

FSB Freies Selbsthilfeblatt Ausgabe Februar 2019

Die Themen

- Selbsthilfe-
gruppen
- Die fleisch-
fressende
Droge
- Notfallkoffer
- Kunt und
Kultur
- Erfahrungs-
berichte
- Rätsel,
Witze,
Comic

Ausgabe 20



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 20. 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:

<u>Themen</u>	<u>Seite</u>
Selbsthilfegruppen	1-2
COPD- Stammtisch.....	1
Double Trouble.....	1
Gemeinsam aktiv gegen Brustkrebs.....	2
Kunst und Kultur	3-4
„Ins Blaue hinein“.....	3-4
Die fleischfressende Droge	3-4
Der Notfallkoffer	5-6
Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe	7-8
Hallo ihr!.....	9-24
Die Welt, die ihr kennt, habe ich nie gesehen.....	10-12
Hy.....	12-15
Hallo zusammen.....	15-18
Das Freie SelbsthilfeBlatt - Ihr dürft mitmachen!	18-24
Rätsel, witze, comic	25
Über uns	26-28
	29

Es ist nummer 20 vielen Dank. Es ist nummer 20!
 Es gibt Sieger die gewinnen dadurch das sie durchhalten.
 Viele dank an alle.
 Vielen dank es ist nummer 20

Einladung

zum COPD- Stammtisch für Betroffene und ihre Angehörigen
jeden 3. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr
in der Gaststätte „Zur Tulpe“ Münsterstraße 12 in Versmold



In unserer Selbsthilfegruppe bieten wir COPD-Patienten und ihren Angehörigen die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch zu verschiedenen Themen, denn gemeinsam ist man nicht allein.

Weitere Informationen in der BIGS:

Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des
Kreises Gütersloh

Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

FON: 05241/82 35 86

FAX: 05241/82 34 100

Double Trouble

... ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Doppeldiagnosen
(psychischen Erkrankungen & Suchterkrankung)

Wir laden ein, zum netten Beisammensein!

Auch Angehörige sind ♥-lich Willkommen!

Unsere Gruppe hat eine neue Zeit und einen neuen Ort.

Ihr findet uns jetzt :

jeden Montag um 18:00 Uhr

in der:

Bernhard-Salzmann-Klinik (Haus 63)

EG/ Konferenzraum 3

Kontakt: 0157 54851931 (Christian Dorn)

Gemeinsam aktiv gegen Brustkrebs

Die Diagnose „Brustkrebs“ schlägt in vielen Fällen ein wie ein Blitz und stellt das Leben der Betroffenen und ihrer Familien erst einmal auf den Kopf. Die neue Selbsthilfegruppe eröffnet einen vertrauensvollen Rahmen, in dem sich Betroffene gegenseitig austauschen können. Hier können wir über alles sprechen, was uns betrifft, z.B. die (Sorgen vor den) Nebenwirkungen der Behandlung oder auch unser Umgang mit der Diagnose als solcher.

Die Gruppe richtet sich insbesondere an jüngere oder junggebliebene Frauen, die ihre Lebenssituation aktiv gestalten wollen – gesunde Ernährung, Bewegung und Meditation bzw. Achtsamkeitsübungen sind mögliche Stützpfiler zur Vorbeugung von Krebs und einer Verringerung des Rückfallrisikos. In der Gruppe wollen wir uns – neben dem Erfahrungsaustausch – dabei unterstützen, gemeinsam aktiv gegen Brustkrebs zu werden.

Wir treffen uns

- zum ersten Mal am Dienstag, den 22.01.2018 von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
- weitere Treffen jeden zweiten Dienstag im Monat
- Ort: Kreisfamilienzentrum Rietberg, Wiedenbrücker Str. 36, 33397 Rietberg

Alle Interessentinnen sind herzlich eingeladen.

Weitere Informationen in der BIGS:

Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

FON: 05241/82 35 86

FAX: 05241/82 34 100

Email: big@gt-net.de

Internet: www.kreis-guetersloh.de

„Ins Blaue hinein“

Die Talentfördergruppe vom Wertkreis Gütersloh hat ca. 20 Bilder für die Kunstausstellung zur „Woche der seelischen Gesundheit“ im Oktober 2018 zur Verfügung gestellt.

Die in Acryl- und Mixed Mediatechnik gearbeiteten Kunstwerke von Judith Lippke, Jennifer P., Antje Peeters und Rihan Turan thematisieren die vielfältigen Facetten von Blau.

Blautöne wecken viele assoziative Bezüge. In den präsentierten Bildern begegnet uns sowohl die Leichtigkeit des Himmels, das träumerische, poetische Blau, als auch das tiefdunkle, melancholische Blau des Meeres. Die Ausstellung „ins Blaue hinein“ zeigt gegenständliche Gestaltungen von Himmel, Meer, Menschen, als auch abstrakte Bilder mit blauen Farbkompositionen.



Blau ist eine unglaublich faszinierende und vielseitige Farbe.
Blau ist auch die Farbe der Harmonie und Poesie.
Blau hat aber auch eine dunkle, schwere Seite.

Sie reicht von feinsten Helligkeit bis hin zu tiefster Dunkelheit. Diese Faszination gab den Ausschlag uns der Farbe Blau in Form von einer thematischen Ausstellung zu widmen und gezielt dafür zu malen. Die Malerin Antje Peeters hat das wunderbar beschrieben:
Mit der Farbe Blau verbinde ich Ozean, Himmel, Frieden, Freiheit, Sehnsucht, Geborgenheit, Schönheit
Man gebe mir Farbe und Papier, und ich male mir eine Stille in die Routine.
Eine Freiheit vom Denken. Eine Neugier auf das was kommt.
Leere meinen Kopf. Male – ins Blaue hinein.



Die neue Droge -Desomorphin- wird „Krokodil“ genannt, weil sich die Haut an der Einstichstelle grün verfärbt und schuppig wird.



Abhängige frisst der billige Heroin-Ersatz von Innen und Außen auf. Es ist ein stark potentes Opiat. Es macht schnell abhängig und tötet Dauerkonsumenten binnen drei Jahre!

Desomorphin kann jeder ohne große Vorkenntnisse und teure Ausrüstung leicht herstellen. Umgerechnet 2,00 Euro kostet die Herstellung der Droge. Konsumenten von „Krokodil“ geraten daher leicht in einen Kreislauf von kurzen Rauschphasen und anschließender Eigenherstellung.

„Krokodil“ findet Konsumenten unter den Armen, da diese sich häufig klassische Betäubungsmittel wie Heroin, Kokain oder auch Alkohol nicht mehr leisten können.

Bisher ist diese schlimme Droge in Russland und in einigen US-Staaten verbreitet. In Deutschland ist diese Droge wohl auch aufgetaucht. Die ersten Fälle gibt es auch schon.



In Bochum ist vermutlich mit „Krokodil“ gestrecktes Heroin oder wie Heroin aussehendes, pulverförmiges „Krokodil“ verkauft worden.

Drogenhilfe und Polizei suchen nun nach weiteren Konsumenten, um die Verkäufer der Droge zu stoppen. „Krokodil“ wird nicht umsonst auch die fleischfressende Droge genannt.



Es liegen Bilder vor, die Konsumenten zeigen, deren Gewebe schon soweit „runtergefressen“ ist, dass man Sehnen und Knochen sieht.



Für wen ist der Notfallkoffer geeignet?

Eigentlich kann jeder mit dem Notfallkoffer arbeiten, der manchmal in starke Spannungszustände gerät.

Bekannt ist der Notfallkoffer aus der DBT (dialektisch behaviorale Trainingsprogramm), die von Marsha Linehan entwickelt worden ist. Mit Hilfe dieser Therapiemethode kann man lernen sich in psychischen Krisen zu stabilisieren.

Im Suchtbereich wird eher mit der Notfallkarte gearbeitet.

(Trotz allem, kann auch dort mit dem Notfallkoffer gearbeitet werden).

Wie verwendet man den Notfallkoffer?

Der Notfallkoffer wird benutzt, wenn man in verschiedenen Spannungszuständen ist. Man kann jedoch auch vorbeugend damit arbeiten, zum Beispiel, wenn man merkt, dass die innere Anspannung steigt, oder der Suchtdruck sich immer mehr aufbaut.

Wichtig! Ausprobieren!

Man sollte sich fragen: Was tut mir gut? Was von diesen Dingen bringt mich „runter“?

Je mehr man „übt“ (also diese Fertigkeiten ausprobiert), und sich eine Reihenfolge von Skills aneignet, desto effektiver ist die Wirkung.

(Dieses ist nur eine kleine Beschreibung des Notfallkoffers. Es gibt noch diverse andere Fertigkeiten die man anwenden kann.)

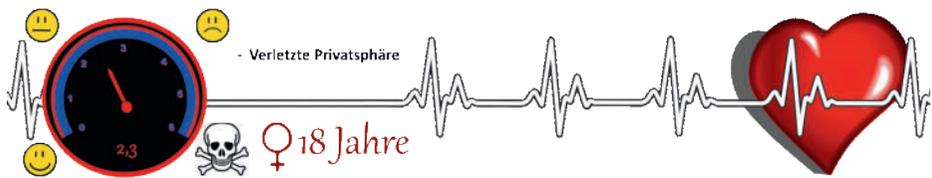


Das ist das Hauptthema des Freien Selbsthilfeblatt. Hier können Menschen berichten, wie es ihnen mit ihren gesundheitlichen und sozialen Problemen ergangen ist. Dies soll den Autoren helfen, ihre Erfahrung besser verarbeiten zu können. Der Leser profitiert dadurch, dass er die Erfahrungen und Eindrücke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

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. 0 = 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.



Hallo ihr!

Ich habe euch per Google gefunden, und ich hoffe ihr könnt mir helfen. Ich bin Corinna und jetzt 18 Jahre alt.

Irgendwie ist mir das Thema peinlich, aber ich möchte darüber schreiben. Ich weiß, dass es normal ist, in dem Alter, häufig an Sex zu denken. Aber manchmal ist das ja so immens heftig, dass ich sogar in der Schule das Bedürfnis verspürt habe mich zu befriedigen, oder meine Lehrer zu verführen.

Einmal, als ich mit dem Zug heimfuhr, hatte ich ebenfalls so eine Phase. Ich war irgendwie total erregt. Als dann mein Gegenüber aufstand, ein Mann von großer Statur, und sein Schritt genau in Höhe meines Gesichtes war... Da stand ich ebenfalls auf, weil ich es einfach nicht mehr aushielt! Die Situation war so zweideutig, auch wenn mir der Mann überhaupt nicht gefiel, dass ich sekundenlang das starke Bedürfnis hatte, ihm die Hose runter zu reißen und ihn oral zu befriedigen.

Letztes Wochenende habe ich zusammen mit einem guten Freund meine Volljährigkeit zum ersten mal ausgenutzt. Wir waren in einem Irish Pub. Dort haben wir zwei Engländer kennengelernt, die sich hier momentan beruflich aufhalten, und das noch bis April. Die Beiden sind Ingenieure und 27 bzw. 30 Jahre alt. Mein Kumpel ist irgendwann verschwunden, weil er ziemlich betrunken war. Und ich, ... ich war auch gut dabei. Ich habe mich gut mit den beiden Engländern unterhalten. Besonders mit dem einen habe ich heftig geflirtet, und irgendwann haben wir beschlossen noch in einen Club tanzen zu gehen.

Da haben wir uns dann leider verloren. Also, der Typ mit dem ich geflirtet habe, und wir anderen Beiden. Ich habe dann noch ein wenig mit dem anderen getanzt und etwas getrunken. Dann war uns warm, wir waren müde und sind gegangen. Schon bei der Garderobe hat er mich die ganze Zeit an sich gedrückt und mich gestreichelt und meinen Nacken geküsst. Ich fand es angenehm, hatte aber auch ein bisschen ein schlechtes Gewissen.

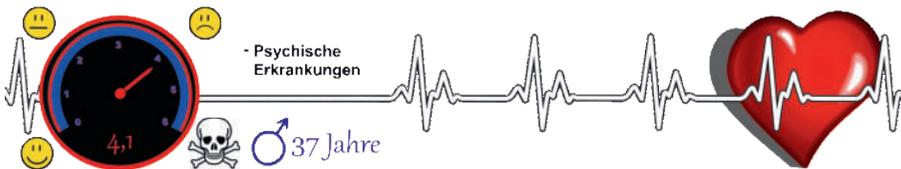
Einmal, weil ich ja eigentlich mit dem anderen geflirtet habe und außerdem, weil ich gerade einmal seit einer Woche 18 und er schon 30 war. Wir haben uns dann ein Taxi genommen und dort haben wir uns auch noch geküsst. Er hatte die ganze Zeit seine Hände zwischen meinen Beinen.

Also, das Taxi hat zuerst mich nach Hause gefahren und danach ihn. Jetzt, am Freitag, haben wir uns wieder im Pub getroffen. Ich habe mich mit Beiden wirklich gut unterhalten. Getrunken, und immer, wenn der jeweils andere nicht da war, hat einer von Beiden mich angemacht, angefasst und sonst was. Und ich bin auch noch darauf eingegangen - bei Beiden. Irgendwann mussten die Beiden gehen, weil sie am Samstag arbeiten mussten. Ich wollte auch nach Hause. Zu Hause habe ich dann noch mit dem 30-jährigen, (mit dem ich schon was hatte) geschrieben, und er meinte, er wäre ganz in der Nähe. Ich bin dann auch raus und ihm entgegen gegangen. Und dann sind wir doch tatsächlich nach Hause gegangen und wir hatten Sex. Es hat mir gefallen und ihm auch. Er konnte gar nicht genug bekommen. Er hat mir Sachen gezeigt, von denen ich noch nicht einmal wusste, dass es sie gibt!

Er meinte dann zu mir, dass er mich gerne öfter sehen würde (in der Zeit wo er hier ist), aber dass wir das geheim halten sollten. Vor allem vor seinem Freund. Ich war damit eigentlich total einverstanden. Ich bin auch nicht gerade scharf darauf mit einem 30-jährigen eine Beziehung einzugehen,... aber der Sex war so gut.

Gestern hatte ich dann noch einmal Kontakt mit seinem Freund, dem 27-jährigen, und er hat mir geschrieben, dass er eine Freundin in England hat und einen 6-jährigen Sohn (allerdings nicht mit seiner Freundin). Er meinte jedoch, dass er trotz allem ja auch nur ein Mann sei und Bedürfnisse hätte. Er sagte, er findet mich toll, und er ist der Meinung, wir könnten uns auch mal alleine treffen. Ich habe zugestimmt. Ich mag ihn ja auch total gerne und er war ja auch eigentlich zuerst das "Objekt meiner Begierde".

Meine beste Freundin war der Meinung, die Beiden würden mich verarschen und ausnutzen. Schließlich ging es Beiden nur um Sex. Sie hatte recht, den jetzt sind plötzlich ganz blöde Bilder von mir im Internet aufgetaucht. Also nicht nur Bilder, wo ich blöd darauf aussehe, sondern Bilder wo ich bekloppt meine Brüstchen zeige und entblößt tanze. Und ein paar Selfies von mir mit freiem Oberkörper. So etwas halt. Einige Bekannte von mir haben diese Bilder bei Whats App geteilt. Ich hoffe nur, dass ich die Bilder irgendwie wieder aus dem Netz bekomme. Diese sind total peinlich! Denn alle könnten meinen, das ich so etwas ständig mache. Und mein Vater sollte das niemals erfahren! Er bekleidet ein wichtiges Amt! Jetzt weiß ich nicht so recht, was ich gegen die Bilderverbreitung machen kann.



Die Welt, die ihr kennt, habe ich nie gesehen.

Hallo, ich bin psychisch krank.
Es ist nicht leicht darüber zu schreiben.
Ich habe Halluzinationen und höre Stimmen
Wenn ich im Bett liege, glaube ich,
dass jemand entweder unter meinem
Bett liegt, oder neben mir steht und



mich anstarrt. Ich schaue dann nicht

nach, aus lauter Angst, da könnte jemand sein. Das steigert sich manchmal soweit, dass ich fremdes Atmen und flüstern höre. Die Stimme sagt dann zum Beispiel: „Ich tu dir nichts, jetzt noch nicht.“

Ich habe das Gefühl, das Geister gefallener Soldaten mich suchen, weil ich zu ihnen gehöre. Und hier, auf dieser Welt, einfach deplatziert bin. Dann macht es mir schreckliche Angst. Dann ziehe ich, wenn ich rausgehe, die Kapuze tief in mein Gesicht und trage zusätzlich eine Kappe darunter und schaue nur noch auf den Boden (um mich vor ihnen zu verstecken). Ich stelle mir vor, dass die Geister in Menschen eindringen und Besitz von ihnen ergreifen. Um mich zu töten.

So kann eine unscheinbare alte Frau in mir schreckliche Angst auslösen, weil ich sekundenlang einen gefallen Soldaten in ihr sehe. Manchmal sehe ich sie auch in Geisterform... das sind schwarze Menschen. Menschen ohne Farben, aber sie sind nicht wie Schatten. Sie tragen Gewehre, Gasmasken und stöhnen. Aber manchmal singen sie auch. Sie sind in ihren Gräbern und sie finden mich, dann, wenn ich Angst habe. Was leider öfter passiert.

Ich bin der einzige, der sie sehen und hören kann.
Ich habe mich mit einem Soldaten aus dem ersten Weltkrieg unterhalten; er war freundlich. Aber er sagte mir, dass ich bei ihnen nichts zu suchen hätte! Er hat es aber nicht auf mich abgesehen.

Und doch meine ich manchmal, dass ich zu ihnen gehöre.

In der Schule war ich nicht gut. Meine Mutter hat mich für schlechte Noten bestraft und geschlagen. Einmal habe ich ausversehen eine Gitarre kaputt gemacht. Meine Mutter hat mich deswegen geschlagen; mein Vater auch. Da war ich acht Jahre alt. Wenn man geschlagen wird, ist der Schmerz nicht so schlimm, schlimmer sind das Schämen und die Hilflosigkeit, die einen überkommen.

Als ich 18 Jahre alt war, hatte ich eine Gaspistole. Ich war kriminell. Nicht nur wegen der Pistole. Ich hielt sie ganz lange an meinen Kopf. Eine geladene Pistole. Über 30 Minuten hielt ich diese an meinen Kopf. Doch ich fand nicht den Mut um abzudrücken.

Eine Ausbildung habe ich nicht. Ich habe auch keinen Schulabschluss. Ich wurde vor Gericht verurteilt; musste aber nicht ins Gefängnis. Schade, im Gefängnis kann man Schulabschlüsse und sogar Ausbildungen nachholen, erfuhr ich später.

Als ich immer kränker wurde, hörte ich auf kriminell zu sein. Machte eine Therapie, und einen Abschluss habe ich auf der Abendschule nachgeholt. Leider habe ich diesen nicht geschafft, weil ich wieder Ängste hatte. Ich wünschte, ich hätte weiter machen können. Aber ich wurde nach dem gescheiterten Versuch nicht mehr zugelassen.

Die Medikamente, die ich bekomme, helfen etwas. Nur ab und zu mache ich selbstlos Pläne. Ich setze diese nie um. Ich frage mich, wann Gott mich zu sich holt.

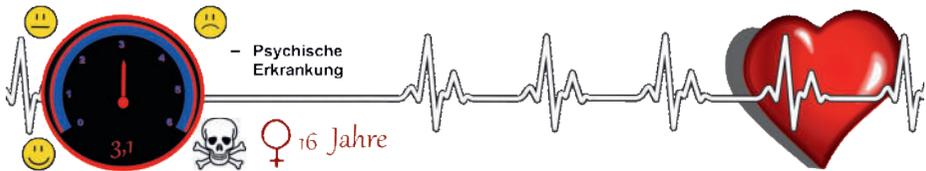
In den letzten Jahren habe ich viel Gutes getan. Habe mein Karma aufgewertet; habe immer erhobenen Hauptes mein Schicksal getragen. Wollte richtig viel arbeiten, doch konnte ich es wegen meiner Störung nicht. Ein bisschen arbeite ich bei der Kirche. Ehrenamtlich. Es gibt nicht viel Geld, nur einen kleinen Zuverdienst zu meiner Sozialhilfe. Ich selbst möchte keine Sozialarbeiter mehr aufsuchen. Ich möchte selber einer sein.

Insgeheim habe ich immer von der Universität geträumt. Diese glücklichen Schweine da! Ich hasse sie! Ich bin einfach neidisch! Diese akademischen Türen sind für mich für immer verschlossen.

Sogar Witze machen die über solche Krankheiten, die ich habe, und das ist leider keine Krankheitseinbildung, sondern die Wahrheit. Jetzt bin ich auch

zu alt für so etwas. Wenn ich nur eine gute Arbeit bekomme würde. Diese darf aber nicht zu schwer sein, dass ich wieder versage. Das macht mir Angst! Egal, ob in der Arbeit, oder in der Schule. Ich habe zu oft versagt. Wurde deswegen geschlagen. Dass ich geschlagen wurde, hat mir nicht geholfen. Ich wünschte, ich könnte in der Psychiatrie einen Schulabschluss machen oder eine Ausbildung. Nur dort fühle ich mich sicher.

Und ich glaube, um so höher mein Schulabschluss ist, desto besser kann ich mit meiner Krankheit umgehen. Ich wünschte, es gäbe mehr Chancen für Menschen mit solchen komplexen psychischen Störungen, wie ich sie habe.



Hy,

Also, ich bin ein junges Mädchen von 16 Jahren und ich fühle mich in meiner eigenen Welt gefangen. Ich habe eine rege Phantasie und stelle mir oft vor, ich wäre ein Manga-Mädchen. Ich spiele gedanklich dann verschiedene Filmszenarien durch. Oft höre ich auch einfach Musik dazu, und lasse meiner Phantasie freien Lauf...

Es fasziniert mich, wenn ich mir eine Welt voller Blut vorstelle. Oder ich versetze mich in einen psychopathischen Manga-Charakter. Manchmal stelle ich mir aber auch eine glückliche Welt vor. Mit imaginären Freunden. Dann wäre ich gerne eine Winx (eine gutartige

Zauberfee aus einer Zeichentrickserie)... Eine Zeitlang habe ich wirklich daran geglaubt. Auch, wenn ich klein bin, hätte ich dann eine große Macht!

Aber ab einem bestimmten Zeitpunkt, begann ich mir Dinge vorzustellen, die mir Angst gemacht haben.

Ich stellte mir vor, dass meine Puppe lebendig wird und sie mir androht, meinen Bruder zu vergewaltigen. Aus lauter Angst, sperrte ich sie ein, und ließ sie nie wieder frei.

Aber die Zeit ist vorbei. Meine imaginären Freunde sind verschwunden, aber meine Welt bleibt und wird immer gruseliger ... Meine Kindheit? Ich habe es weitgehend überwunden. Mein Vater war alkoholkrank. Er war meistens nicht da.

Als meine Mutter dann aber bemerkt hat, dass mein Vater mir wehtat, schickte sie ihn fort.

Dann ging es mir wieder recht gut. Meine Brüder und Schwestern waren älter als ich und hatten nicht große Lust mit mir zu spielen. In der Schule war ich viel zu schüchtern um Freunde zu finden.

Meine Mutter arbeitete viel, als mein Vater gegangen war. Oft musste ich daher bei meiner Tante schlafen. Ab und zu ging es zu meiner Schwester. Aber als ich älter wurde, musste ich zu meinen Großeltern, da meine Schwester halt nicht mehr da war.

Ich verschloss mich immer mehr, und wurde das Mädchen, das immer in ihrer Ecke stand und mit niemandem redete.

Außerdem war ich im Unterricht sehr langsam. Mir fehlte die Konzentration und das Verständnis für manche Themen. Vieles kam mir unlogisch vor und ich fühlte mich einfach nicht intelligent genug für diese Welt.

Während meiner ganzen Schulzeit hatte ich nie wirkliche Freunde. Ich wurde gemoppt, und habe niemals etwas dagegen gesagt oder getan.

Ich sah manchmal Berichte. Einmal einen über den größten Serienmörder ... Es faszinierte mich.

Manchmal fällt mir etwas ein, und plötzlich hört mein Denken auf und ich weiß nicht, was ich dachte.

Wenn ich Anfälle von Angstzuständen habe, denke ich über das Töten nach (aber: ich werde niemals die Kraft haben, es zu tun!).
Und dann wiederherum glaube ich, dass alles gut wird, wenn ich mich prostituieren. Wenn ich genug Geld verdient hätte, würde ich Operationen an mir durchführen lassen, die mich vollkommen machen würden.

Ich hätte eine Wahrnehmungsstörung, hatte man mir gesagt. Folgen vom Mobbing in der Schule.

Aber hey,
es gibt Momente, da habe ich den Spiegel in der Hand und finde mich schön, und alle anderen Mädchen im Vergleich zu mir ziemlich hässlich.

Und zwei Minuten später, finde ich mich schon wieder schrecklich und häßlich!

Manchmal glaube ich, ich bekomme Botschaften von Innen; aus meinem Kopf. Aber oft habe ich Angst, diese umzusetzen; denn diese wären tödlich!

Ich fühle mich auch sehr wenig lebendig.
Alles um mich herum wirkt unwirklich ...
Vor allem ich.

Und oft imitiere ich andere, da ich selten zu irgendwelchen Dingen meine eigene Meinung habe ...

Und ich frage mich manchmal sogar, ob das, was ich sage, was ich fühle, nicht von jemand anderem kommt, als von mir.

Kann ich an einer Psychose leiden?

Ich bitte euch, ich will eine Antwort ...

L.g

Lena

Redaktionsbeitrag:

Danke, dass du uns eine Tür aufgeschlossen hast und wir in dein Inneres blicken dürfen.

Du wünschst dir eine Klassifizierung in Form einer beschreibenden Diagnose.

Dieses können wir nicht bieten.

Die Diagnose einer Psychose wird in Zusammenarbeit zwischen dem Betroffenen, der Familie und einem Therapeuten, bzw. Arzt gestellt.

Schau einmal in dein Mailfach. Wir haben dir einige Adressen zukommen lassen.

(Von Menschen, die dir helfen möchten und deine Fragen beantworten können).

-

Du hast die Kraft zu lieben. Dich und die Andren. Du kannst die Winx-Zauberfee sein, oder der echt coole Manga-Charakter... Der gegen böse Schatten aus der Vergangenheit und der Gegenwart kämpft.

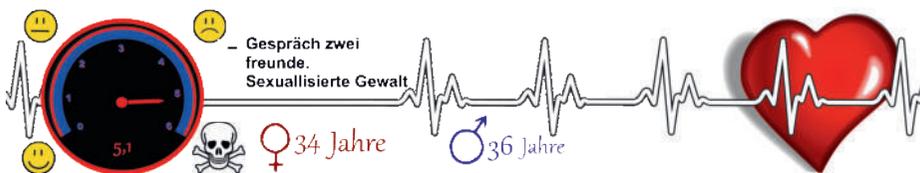
Die Lena, die sich nicht verschlossen hat, sondern uns tapfer die Wahrheit geschrieben hat, und die weiß was richtig und ist. Das ist die starke Lena. Das ist die Lena, die wir wollen.

Wir wünschen dir alles Liebe auf deinem weiteren Weg.

LG

Christian Dorn

Im Auftrag vom FSB Team



Hallo zusammen!

Ich komme gerade von meinem Job und freue mich jetzt auf meinen Feierabend!

Meistens muss ich während meiner Arbeit nach draußen ins Freie. Und heute war wirklich ein Mist-Wetter!

Mein Schirm half nichts, da es sich um Sprühregen handelte...Widerlich....Der umfasst einfach alles!

Passend zu unserem Thema.

Jetzt habe ich es mir Zuhause gemütlich gemacht.

Ich starte meinen Computer und schreibe an Lina:

Liebe Lina,

also zum Thema - Wir Haben darüber gesprochen.

Es geht jetzt um sexualisierte Gewalt die wir Beide erfahren mussten.

Ich bin jetzt mal mutig... Also bei mir war das so:

Ich war ein Kind zwischen 5-10 Jahren.

Mein Vater gehörte zu einer Vereinigung, die versteckt Pädophile betrieben.

Eine Gruppe von ca. fünf Erwachsenen und ca. sieben Kindern.

Ein Teil von den Erwachsenen wollte ein Recht auf die sogenannte "Liebe mit Kindern", und wenn sie „Liebe“ sagten, meinten sie Sex.

Der andere Teil war noch schlimmer. Sadisten, die Befriedigung dabei empfanden, andere zu demütigen und ihnen weh zu tun.

Diese Leute sind so gefährlich, wie feige. Von hier bis zum Mond.

Ich habe das ganze oft in therapeutischen Sitzungen besprochen.

Einiges aufgearbeitet...

Es ist so, dass bei mir eine Amnesie betreffend der Taten auftritt.

So, dass ich vieles nicht mehr genau weiß, und es mir aus schmerzhaften Erinnerungen rekonstruieren muss.

Noch Jahrzehnte später.

Ich habe jetzt leicht Angst das zu schreiben.

Wie damals.

Angst.

So habe ich jetzt Angst, dass die Leute Rache üben, weil ich darüber schreibe.

Realistisch ist das jedoch nicht.

Nun wird es schwierig.

Also, ich werde dir eine Begebenheit beschreiben, die ich noch nie jemandem erzählt habe; noch nie aufgeschrieben habe.

Ich war ungefähr sieben Jahre alt, da war ich mit einem Mann aus dieser Gruppe zelten. An einem See.

Es war ein kleines Zelt.

Abends lag ich auf meiner Luftmatratze. Der Mann, der vorher nett und zurückhaltend war, wurde auf einmal sehr ernst und brutal.

Er zog mich aus und drückte mich an den Armen fest.

Dann legte er mich auf den Rücken. Er war sehr erregt und versuchte von hinten in mich einzudringen. Es funktionierte nicht, weil ich mich wehrte und ihn biss. Also schlug er mir ins Gesicht. Nun konnte ich mich nicht mehr bewegen und war wie gelähmt.

Es tat sehr weh, als er mich anal vergewaltigte. Der Schmerz war so stark, dass ich nach einer Zeit auch gar nichts mehr spürte.

Die ganze Geschichte dauerte so 15 Minuten...

Aber er war immer noch nicht fertig. Er gab mir Kommandos. Was ich sagen sollte. Wie ich mich bewegen sollte. Wenn ich etwas nicht richtig machte, schlug er mich. Ich regierte kaum noch auf die Schläge. Bei den Ersten habe ich geweint, gewimmert, gezuckt. Später habe ich nichts mehr gefühlt. Ich tat was er sagte.

Ich wurde anschließend noch oral vergewaltigt. Er bekam seinen Höhepunkt. Danach sollte ich mich waschen und anziehen.

Dann kamen Drohungen. Zum Beispiel: würde ich etwas erzählen, was passiert ist, würde er mich umbringen!

Als er sicher war, dass ich den Mund hielt, war er wieder die Fassade von Mensch, die sich zurückhielt und freundlich war.

Lina, ich bin wirklich froh, dass ich dich kennengelernt habe. Und wir uns austauschen können. Ich habe drüber nachgedacht und bin mir nun sicher, dass es richtig ist.

Wir haben ja Beide Ärzte/ Psychologen auf die wir zurück greifen können. Jeder für sich.

Du darfst mir auch ruhig Fragen stellen oder etwas dazu sagen.

Ich freue mich über die Offenheit zu dieser schlimmen Thematik.

Alles Liebe

Torben

Hallo Torben,
das ganze ist für mich auch ein schwieriges Thema. Daher brauche ich Zeit.
Heute aber dachte ich, ich "muss" dir mal schreiben.
Deine Geschichte zu lesen, macht einen schon sehr traurig. Und wütend!
Und das alles als Kind zu erleben, ist wahrscheinlich noch doppelt so schlimm.
Mir tut es echt so leid, was dir passiert ist.
Es gibt einfach so grausame Menschen auf dieser Welt!
Ich kann dir heute leider nichts über meine Geschichte schreiben.
Ich schaffe es noch nicht.
Vielleicht bekommst du meine Geschichte auch stückchenweise.
Vielleicht tut es dann auch nicht so weh....
LG Lina

PS: ich bin dankbar, dass ich dich kennen lernen durfte!
Du bist ein toller Mensch!

Hallo Lina,
Bitte Schreib mir von deinem Erlebnis.
Auch, wenn es nur ein kleiner Teil ist.
Und aus sicher Distanz...
Gib uns die Chance einen entscheiden Schritt weiter zu kommen.
LG Torben

Hallo Torben
Ich fange einfach mal an....
Ich bin von zwei Arschlöchern vergewaltigt worden!
....
Ich hasse sie!!!!!!!!!!!!!!
Das ganze ist vor ein paar Jahren passiert.
LG Lina

Lina, Hi,
Du machst das toll!
Du hast allen Grund die Täter zu hassen.
Bitte sag mir,... was waren das für Männer?

Wie ist das passiert?

LG Torben

Hallo Torben!

Ich kannte die Beiden nicht!

Was mir immer noch sehr durch den Kopf geht.... Und, auch als ich einen ähnlichen Bericht gelesen habe: Warum haben die nicht auf mein NEIN gehört!!! Das gleiche habe ich mich auch immer und immer wieder gefragt.

Ich habe oft genug NEIN gesagt, als der eine mir die Hose ausziehen wollte.... ..

... und es auch gemacht hat....

Und ich mich nicht wehren konnte!

Und man mich dann schon das erste mal im Auto durchgevögelt hat!

Ich könnte heute noch kotzen!!!!!!

Ich habe die zwei Typen in einer Disco kennen gelernt. Die Party war eigentlich schon vorbei.

Ich wollte ´ne Zigarette. ... "Im Auto haben die welche..." Dumm wie ich war, bin ich mitgegangen.... Das verzeihe ich mir nie! Diese Leichtsinnigkeit!

LG Lina

Hallo Lina,

die Beiden machen mich wütend und ganz traurig.

Du machst mich dafür stolz.

Ich weis, dass meinen Fragen vielleicht etwas weh tun.

Das hat einen Grund, dass ich mir das von dir wünsche.

Das schreiben wird dir helfen, deine Diagnosen besser steuern zu können.

Auch, wenn es anstrengend ist.

Du hast dir etwas verdient! Gönn dir etwas schönes.

Achte auf dich.

Und, wenn du kannst, antworte mir wieder.

Woran kannst du dich erinnern?

Ich kann dir auch noch mal was von mir schreiben.

Weist du, am rechten Knie habe ich eine Narbe.

Diese ist entstanden, als mein Vater mich als Kind die Treppe herunter geschleudert hat. Einfach so hat er das gemacht... Er hatte nicht mal einen richtigen Grund.

LG Torben

Hass-Brief Lina, 34J., w

Weißt du eigentlich wie scheiße es ist, wenn du auf dem Rücksitz von 'nem scheiß Van einfach durchgevögelt wirst?! Du möchtest nicht, aber es interessiert niemanden!

Ich könnte kotzen! Ich hasse dich! Und deinen Freund auch! Ich hasse euch Beide und wünsche euch nur das Schlechteste!!!

*Ihr verf***** Scheiß-Typen!!! ... geht mir nicht aus dem Kopf!*

Ihr seid es echt nicht Wert, dass ich so oft an euch denken muss...

Leider ist es so...

Ich habe NEIN gesagt, aber das hat euch nicht interessiert.

*W***** ihr!!! Ich hasse euch für das, was ihr mir angetan habt!*

Ich muss das einfach mal loswerden....

Ich war naiv. Ich weiß es jetzt... Ich wollte doch nur eine Zigarette. Eine scheiß Zigarette...

Ich bin in den Van gestiegen... Tür zu... und wir fahren... ins nirgendwo.

Ich wollte nur raus. Nur raus. Und wir fahren, fahren, ... ins nirgendwo.

Und dann weiter... Dann... Ihr Scheiß-Kerle!!!

Ihr blöden Scheiß-Kerle!!! Ich hasse euch!!!

Hi Lina

Ja, ich weis wie sich das anfühlt.

Du warst nicht Schuld.

Das du immer an die Täter denken musst...

Das habe ich auch.

Es stimmt was du schreibst, die haben keinen einzigen Gedanken verdient.

Der Hass, ja das habe ich auch, man wünscht sich nur das die Täter sterben.

Vielleicht sind sie nicht mal den Hass wert.

Vielleicht geht es uns besser, wenn wir die Täter nicht mehr hassen müssen.

Die Welt in die du gestoßen wurdest, ist eine andere als die meisten kennen.

Es ist eine Horror Welt.

Mit Horror Menschen.

Menschen, denen das nicht passiert ist, möchten auch nicht in diese Welt schauen.

Sie verleugnen, verharmlosen und streiten ab.

Schön, dass du dich geöffnet hast. Ich finde es gut wie wir damit umgehen.

So merken wir Beiden, dass wir nicht alleine sind.

Und vielleicht wartet auf uns eine besser Welt.

Eine gerechte.

Wir tragen mit unser Offenheit dazu bei, dass diese Welt etwas ehrlicher wird.

Etwas weniger gruselig.

Und so bleibt vielleicht anderen unser Schicksal erspart. Es ist ja schon eine kleine Warnung, die man ernst nehmen sollte.

Dann hat unser Handeln und das Geschehene vielleicht einen tiefen Sinn.

Den suche ich schon so lange darin.

Das ändert nicht das Geschehene.

Leider. Die Therapeuten würden wahrscheinlich sagen, dass es zu einem besseren Umgang mit dem PTBS beiträgt.

Nur wir wissen, was PTBS eigentlich ist und was es mit uns macht.

Für mich fühlt sich das schreiben mit dir gut an.

LG Torben

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

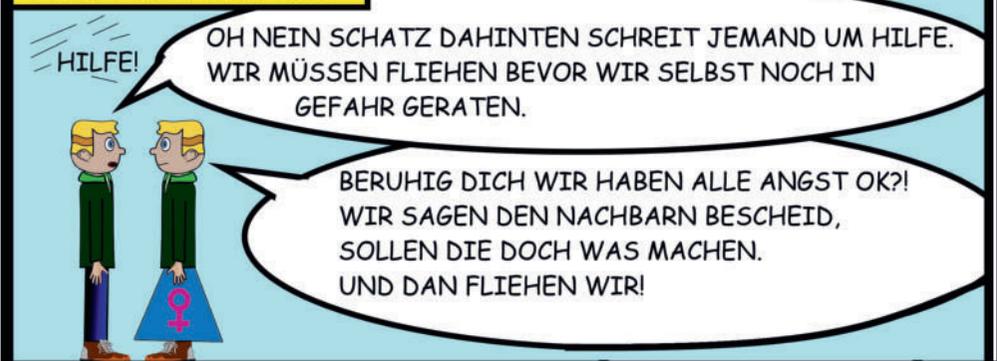
Gerne auf Whatsapp.

www.selbsthilfe-gütersloh.de

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!



NICHT WEIT ENTFERNT



Im Flugzeug nach Amerika kommt eine Durchsage: „Wir befinden uns nun 3000 Meter über dem Atlantic.“

Der Pilot vergisst nach der Durchsage das Mikro auszumachen und redet mit seinem Co-Piloten: „Jetzt einen heißen Kaffee und eine Frau, die mir einen bläst. Dann geht es mir richtig gut.“ Die Stewardess rennt zum Cockpit um den Piloten über den peinlichen Vorfall aufzuklären. Da ruft ihr ein Passagier hinterher: „Sie haben den Kaffee vergessen!“

Der Zen-Meister erklärt seinem Schüler, dass nichts so ist, wie es scheint. Die Dinge sind nicht so, wie sie aussehen, eigentlich bist du gar nicht da ... Und der Schüler erwidert: Wem sagst du das?

Der eine Bruder zum anderen: "Hast du mein Deo geklaut?" Der Andere: "Ja , ich mache es wie Robin Hood. Ich stehle und verteile es unter den Armen."

HERR OBER! IN
MEINER SUPPE
SCHWIMMT EIN OHR!



VINCENT VAN KOCH

Eine Frau verkauft einen Trank, der schlauer macht. "Was kostet die Flasche?" fragt ein Mann. "Nur 50 Euro!" Der Mann kauft die Flasche und trinkt sie aus. Er sagt: "Das war ja nur Wasser!" Die Frau sagte: "Sehen sie. Es hat schon gewirkt!"



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 auch bist, Pass 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.

FSB © Freies Selbsthilfeblatt

Verantwortlich:

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

E-Mail: Dorn83Christian@web.de



FSB BITTE NICHT WEGWERFEN.
SAMMELN ODER WEITERREICHEN.

www.selbsthilfe-gütersloh.de

DANKE AN:

BIGS - Bürgerinformation Gesundheit und
Selbsthilfekontaktstelle
Blessenstätte 1
33330 Gütersloh
Telefon 05241 82 3586
Fax 05241 85 34100

SELBSTHILFEFÖRDERUNG

GKV NRW

 **xflyer.de**
xtrem günstig drucken