

FSB

Freies Selbsthilfeblatt Ausgabe Oktober 2018

Die Themen

-News

-Crystal
Meth

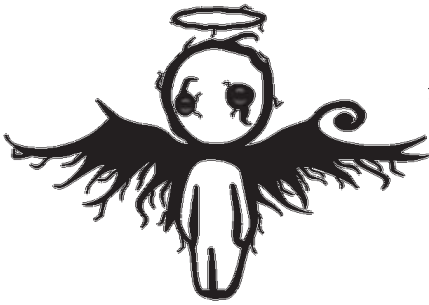
-Kunst &
Kultur

-Erfahrungs-
berichte

-Rätsel,
Witze,
Comic

Ausgabe 19





*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 19.
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.*

<i>Themen</i>	<i>Seite</i>
<i><u>News</u></i>	<i>1-3</i>
<i>Selbsthilfe-Truck zur Eröffnung.....</i>	<i>1</i>
<i>Woche der seelischen Gesundheit.....</i>	<i>2</i>
<i>Leben und Lachen trotz Krebs.....</i>	<i>2</i>
<i>hobitrans.de.....</i>	<i>3</i>
<i>Gästebuch auf www.selbsthilfe-gütersloh.de.....</i>	<i>3</i>
<i><u>Crystal Meth</u>.....</i>	<i>4-5</i>
<i><u>Inklusionsbewegung jetzt sind wir dran</u>.....</i>	<i>6</i>
<i><u>Kunst und Kultur</u>.....</i>	<i>7-10</i>
<i>2 Jahre Kunstausstellungen im Begegnungszentrum.....</i>	<i>7-8</i>
<i>Die Theaterwerkstatt Bethel feiert ihr 35jähriges Jubiläum ...</i>	<i>9-10</i>
<i><u>Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe</u>.....</i>	<i>11-23</i>
<i>Es schien alles ganz normal.</i>	<i>12-14</i>
<i>Meine kleine Welt.....</i>	<i>14-17</i>
<i>Hallo zusammen,.....</i>	<i>17-19</i>
<i>Warum ich in Therapie bin</i>	<i>20-23</i>
<i><u>Das Freie Selbsthilfeblatt - Ihr dürft</u></i>	<i>24</i>
<i><u>mitmachen!</u>.....</i>	<i>25</i>
<i><u>Rätsel</u>.....</i>	<i>26-27</i>
<i><u>Die etwas anderen Helden</u>.....</i>	<i>28</i>
<i><u>Witze</u>.....</i>	<i>29</i>

*Wenn du in Ostwestfalen Lippe lebst und ein FSB besitzt, dann bist du
einer von ca. 0,95 % ,wenn du außerhalb lebst, ist die Wahrscheinlichkeit
noch mal geringer. Du bist jemand Besonders. We love you*

Selbsthilfe-Truck zur Eröffnung der 4. Woche der seelischen Gesundheit



Freitag, 05.10.2018, 11:00-14:30 Uhr,
Berliner Platz in Gütersloh
Der NRW-Selbsthilfe-Truck macht einen
Tourstop in Gütersloh. Bei der
Eröffnungsveranstaltung werden in
mehreren Austauschrunden die
Veranstaltungen der Woche der
seelischen Gesundheit vorgestellt. Des
Weiteren wird über verschiedene
seelische Erkrankungen informiert und
Wege zur seelischen Gesundheit
aufgezeigt.

Unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt in NRW“ findet von April bis
Oktober 2018 die NRW Selbsthilfe-Tour 2018 statt. Das Ziel ist auf
diesem Weg für die Selbsthilfe zu werben. Die BIGS hat den Truck zur
Eröffnung der 4. Woche der seelischen Gesundheit für den Freitag,
den 5. Oktober gebucht.

Von 11:00 – 14:30 Uhr werden auf dem Berliner Platz in mehreren
Austauschrunden die Veranstaltungen der Woche der seelischen
Gesundheit vorgestellt. Des Weiteren wird über verschiedene
seelische Erkrankungen informiert und Wege zur seelischen
Gesundheit aufgezeigt. Musik, Kunstevents und Mitmachaktionen
runden die Veranstaltung ab.

Moderiert wird die Veranstaltung von Philipp Fleiter (Radio Gütersloh).

„Selbsthilfe bewegt in NRW“ ist ein Projekt von FAS – Fachausschuss
Sucht, Gesundheitsselbsthilfe NRW, LAG Selbsthilfe NRW, KOSKON
- Koordination für Selbsthilfe in NRW. Gefördert wird die NRW
Selbsthilfe-Tour 2018 durch die Krankenkassen/-verbände in NRW.

Woche der seelischen Gesundheit vom 05.-17.10.2018



Vertreter der Woche der seelischen Gesundheit

Zum vierten Mal veranstaltet das Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der BIGS und weiteren Partnern die „Woche der seelischen Gesundheit“. Vom 5.-17. Oktober 2018 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 einem Essen für Körper und Seele 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. Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie in der BIGS unter 05241-82 35 86.

Leben und Lachen trotz Krebs

Neue Selbsthilfegruppe in Gütersloh

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. Zum anderen sollen auch Freizeitaktivitäten wie zusammen Spazieren gehen, Besuch eines Cafés... unternommen werden.

Die Gruppe wendet sich an Frauen und Männer ab 40 Jahren, die lernen wollen mit der Krebserkrankung zu leben. Die Treffen finden jeden 1. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr im Klinikum Gütersloh statt. Interessierte Betroffene sind herzlich eingeladen. Informationen erhalten Sie in der BIGS unter 05241-82 35 86.

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass ihr das Freie Selbsthilfeblatt wieder in euren Händen habt und sind neugierig auf eure Reaktionen! Ja, ihr seid gefragt :-)!

Bitte hinterlasst uns doch eine kurze Nachricht in unserem Gästebuch auf www.selbsthilfe-gütersloh.de!

Wir sind interessiert an euren Meinungen, speziell auch zu unseren Erfahrungsberichten. Findet ihr diese in Ordnung? Oder triggern diese vielleicht zu sehr? Möchtet ihr eine Veränderung? Oder habt ihr Vorschläge?

All das, könnt ihr uns als Eintrag in unserem Gästebuch hinterlassen.

Außerdem habt ihr die Möglichkeit, alle Ausgaben des FSB (von der ersten bis zur aktuellen Ausgabe) online auf unserer Homepage nachzulesen.

Und Knall Bums T.V kann man auch sehen.

Und das natürlich kostenlos!

Wir freuen uns auf euch und auf eure Ideen, Vorschläge und Anregungen, damit wir das Freie Selbsthilfeblatt weiterhin interessant gestalten können.

Euer FSB-Team

hobitrans.de

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.

Es werden keine Beitrittsgebühren erhoben.

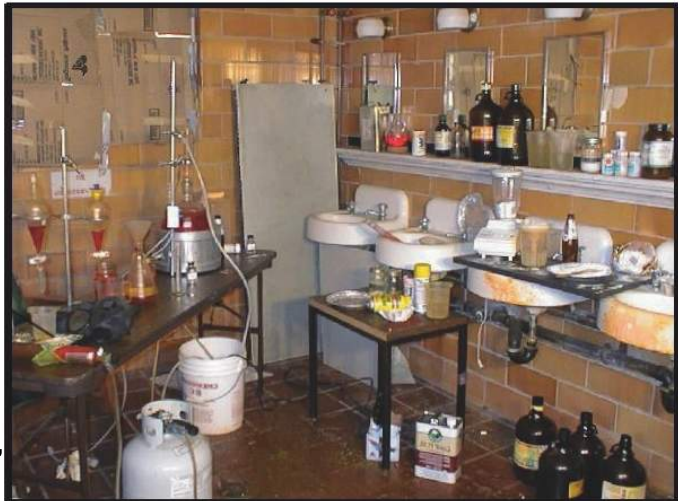
Bei uns darf sich jeder so präsentieren wie er möchte und meint, dass es richtig ist. Also besucht unsere Web-Seite unter: www.hobitrans.de

Crystal Meth

Die Droge Crystal Meth: einfach herstellbar und sehr günstig.
Sie breitet sich rasend schnell aus.

Labore in
Osteuropa,
Asien oder
Mexiko
produzieren
diese Droge.

Die
Bestandteile
sind z. B.:
Erkältungsmittel,
Batteriesäure
oder
Abflussreiniger.



Crystal Meth Labor

Kaum eine Droge macht so schnell süchtig!
Für eine sinnvolle Prävention fehlt es der Polizei an Personal.

Ice, Kristel - es gibt viele Straßennamen für Crystal Meth -, sie
alle beziehen sich auf einen Stoff: Methamphetamin.

Chemisch ist die Droge eng mit Amphetaminen verwandt.
Beide wirken aufputschend. Meth wird geschneift, geraucht
oder in Wasser aufgelöst und injiziert.

Die Folgen:

Konsumenten spüren lange Zeit keine Müdigkeit oder Hunger.
Sie schlafen, essen und trinken nicht. Langfristig leiden viele
Abhängige unter Schlafstörungen, Depressionen oder
Wahnvorstellungen.

Die Droge unterdrückt auch Schmerzen. Viele langjährige Konsumenten magern stark ab. Durch den Flüssigkeitsverlust wird die Haut trocken und grau, Karies und Zahnausfall sind typische Crystal-Schäden. Da die Droge über die Nieren verstoffwechselt wird, kann ein dauerhafter Konsum zu Nierenschäden führen.

Es ist deshalb nicht überraschend, dass es sich hier um eine der schlimmsten Abhängigkeiten überhaupt handelt und man ihr kaum entkommen kann. Viele Meth-User sterben.

Die Geschichte beginnt unter Adolf Hitler im dritten Reich. Damals gab es da Crystal-Meth legal in Drogerien zu kaufen. In Tablettenform oder im Schokoladen-Format.

"Es gibt Indizien, die darauf hinweisen, dass Hitler selbst ein Crystal-Meth-Junkie war." Heute ist der Stoff aus erkannten Gründen rein weg illegal!

Optische Veränderung durch die Droge:



Alter : 22



Alter : 33

Optische Veränderung durch die Droge:



Alter: 30



Alter: 32

Optische Veränderung durch die Droge:



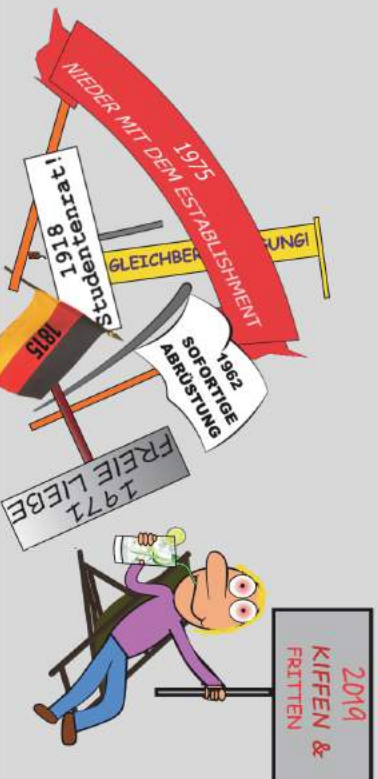
Alter:22



Alter:23

STUDENTENBEWEGUNG:

MÜLLPLATZ DER STUDENTEN-DEMOS
ALLES DEBATTIERT?



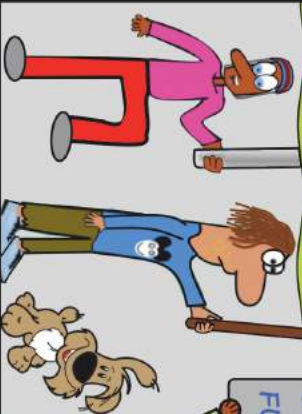
ARBEITERBEWEGUNG:

MÜLLPLATZ DER ARBEITERSTREIKS
ALLE ZIELE ERKÄMPFT?



CHANCENGLEICHHEIT

ICH WILL NICHT BEIM AMT BETTELN!
ICH WILL INKLUSIVE ARBEIT!



BILDUNG
FÜR ALLE



INKLUSIONSBEWEGUNG JETZT SIND WIR DRANI

UNABHÄNGIGKEIT
JETZT!

RESPEKT

BARRIEREFREIHEIT



„ 2 Jahre Kunstaussstellungen im Begegnungszentrum der Suchtselbsthilfegruppen Gütersloh“

Teil 2

Im April 2017 veranstaltete das Begegnungszentrum der AG Sucht in der Feldstraße Gütersloh zusammen mit der Bernhard-Salzmann-Klinik Gütersloh zum ersten Mal eine Ausstellung unter dem Titel „Metamorphose“. 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.





„Farbtupfer fürs Leben“ unter diesem Titel stellten die Künstlerinnen Inge Schwarz aus Rheda-Wiedenbrück und Martina Frickenstein aus Gütersloh über den Jahreswechsel 2017 / 2018 ihre Werke vor. Beide Künstlerinnen zeigten erstmals gemeinsam ihre Arbeiten mit gegensätzlichen Motiven und Maltechniken. So unterschiedlich die Arbeiten der Malerinnen auch sind, so harmonisieren sie doch in ihrer Gesamtheit und machten den Reiz dieser Präsentation aus.

Die Theaterwerkstatt Bethel feiert ihr 35jähriges Jubiläum und lädt ein zur Festwoche der Volxkultur!

In der Theaterwerkstatt Bethel entwickeln bereits seit 1983 viele sehr verschiedene Menschen aus Bielefeld und Umgebung ihr eigenes Theater. In offenen Werkstätten und Workshops tauschen sie sich mit künstlerischen Mitteln über für sie wichtige Lebensfragen aus und bringen ihre Ideen in Inszenierungen und Performances zum Ausdruck. Seit 2005 läuft diese Arbeit unter dem Namen Volxtheater. Das Volxtheater der Theaterwerkstatt Bethel ist Theater aus der Bevölkerung und für die Bevölkerung. Es vereint Künstlerinnen und Künstler verschiedenster Lebensbereiche der Gesellschaft (siehe Heft 13/Oktober 2016). Gespielt wird, was die Mitwirkenden interessiert und was sie für wichtig erachten.

Vor drei Jahren hat sich aus dieser Arbeits- und Herangehensweise des Volxtheaters die Volxakademie als Zentrum für inklusive Kultur entwickelt. Die Volxakademie lädt jede und jeden zum Austausch, Lernen und Forschen ein. Dabei geht es um die aktive Gestaltung einer offenen Gesellschaft - sich einzubringen, zu experimentieren und gemeinsam Ideen für das Engagement in anderen Lebensbereichen zu entwickeln. Ausgangspunkt stellt die künstlerische Erfahrung bzw. das eigene Spiel dar. Aus dem heraus werden neue innovative Konzepte (der Teilhabe und Teilgabe, der Vermittlung und der diversen Zugänglichkeit), entwickelt und zur Anwendung in verschiedensten gesellschaftspolitischen, kulturellen Zusammenhängen gebracht. Dies geschieht in thematischen Workshops, Seminaren, Tagungen, Gesprächen und Beratungen.

Mit zahlreichen Workshop- und Vortragsformaten, künstlerisch-musikalischen Impulsen, Performances, kulinarischen Feinheiten und einem Fest wird das dritte Jahr des vom LWL geförderten Projektes Volxakademie sowie das 35-jährige Jubiläum der Theaterwerkstatt begangen.

Um diese Meilensteine gemeinsam zu feiern, veranstalten wir von Mo, 12.11.- Sa, 17.11. eine Festwoche der Volxkultur in der Theaterwerkstatt Bethel.



x Die offizielle Eröffnung der Festwoche beginnt am Di, 13.11. um 14 Uhr mit Vorträgen, Interventionen und Spiel.

x Vom Mo, 12.11.- Mi, 14.11. findet von 10-16 Uhr der Workshop „play! play! play!“ in Kooperation mit der FH Bielefeld statt.



x Vom Do, 15.11.- Sa, 17.11. findet die Fachtagung „Volxkultur als Vision für die offene Gesellschaft“ mit Workshops, (performativen) Vorträgen und spannenden Diskussionen statt und bietet nicht zuletzt die Gelegenheit zum Kennenlernen und Wiedersehen mit anderen Theaterwerkstatt Bethel verbundenen Menschen.



Abgerundet wird die Tagung jeweils am Abend mit Volx-Aufführungen, Tanz und Musik. Hier begegnen sich die Spieler*innen des Jugendvolxtheaters, Volxtheaters und der Performancegruppen, um Highlights aus den Produktionen der letzten Jahre zu präsentieren.



Ein Tagungsband wird im Frühjahr 2019 im ATHENA Verlag erscheinen.

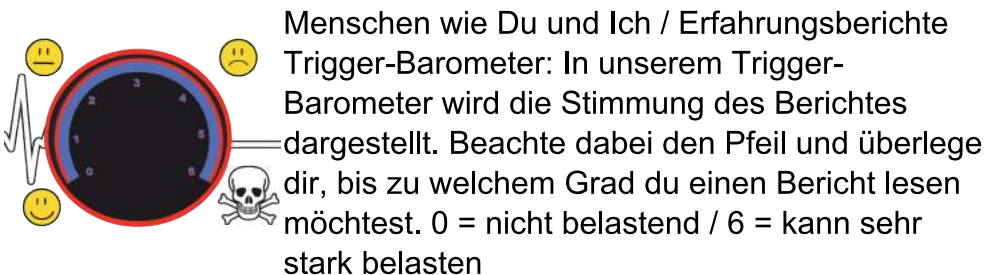
Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Fachhochschule der Diakonie, der FH Bielefeld und der LWL-Kulturstiftung. Weitere Informationen zum Programm Tel: 0521 144 3040 oder www.theaterwerkstatt-bethel.de. Der Eintritt zu den Veranstaltungen der Festwoche ist frei.



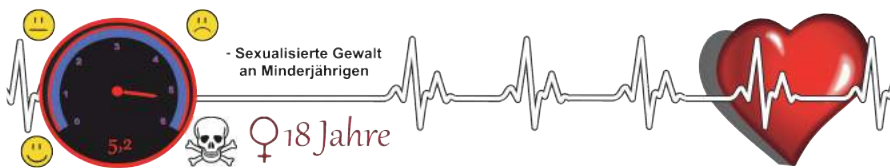


Das ist das Hauptthema des Freien Selbsthilfeblatt. Hier können Menschen berichten, wie es ihnen mit ihren gesundheitlichen und sozialen Problemen ergangen ist. Dies soll den Autoren helfen, ihre Erfahrung besser verarbeiten zu können. Der Leser profitiert dadurch, dass er die Erfahrungen und Eindrücke 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 nennen wir euch einige Stichwörter zu dem jeweiligen Erfahrungsbericht, damit ihr ihn besser für euch einordnen könnt.



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.



Es schien alles ganz normal.

Okay, also hier ist meine Geschichte. Ich finde es viel einfacher es zu schreiben, als es laut auszusprechen. Meine Geschichte ist ziemlich lang. Also mach dich bereit.

Es ist vor etwas mehr als einem Jahr passiert. Ich war in der 9. Klasse und hatte diesen Mathematiklehrer. Er war ein Lehrer, von dem alle dachten, dass er ziemlich cool wäre. Außerdem schien er viel zu flirten.

Irgendwann im Jahr hatte ich Probleme mit Mathematik und habe einen Test nicht bestanden. Er bat mich an diesem Tag nach der Schule zu bleiben, wenn ich diesen Test wiederholen wollte, um eine bessere Note zu bekommen. Ich stimmte dankbar zu und ahnte nicht, dass irgendetwas passieren würde, außer dass ich meinen gescheiterten Test wiederholen musste.

Später, als ich zu seiner Klasse ging um meinen Test zu wiederholen, war ich überrascht herauszufinden, dass ich die Einzige war. Aber ich dachte nicht viel darüber nach. Ich dachte, es war, weil ich die Einzige war, die den Test nicht bestanden hat. Aber wie sich herausstellte, versagten mehr als zehn Leute bei diesem Test. Nur ich wurde angesprochen, um diesen Test nach der Schule an diesem Tag zu wiederholen. Also setzte ich mich, er gab mir das Testpapier, und ich machte mich an die Arbeit. Er ging zu seinem Schreibtisch zurück um zu arbeiten.

Um die Mitte meines Tests stand der Lehrer auf, ging zur Tür und schloss sie ab. Ich fand das komisch, aber ich sagte nichts, und ich machte weiter mit meinem Test. Etwa zehn Minuten später, um genau 15:06 Uhr, kam er und setzte sich neben mich. Ich fragte, ob die Zeit für den Test abgelaufen sei. Er sagte nein, und ich solle weiterarbeiten. Ich fing an mich wirklich unwohl zu fühlen. Dann flüsterte er mir ins Ohr: "Weißt du, ich habe Träume von dir. Fühlst du genauso wie ich?" Ich sagte ihm, dass ich meinen Test wirklich beenden sollte und dass meine Mutter mich bald zu Hause erwartete.

Er nahm meine Hand und sagte: "Wir können den Test auf eine andere Art nachholen." Er hatte ein sehr großes Lächeln auf seinem Gesicht, das mich erzittern ließ. Ich sagte ihm, dass ich jetzt gehen solle, und dass er meine alte Prüfungsnote behalten könne. Erst ging er auf die Tür zu. Dann kam er langsam zu mir herüber und sagte: "Wer hat gesagt, du kannst irgendwohin gehen?" Dann packte er mich und warf mich gegen die Wand. Ich war zu sehr geschockt, um mich wehren zu können.

Er fing an mich zu küssen. Ich fing an zu würgen. Als er mich küsste, zog er langsam ein Stück meiner Hose herunter. Ich stand nur da wie eingefroren. Ich wusste nicht, was ich tun sollte. Ich hatte zu viel Angst, und konnte kaum atmen. Er sagte mir, dass ich das wollte, und dass ich darum bettelte. Dann befahl er mir, mir die Hose ganz herunter zu ziehen. Als ich es nicht tat, schlug er mich und tat es selbst. Dann ergriff er meine Hände und warf mich auf den Boden. Ich weinte hysterisch an diesem Punkt, und flehte "nein" und "bitte", aber nichts funktionierte. Er zwang meine Beine auseinander,

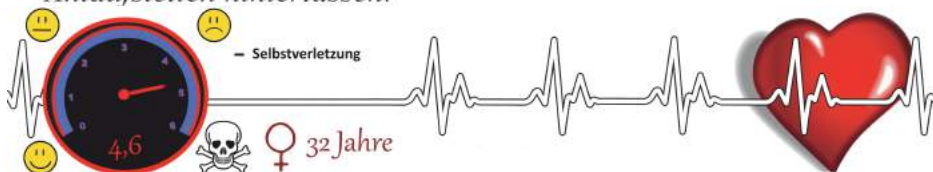
zog ein Kondom über und stieß sich in mich hinein. Ich habe mich noch nie so schmutzig gefühlt, so eklig.

Es schien für immer. Dann hörte er schließlich auf und legte sich einfach auf mich. Ich weinte immer noch. Blut floss zwischen meinen Beinen. Schließlich hörte er auf, zog seine Hose zu und drohte mir. Er sagte, wenn ich es weiter erzählen würde, würde er mich und meine Familie töten. Dann verließ er das Zimmer und schloss die Tür hinter sich. Ich stand auf, legte Taschentücher zwischen meine Beine und versuchte, normal nach Hause zu gehen.

Ich weiß gar nicht, wie ich es geschafft habe, diesem Monster von Lehrer jeden Tag gegenüber zu treten. Er glaubte wirklich, dass das, was er tat, normal war!

Es ist ungefähr ein Jahr her. Ich habe immer noch Alpträume und ich habe es noch nie jemandem erzählt.

Redaktionsbeitrag: Wir haben der Schreiberin Adresse mit Anlaufstellen hinterlassen.



Meine kleine Welt

Als ich 12 Jahre alt war, hatte ich meinen ersten Freund. Mit dem allerdings nach einem Jahr wieder Schluss war. Doch in

diesem Jahr habe ich viele Demütigungen über mich ergehen lassen. Er hat mich beleidigt, bedroht und geschlagen! In dieser Zeit passierte es das erste mal, dass ich mir die Arme aufgeritzt habe. Dabei blieb es auch erst einmal. In dieser Zeit musste ich auch die Schule wechseln und musste meine Freunde auf der anderen Schule zurücklassen. Das hat mich sehr getroffen. Aber ich war positiv gestimmt neue Freunde zu finden, und dachte auch, dass ich diese gefunden habe, was sich aber nach einiger Zeit als falsch herausstellte. Die Mädchen der Klasse haben mich gemobbt und hinter meinem Rücken über mich gelästert, und und und... Von da an zog ich mich zurück, wurde stiller und baute mir meine eigene kleine stille Welt auf. Den Schmerz, den ich fühlte, versuchte ich durch ritzen zu übertönen. Was mir auch gelang. Doch von Tag zu Tag wurde ich trauriger und stiller. Ich kam von der Schule um vier Uhr nachmittags, ging ins Bett und schlief durch. Ging wieder zur Schule, usw. So verlief meine Jugend. Ich ging kaum mehr raus, traf mich kaum noch mit alten Freunden und wollte einfach nur allein sein, um auch nicht noch von anderen Personen diese Abneigung mir gegenüber zu spüren.

In der zehnten Klasse hatte ich einen neuen Freund und war wirklich verliebt. Doch diese Freude über das neue Glück hielt nicht lange, da er mich betrog. Als er mir das beichtete, war ich wie gelähmt und habe ihn verlassen. Ich kompensierte den Frust wiederum durch das Ritzen. Nach ein paar Monaten verzieh ich ihm und kam wieder mit ihm zusammen. Doch meine innere Leere hielt an. Nach 1 1/2 Jahren trennten wir uns. Damit war ich total überfordert, und wollte es nicht wahrhaben, dass ich ihn verloren habe. Von diesem Tag an nahm das Ritzen zu. Ich habe es fast jeden Tag getan, bis ich aus versehen, wie ich es im Nachhinein erzählt bekommen habe, auf einer Party zu tief geritzt habe. An diesem Abend wollte ich mir, glaube ich, das Leben nehmen. Das war der

letzte Hilferuf von mir. Ich wurde mit dem Krankenwagen ins Krankenhaus gefahren. An diesem Abend wurde mir klar, dass ich Hilfe brauche. Meine Eltern, die bisher noch nichts davon mitbekommen haben, (da ich es immer gut versteckt habe, oder wenn sie etwas bemerkt hatten, gesagt habe, es käme von einem Reitunfall) halfen mir in dieser Zeit sehr.

Im Krankenhaus hatte ich ein sehr langes Gespräch mit einem Psychologen, der mir empfahl eine Therapie zu machen. So kam es, dass ich mich zwei Monate später in einer sehr guten psychosomatischen Klinik wiederfand. Von dort an ging es bergauf. Es gab immer wieder Tiefs aber auch viele Höhen. Ich schloss mit allem Schlechten ab. Nach zwei Monaten kam ich wieder nach Hause in mein altes Umfeld. Das klappt zuerst sehr gut. Doch dann musste ich einen Monat nach meinem Aufenthalt mit auf Klassenfahrt fahren, die die schlimmste denn je war. Ich fiel in alte Verhaltensweisen zurück, verletzte mich täglich, indem ich mir Schnitte zufügte und mich zurückzog! Ich war so traurig darüber so ausgegrenzt zu werden. Meine Lehrer bekamen es mit und überwachten mich ab dem Tag... „Tag und Nacht“.

Als ich wieder zu Hause war, entschied ich mich für eine ambulante Therapie, die meiner Meinung nach aber nicht viel half. Also entschied ich mich diese nicht weiterzumachen und stattdessen die Schule mit der Fachhochschulreife zu verlassen. An dem Tag, als ich die Schule verließ, veränderte sich mein Leben und ich war das erste mal seit langer Zeit wieder glücklich. Seit diesem Tag habe ich mich kaum noch selbst verletzt.

Doch nun geht es bei mir wieder bergab. Ich habe nach der Schule zwei Ausbildungen angefangen und abgebrochen. Nun weiß ich nicht, was ich machen soll.

In meiner derzeitigen Beziehung läuft es zwar richtig toll, aber ich bin nicht glücklich!

Ich fühle mich wieder so leer. Fange ständig aus irgendwelchen Gründen an zu weinen, ziehe mich zurück und fange wieder an mich zu schneiden, um zu spüren, ob ich noch da bin und ich mich noch nicht aufgelöst habe.

Ich weiß einfach nicht mehr, wie es weiter gehen soll... Ich habe nur ein kleines bisschen Hoffnung, DASS es weitergeht.



Hallo zusammen,

ich weiß gar nicht, wie ich anfangen soll...

Mein Freund und ich streiten uns immer häufiger, wenn es um das Thema Sex geht. Es hat harmlos angefangen. Er war unzufrieden und hat es mir gesagt. Aber von da an, wurde es immer schlimmer mit seiner Unzufriedenheit.

Ich habe mich wirklich bemüht etwas daran zu ändern. Ich habe mir versucht etwas einfallen zu lassen und ihm gezeigt (oder es versucht zu zeigen), dass ich etwas ändern möchte.

Mein Freund bekommt schlechte Laune, wenn wir keinen Sex haben....nach ein paar Tagen...sagen wir es mal ganz einfach...

Er hat schlechte Laune bekommen und wir hatten Sex! Dann hatte er gute Laune und war der Liebste überhaupt. Ich habe meine Aufmerksamkeiten bekommen und wir beide waren zufrieden.

Inzwischen ist es so schlimm, dass er fast nur noch schlechte Laune hat.

Ich habe das Gefühl, egal was ich versuche, es stellt ihn nicht zufrieden. Wir bekommen deswegen immer mehr Stress.

Es fällt mir gerade so schwer..., darüber zu schreiben... Mir ist es schon peinlich, aber ich weiß nicht mehr weiter.

Er zeigt mir seine Unzufriedenheit sehr deutlich. Er hat gestern auf dem Sofa geschlafen. Er sagt mir zwar, was ihn stört, aber er beachtet mich teilweise nicht richtig. Er redet zwar mit mir, aber dann auch nur das Nötigste. Wenn wir uns dann wegen dem Thema streiten, sagt er, dass er, wenn er etwas sagt, dass es dann mit dem Sex immer schlimmer wird..., dass sich nichts ändert...!

Mich setzt das mit dem Sex so unter Druck! Ich habe das Gefühl, dass nichts gut genug ist, was ich mache.

Einmal habe ich mir ganz spontan neue Unterwäsche gekauft. Ich habe ihm diese auch vorgeführt, habe mich auf sein Gesicht gefreut....

Früher hat ihn so etwas nicht kalt gelassen. Jetzt aber....

Er hat mich abblitzen lassen; es hat ihn nicht berührt.

Es war so demütigend! Ich musste mich echt bemühen die Fassung zu bewahren. Ich hätte so los heulen können....ich kam mir einfach wie ein Idiot vor.

Beim nächsten Streit hat er dann durchblicken lassen, dass er das mit Absicht gemacht hat....super, wie soll ich mich da denn fühlen?

Ich fühle mich beim Sex nicht mehr wohl. Danach frage ich mich immer, ob es ihm wirklich gefallen hat. Ich kann mich nicht fallen lassen und habe Angst davor, dass ihm das nicht gefällt.

Gestern haben wir auch wieder Stress gehabt. Er sagt, dass ich mir keine Mühe gebe. Als ich ihm dann sagte, dass ich das doch getan habe, meinte er: „... ja, zwei Tage lang.“

Mir kommt es dann immer so vor, als wenn er sich lustig über mich macht.

Ich habe ihm auch gesagt, dass es mich unter Druck setzt; dass ich Angst habe, dass er unzufrieden ist und das alles. Und, dass es uns nicht weiter bringt, wenn er mich wegen dem Sex runter macht. Dadurch, wird es bestimmt nicht besser.

Ihm ist der Sex zu kurz, ich gebe mir keine Mühe, nach seiner Meinung, liege ich einfach nur da, und das war es dann...

Mein Selbstwertgefühl ist im Keller, wenn ich ehrlich bin. Aber immer wieder gebe ich mir Mühe und nichts ist gut genug. Wir haben das letzte mal, zwei mal täglich Sex gehabt...zwei Tage der Woche nicht.

Ich habe die Idee gehabt, dass wir Sex im Auto ausprobieren könnten. Es war auch schön. Und dann, dann streiten wir uns und alles ist seiner Meinung nach scheiße.....

Das schlimmste ist, dass unsere Beziehung gut läuft, wenn das mit den Sex nicht wäre....

Sorry, wenn ich durcheinander geschrieben haben...



Warum ich in Therapie bin

*Die ersten male richtig auf Droge sind so ein schönes Gefühl.
Und dabei noch verliebt sein!*

*Ich habe nur einmal geliebt.
Ein einziges mal, habe ich geliebt!
Sie war alles für mich.*

*Doch die Worte, die ich hören wollte, hat sie nie
ausgesprochen.*

*Ich habe solange darauf gewartet... und dann, wieder zu viel
getrunken, als ich sie das letzte mal gesehen habe.*

*Ja, ich hatte schon kaum Geld, um mir das Zug-Ticket von
Gütersloh nach Dortmund leisten zu können.*

*Ich habe das letzte Geld für Ecstasy ausgegeben, die ich dann
mit ihr geteilt habe.*

*Ich habe mich so gefreut mit ihr zu feiern und habe mir auch
viel davon versprochen.*

*Sie war auch Mutter, aber aktuell nicht in einer Beziehung.
Und ich wusste doch, wie sehr sie Techno-Partys liebt...*



MDMA ist die bekannteste
stimulierende Substanz, die
in Ecstasy enthalten ist bzw.
von der sich die
Konsumenten erhoffen, dass
sie enthalten ist.

*Es war so schön, als wir
zusammen „drauf“ gekommen
sind.*

*Wie sie durch die Droge richtig
aktiv wurde. Wie sie immer
wieder aufsprang, zum Spiegel
ging, um ihr Äußeres zu
überprüfen.*

*Der Schweißgeruch, das
Schwitzen schon vor der Party.
Selbst das klappern und*

*knirschen Ihres Kiefers fand ich schön.
Diesen Geruch werde ich niemals vergessen.
Werde ihn immer bei mir tragen; in meinen Herzen.*

*An diesem Abend hat sie mich richtig schön umarmt.
Das Ecstasy hat uns da so schön aufgelockert und ich habe so
gehofft,... dass ich nach der Party mit zu ihr darf,... vielleicht
kiffen und dann zärtlich werden.
Es war so Hammer! Die Musik,... und wie sie sich bewegt.
Ja, ich war auch besitzergreifend.
Sobald sie mit jemand anderem getanzt, gesprochen, oder nur
Blickkontakt hatte.*

... Wollte ich Dich nur zu mir reißen.

*Als sie dann allein nach Hause gegangen ist, platze mein
Herz.*

*Ich musste auch noch am gleichen Abend nach Hause.
Also zum Bahnhof.
Da wurde mir klar: nicht nur, dass es mit ihr nichts würde, es
gab auch keine Zugverbindung zurück.
Der Nächste Zug fuhr erst im Morgengrauen wieder nach
Gütersloh.
Ich setze mich auf die Stufen des Bahnhofes und versank in
Trauer.
Bis... der Mann kam und sich neben mich setzte.
Ich wusste genau was er wollte, als es zum Gespräch kam.
Ich bekam ein schlechtes Gefühl.
Ich wollte nicht mit diesem Mann schlafen.
(Ich hatte schon mal homosexuellen Sex.)*

Also, ich habe es mal mit meinem Freund, mit dem Mund,

*gemacht. Mehr aber auch nicht. Bis zu diesen Zeitpunkt.
Dieser Mann war bestimmt über 40 Jahre und ich damals erst
16 Jahre alt.*

*Aber, er hat mir Geld versprochen, und ich könnte mit ihm
nach Hause kommen. Da wäre es wenigstens warm.*

*Bei ihm zu Hause waren kaum Möbel. Aber alles war
blinkend sauber, daran erinnere ich mich noch.*

Erst zog ich mich vor ihm aus.

*Er hat mich gefragt, was für Drogen ich nehme und er fragte
mich, ob ich ihm mal K.O.-Tropfen besorgen könnte.*

Ich verneinte dieses.

*Dann wurde er fast schon brutal. Packte mich, und schmiss
mich aufs Bett. Dann habe ich ihn ran gelassen.*

Das war noch OK.

Anschließend, wollte er mich von hinten.

*Ich konnte mich aber nicht entspannen, und so tat es sehr
weh.*

Weiter möchte ich jetzt nicht schreiben.

Als er fertig war sagt er nur noch, ich soll mich verpissen.

*Als ich ihn nach Geld fragte, gab er mir, statt den
versprochenen 100 €, nur 20 €. Und zurück zum Bahnhof fuhr
er mich auch nicht.*

Jetzt wurde mir sehr kalt.

*Ich kam von dem Ecstasy runter und ich wurde müde, traurig
und mir tat alles weh.*

*Ich schlief dann auf den Bänken im Bahnhof bei
Außentemperaturen um die 0 Grad ein.*

*Zu Hause erzählte ich meiner Familie und meinem Freunden
„eine“ Geschichte. (Die natürlich nicht passte).*

*Und niemals erzählte ich jemandem die Wahrheit über diesen
Abend, bis jetzt als FSB bei mir anklopfte.*

...

Und ich sah sie nie wieder.

Das ist jetzt 4 Jahre her.

Ich weiß was jetzt viele sagen werden.

Ich habe es nicht anders verdient, weil ich Drogen nehme.

Tja, vielleicht haben die recht.

Eins ist mir dabei ganz wichtig: Diese Frau und ich haben uns geliebt.

Unsere Liebe stand unter keinem guten Stern.

Die Therapie mit der Selbsthilfe sind vermutlich meine letzte Chance mein Leben „rum zu reißen“; zu verändern. Ich habe soviel Scheiße erlebt!

Und, wenn sich nichts ändert, dann nimmt es ein hartes Ende.

Ich will keine Drogen mehr nehmen und auch kein Alkohol mehr trinken. Mein Therapeut meint, ich bin auf dem richtigen Weg.

Und in der Selbsthilfegruppe gibt es Menschen (die härtere Drogen genommen haben als ich) und die jetzt schon lange ohne leben. Das ist doch der Beweis, dass es geht.

Ich wurde gefragt, wie ich es soweit kommen lassen konnte.

Das habe ich alles selbst nicht bemerkt...

Keiner war Schuld. Weder meine Eltern noch die Lehrer.

Ich habe immer wieder JA zu Drogen gesagt, um aus meinem schweren Alltag heraus zu kommen.... Dieses ist meine Geschichte.

Redaktionsbeitrag:

Das Bild und dessen Untertitel wurde von unser Redaktion ausgewählt und in Bericht eingefügt Quelle: Wikipedia

Erfahrungsberichte

Du hast gesundheitlich und/ oder gesellschaftlich etwas erlebt?! Oder, du hast vielleicht Kummer und Sorgen und möchtest dich mitteilen?! 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

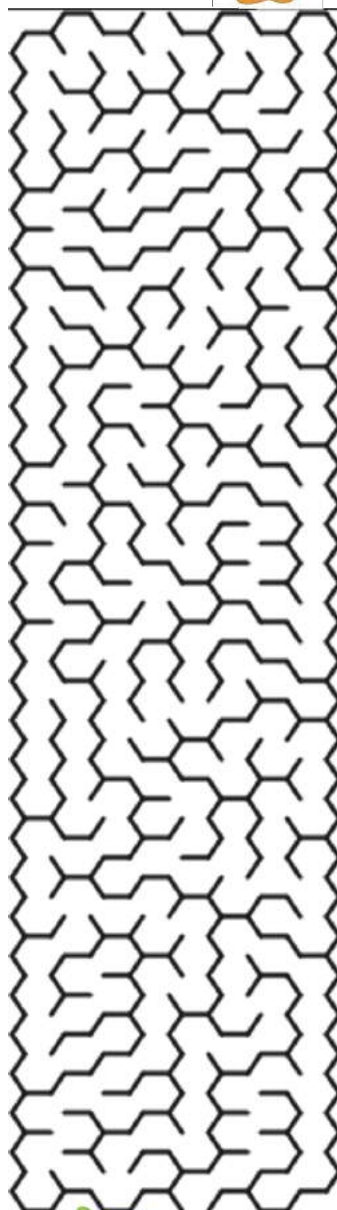
Unsere Angebote sind kostenlos und unverbindlich. Wir möchten jedem die Möglichkeit bieten, bei uns mitzuwirken. Eingegangenes Material wird von uns gesichtet, und ggf. zur Veröffentlichung gebracht. Wir können keine Garantie dafür übernehmen, dass sich gesundheitliche und soziale Probleme langfristig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

RÄTSEL

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

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

GO!



Ziel

DER BLEIB-RUHIG-HOMI

SCHATZ ICH HABE EINEN
JOB GEFUNDEN UND
FANGE GLEICH AN

SO ALS
WAS
DENN?

ICH BIN
SCHLICHTER
BEI EINER
STRASSENGANG

UND WAS
VERDIENST
DU?!

VERDIENEN? DAS
IST EIN
UNBEZAHLTES
PRAKTIKUM

KLATSCH

1 STUNDE SPÄTER

WILLST DU ERNSTHAFT
EIN AUGENRING JETZT?

HEY LASS UNS
EINFACH NUR
RUHIG UND COOL
ABHÄNGEN OK?

EY ICH FICKE!
DICH UND
DEINE
EXISTENZ!

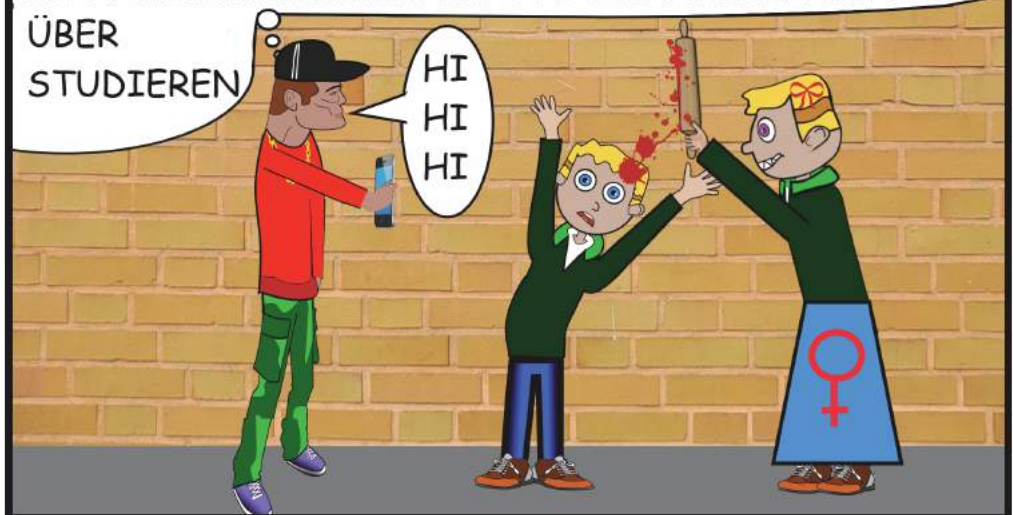
WÜRDST DU
DAS WIRKLICH
TUN?

JA





ICH LASSE MIR NICHT ANMERKEN DAS ICH EIN LOLLY
BIN . MEIN GEHEIMES MOTTO ONANIEREN GEHT
ÜBER
STUDIEREN



KINDER MACHT KEINEN MIST!



Treffen sich zwei Bomben auf der Treppe, sagt die eine: "Lass mal hochgehen!"

Die Spaziergängerin fragt den Förster: "Haben sie meinen Hund gesehen?"
"So ein kleiner, gelber?" "Ja!" "Mit weißen Pfoten?" "Ja!" "Und mit einem Ringelschwänzchen?" "Ja, ja!" "Hab ich nicht gesehen."

Der Bauer kommt in seinen leeren Stall und findet nur noch ein Schild.
Darauf steht kurz: "Schwein gehabt!"

Ein neu eingestellter Strassenarbeiter hat den Auftrag, die Leitplanke am Strassenrand zu streichen. Am ersten Tag schafft er 100 Meter, am zweiten 50 Meter und am dritten noch 20 Meter. Auf die Nachfrage seines Chefs antwortet er: "Aber schauen Sie doch mal, wie weit mein Farbeimer weg ist!"

"Ich bringe Ihnen gleich die Bettpfanne!", meint die Krankenschwester fürsorglich. Darauf die Patientin zornig: "Was, muß man sich sein Essen hier auch noch selber kochen?"

„Klopf, klopf“ „Wer ist da?“ - „Die Liebe deines Lebens.“ „Lüg nicht, Das Freie Selbsthilfeblatt kann nicht sprechen.“

Der junge Akademiker hat seinen ersten Arbeitstag im Buero. Der Chef spricht ihn an: "Nehmen Sie den Besen und kehren Sie bitte das Zimmer." Der Akademiker ist empört: "Aber ich komme doch von der Universitaet!" "Oh, Entschuldigung, ich zeige Ihnen gleich, wie das geht."

Wir bauen jetzt ein Raumschiff und fliegen damit nach Hause!



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

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!

Verantwortlicher:

Christian Dorn
Finkenstrasse 15
33803 Steinhagen
Telefon: 015 75 / 4851931
E-Mail: Dorn83Christian@web.de



BITTE NICHT WEGWERFEN!
SAMMELN ODER WEITERREICHEN!

www.selbsthilfe-gütersloh.de

Danke an:

Bürgerinformation Gesundheit und
Selbsthilfekontaktstelle des Kreises
Gütersloh
Blessenstätte 1
33330 Gütersloh

Fon: 05241 823586
Fax: 05241 8534100



SELBSTHILFEFÖRDERUNG

GKV NRW

xflyer.de
xtrem günstig drucken