Klinik, werde für ein paar Tage bleiben
- Right (blue bubble): Ok, ich komme dich einfach besuchen Schatzi.
- Left (grey bubble): Kannst du bei mir zu Hause nach dem Rechten sehen?
- Right (blue bubble): Ja, wenn du lust hast schreib doch noch mal was gutes für FSB
- Left (grey bubble): Ich überlege es mir
- Right (blue bubble): Melde dich einfach morgen.
- Left (grey bubble): Mache ich danke

*Hi, von Jasmin (28)*

*tut mir voll leid, echt.*

*Mir ist wieder eine Sicherung durchgebrannt. Das mit Jennifer ist schon sechs Jahre her. Du weißt doch, wie sie ist. Das Bild ist jetzt*

*raus. Alles für mein Mädels -;  
Habe jetzt noch mal was fürs FSB geschrieben. Hoffentlich reicht es:*

*Hallo FSB Leser, war grade in der Münster LWL Klinik.*

*Ich habe sehr früh angefangen mich zu ritzen, infolge von häuslichem Missbrauch. Drogen helfen mir gelegentlich, vor meinen inneren Gespenstern davon zu rennen.*

*Dann, die falschen Freunde. Statt Haschisch bekam ich dann die harte Scheiße. Als junge Erwachsene sah ich keinen Ausweg mehr. Ich habe versucht mich umzubringen... Pulsadern aufgeschnitten. Und getroffen. Viel Blut verloren. Anschließend kam ich dann für drei Wochen in die allgemeine Psychiatrie. Geschlossene. Keinen Ausgang. Von dort aus in die Langzeittherapie, ohne einmal zwischendurch nach Hause zu dürfen. In der Therapie nur Mädels. Acht Monate Therapie gemacht. Viel gelernt. Dann erstmal Diagnosen bekommen. Gleich drei auf einmal: Posttraumatische Belastungsstörung, Borderline und manische Depressionen. Durfte aber auch erfahren, dass ich nicht alleine bin. Viele Freundinnen gefunden, wovon ich eine (Arina) immer an meiner Seite habe. Ihr verdanke ich ehrlich gesagt, dass ich noch am Leben bin.*

*Weil sie immer für mich da war, und mich als eine Art große Schwester braucht. Wir wohnen nicht weit voneinander entfernt. Wir haben dieselbe Betreuerin. (Das mit der Betreuerin ist schon wichtig, weil bei uns immer kleinere Katastrophen passieren.)*

*Ich wünsche mir aus tiefster Seele, dass ich gesund werde. Immer, wenn ich glaube ich bin gesund, falle ich danach wieder „auf die Nase“. Die Männer tun mir meistens nicht gut; fast pures Gift für mich. Immer wieder hatte ich Kurze Beziehung und One-Night-stands. Und jedes mal endete es so, dass ich wieder geritzt, gesoffen oder gekifft habe. Jetzt, vor drei Wochen, hatte ich wieder eine sehr kurze Beziehung. Der Mann hat auch nicht begriffen, dass ich krank bin, und wie schlimm das ist. Er hat versucht es zu überspielen; das ganze*

*Borderline-Ding runterzuspielen. Dann habe ich mich darauf eingelassen.*

*Und dann wieder mal gemerkt, wie verdammt krank ich bin; wie unfähig ich bin, für so eine Art von Beziehung. Dann wieder Haschisch genommen. Nur Haschisch. Harte Drogen schon seit vier Jahren nicht. Und ja, geritzt. Ins Loch gefallen, wieder aufgegeben.*

*Da war meine Freundin, die ich aus der Therapie kenne, für mich da. Hat mich aufgefangen. Tut gut so jemanden zu haben.*

*Grade ich, die sonst niemanden hat. War dann zwei Wochen in der Klinik. Habe da wieder am Programm teilgenommen.*

*Was mir wirklich geholfen hat, war meine Freundin. Sie hat mich besucht, wir haben viel geredet und durften Spaziergänge machen. Jetzt bin ich wieder zu Hause. Habe kein Haschisch mehr hier. Und schneiden werde ich mich so bald auch nicht mehr.*

*Ich suche eine kleine 400 € Stelle um wieder ins Leben zu finden. Bis ich was gefunden habe, gehe ich öfter ins Tierheim und führe die armen Hunde aus. (Bin ja selbst so eine arme Hündin.)*

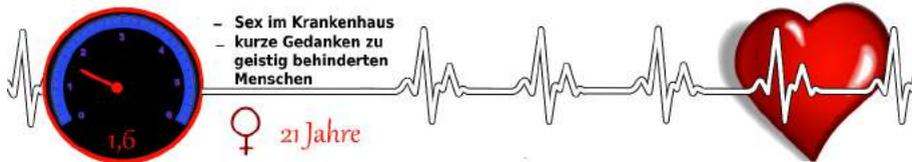
*In einigen Monaten bin ich, dank meiner Betreuerin, schuldenfrei.*

*Darauf freue ich mich sehr. Wir haben eine Selbsthilfegruppe gegründet. Wir sind fünf Mädels. Das kann ja heiter werden...*



*Beitrag der Redaktion: Wir sind dankbar, in diesem Fall, nicht nur einen einzelnen Bericht zu haben, sondern einen Schriftwechsel von zwei betroffenen Personen. Das Bild wurden auf*

*Wunsch der Schreiberin ebenfalls in den Bericht eingebettet. Das letzte Bild zeigt einen Ausflug, mit einem klären Gespräch am 25 März*



Hi!

*ich bin Krankenschwester und erst ein paar Jahre im Beruf. Ich habe aber schon die Erfahrung gemacht, dass auch „kleine Häuser“, wie unseres, ein ziemlich heisses Pflaster sein können. Vor allem die Chirurgischen Stationen. Man muss sich manchmal sehr heftig gegen ziemlich widerliche Typen wehren. Ich bin alles andere als prüde und sehe durchaus gerne gut gebaute Männer. Aber irgendeinen Penis präsentiert zu bekommen, verbunden mit einer netten Aufforderung, das geht schlicht zu weit! Andere sind wirklich arm dran, und mit denen hat man ernsthaft Mitleid. Einen Fall hatte ich, wo ein junger Mann monatelang ruhig liegen musste, und dass im Sommer, wo Patientinnen und Besucherinnen (und z.T. auch Schwestern) recht freizügig gekleidet waren. Beim waschen und umziehen bekam er jedesmal sofort eine Erektion und schämte sich fürchterlich deswegen. Da er sehr nett war (und seine Genitalien wirklich schön), habe ich ihm (als die Gelegenheit passte) angeboten, ihn zu massieren. Als sich dann eine Gelegenheit ergab, habe ich das Versprechen dann auch eingehalten und Hoden und Penis massiert, bis er ziemlich heftig kam. Bei solchen Männern macht es eben auch Spass!*

*Zum Schluss noch ein verrückter Gedanke von mir, den ich jetzt endlich mal ausplaudern kann. Ich bin dafür, das geistig behinderte Menschen auch ein Sexualeben haben sollten, bzw. auch Kinder bekommen sollten. Sie sind ein genauso wichtiger Teil unserer Gesellschaft, wie wir gesunden Menschen auch. Und es heißt ja nicht, dass behinderte Menschen nur ein behindertes Kind zur Welt bringen können. Oft sind diese Kinder gesund und voller Lebensfreude!*

## **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 & Selbsthilfe & Soziale Organisationen**

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. 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](http://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!



# DRUPY'S GEBURTSTAG

Die etwas anderen Helden Nr.16





EINE KAKEDRALE MIT SCHABENCHOR

HERR ÜBER JEDE SCHABE DRUPY!

UNSERN NÄCHTLICHEN SPEICHEL HOLEN WIR UNS HEUTE, KEINE FRAGE

ALLES VOLLER SCHABEN. DA SOLLTEST DU WAS MACHEN!



★ ICH LASSE DIE FREI IN DEPRIS GARTEN ★ ★ ★

BITTE NICHT! IST RATTEN KALT!

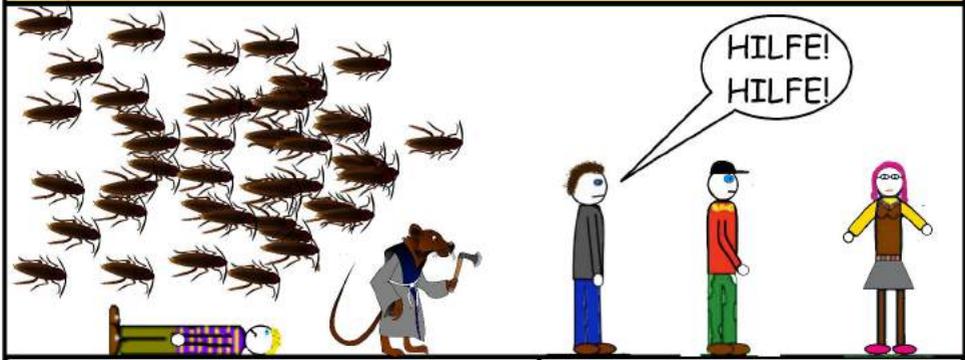


NEINN! NEINN! NEINN!

DEPRIE HÖRE AUF ZU WEIN

DIE LAMPE SOLL DIE KAKI FARBEND SEIN?

DAN KAMMEN GANZ VIELE KACKLERLACKEN UND SCHUBSTEN UND SCHEUCHTEN DIE GÄSTE RAUS. DAS BILD SIHT SO AUS.. WEIL...HABE KEIN LUST MEHR.. STELLT ES EUCH EINFACH VOR.



HILFE! HILFE!



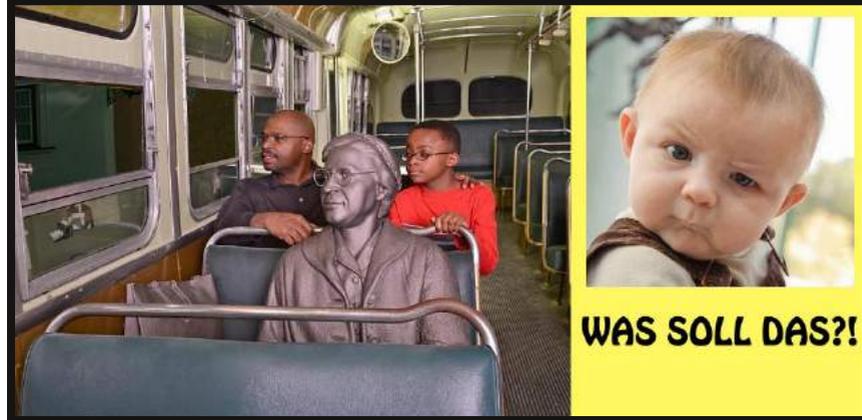
UND JETZT BEKOMMT DRUPY SEINE ASTREINE GESCHENKE NICHT!

DIESE COMIC IST JEMAND GEWITMET  
ALTER ICH SCHREIBE DEINEN NAMEN NICHT! ABER MACH WAS!  
**ENDE**



Zwei Hühner gehen im Kreis. Sagt das eine: "Guck mal, da vorne ist eine Kurve!"

"Ich möchte bitte das, was der Herr gegenüber isst." sagt der Gast zum Kellner. "Ich denke nicht, dass ich es ihm wegnehmen darf."



"Ich möchte bitte das, was der Herr gegenüber isst." sagt

„Ich hätte gern einen Pelzmantel für meine Frau.“ – „Tut mir leid, mein Herr, aber Tauschgeschäfte sind bei uns nicht möglich!“

Häschen kommt in die Zoohandlung fragt: "Haddu Kater?"

Mann: "Selbstverständlich."

Häschen: "Muddu nicht so viel saufen."

DDR - eine Frau geht durchs Kaufhaus. Sie fragt eine Verkäuferin: "Sagen Sie mal, haben Sie hier keine Schuhe?"

Verkäuferin antwortet: "Keine Schuhe gibt es eine Etage tiefer, hier haben wir keine Hosen."

Woran erkennt man das drei Elefanten im Kühlschrank sitzen?

Die Tür geht nicht zu.

# Über uns



Ein Jugend-  
bild von  
FSB Chef  
Christian hat  
sich in  
letzter Minute  
eingeschlichen.

Wir  
lieben  
dich

## FSB,

das 2011 erstmalig erschienen ist. Seitdem haben wir FSB weiterentwickelt. Mit dem Schwerpunkt Soziales und Gesundheit haben wir eine Auflage von 2000 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\*.

## [www.Selbsthilfe-Gütersloh.de](http://www.Selbsthilfe-Gütersloh.de)

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 zwei TV-Stream's „Knall-Bums-TV“, stehen euch kostenlos zur Verfügung. Auch findet ihr dort alle Ausgaben des FSB zum freien download.

## Zusammenarbeit

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.

## Wir lieben dich

Wo du daraus auch bist, pas auf dich auf. Es ist schön, dass gerade du unser Freies Selbsthilfeblatt gelesen hast. Bleib´ unserem FSB und dessen Ideen treu. 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

Verantwortlicher im Sinne des  
Telemediengesetzes:

Christian Dorn  
Finkenstrasse 15  
33803 Steinhagen  
Telefon: 015 75 / 4851931

(Auch Whatsapp)

E-Mail: Dorn83Christian@web.de



BITTE NICHT WEGWERFEN!  
SAMMELN ODER WEITERREICHEN!

[www.selbsthilfe-gütersloh.de](http://www.selbsthilfe-gütersloh.de)

Danke an

Bürgerinformation Gesundheit und  
Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh



Blessenstätte 1  
33330 Gütersloh  
Fon: 0 52 41 / 82 35 86



[WWW.ALDA-DEINE-MUDDA.DE](http://WWW.ALDA-DEINE-MUDDA.DE)

 **xflyer.de**  
xtrem günstig drucken