

# FSB

# Freies Selbsthilfeblatt Ausgabe Juni 2019



Die Themen

-News

-Kunst &  
Kultur

-Erfahrungs-  
berichte

-Rätsel,  
Witze,  
Comic

Ausgabe 21



LIES MITH

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 21. 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.

Ihr wartet so geduldig auf die Zeitschrift aus unseren kleinen Räumen. Danke!

Themen	Seite
<b>News</b> .....	1-4
Rechte Aktivisten attackieren Selbsthilfe Gemeinschaft!	1
Selbsthilfetag im Kreis Gütersloh am Sonntag, den 8. September 2020.....	2
Umzug der BIGS.....	2
www.spirituellepsychiatrieerfahren.de.....	3
Pflegeselbsthilfe im Kreis Gütersloh.....	4
„Selbstwert 2.0“.....	4-5
<b>Kunst &amp; Kultur</b> .....	5-11
„Was macht denn die Sucht in meiner Kunst“.....	5-8
Sammelband der Theaterwerkstatt Bethel zeigt Potenzial der „Volkkultur“.....	8-10
Rollentausch.....	11
<b>Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe</b> .....	12-25
Ich weiß nicht mehr weiter.....	13-15
Spiritualität und Psychiatrie.....	15-19
Brief an meinen ehemaligen Mitbewohner.....	19-21
Einmal hin und zurück.....	22-24
<b>Das Freie Selbsthilfeblatt - Ihr dürft mitmachen!</b> .....	25
<b>Comic</b> .....	26-27
Rätsel & Witze.....	28
<b>Über uns</b> .....	29



„Alice: Aber ich möchte nicht unter Verrückte kommen. Grinsekatz: "Oh, das kannst du wohl kaum verhindern. Wir sind hier nämlich alle verrückt. Ich bin verrückt. Du bist verrückt." Alice: "Woher willst du wissen, dass ich verrückt bin?" Grinsekatz: "Wenn du es nicht wärest, stellte die Grinsekatz fest, dann wärest du nicht hier.“

## Rechte Aktivisten attackieren Selbsthilfe Gemeinschaft!

Eine Internet-Offensive rechter Aktivisten bleibt im Schlamm stecken. Schon öfters wurde versucht, den Server des Freien Selbsthilfeblatts zu hacken. Es bekennt sich ein Marcel Ziegler zu den vergeblichen Angriffen. Das ein Marcel Ziegler in dieser Form nicht existiert, steht weitest gehend außer Frage.

Nach den jüngsten „Hacker-Angriffen“, die auch alle fehlschlagen, hat sich der (oder auch die) Täter, kurzerhand eine neue Taktik überlegt. Es wurde eigens dafür neue Identitäten im Internet, auf eigenen Web-Seiten aufgebaut, wo jedoch das Impressum gefälscht wurde. Wahlweise als Anwalt, Polizist oder Sozialarbeiter gaben sich die rechten Cyberkriminellen nun aus. In einer Mail an den Vorsitzenden des Freien Selbsthilfeblatts, strebten diese nun eine Zusammenarbeit an und baten so um Hilfe.

Mail Zitat wörtlich: "Ich bin gerade auf die Möglichkeit gestoßen, einen Bericht für Ihr Selbsthilfeblatt zu verfassen. Meine Frage vorweg wäre, ob ich in diesem Bericht einen Link zu meiner Homepage einpflegen könnte?" Und weiter: "Mit 20 begann ich dann ein Studium bei der Polizei. Die Spielsucht wurde immer schlimmer, bis ich dann 2015 bei der Caritas Teil einer Selbsthilfegruppe wurde." Zitat ende

Dass diese ominöse Seite, die der Betreffende verlinkt haben möchte, wiederum auf die Webseiten des Freistadt Preußen verlinkt, scheint dem vermeintlichen Polizisten nicht peinlich zu sein. Nach der Ablehnung des Vorsitzenden zur Veröffentlichung der Web-Seite, folgten (wie so oft, bei Menschen, die sich nicht zu helfen wissen) Drohanrufe und Hassmails.

Das war ein Betrag der FSB Redaktion  
Ansprechpartner: Christian Dorn

Du bist voll der Depp ey!  
Du kannst voll nicht Hacken!



01000100 01100101  
01110000 01110000  
Das ist Binärcode und  
bedeutet: Depp

## **Selbsthilfetag im Kreis Gütersloh am Sonntag, den 8. September 2020**

Im Rahmen des Bürger- und Vereinetages sowie verkaufsoffenen Sonntages findet der diesjährige Selbsthilfetag am Sonntag, den 8. September 2019 von 13.00 bis 18.00 Uhr in der Innenstadt von Rietberg statt:

Ein Selbsthilfetag ist eine Ausstellungsmesse von Selbsthilfegruppen, Behindertensportgruppen und sozialen Einrichtungen vor Ort sowie aus dem Kreis Gütersloh mit ca. 40-50 Präsentationsständen.

Eine chronische Erkrankung, eine Behinderung oder auch psychische und soziale Probleme, all diese Umstände können zu beträchtlichen Veränderungen im Alltag von Betroffenen und Angehörigen führen. Das Verstehen einer Erkrankung, die Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität, eine Anpassung der Ernährung oder der Umgang mit dem Problem sind gefordert. Ist man dabei auf sich allein gestellt, fällt das oftmals schwer, in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten gelingen diese Dinge sehr viel leichter.

Aus diesen Gründen kommen Selbsthilfegruppen eine besondere Bedeutung im Umgang mit einer Erkrankung oder anderen ungewohnten Lebensumständen zu.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, seien sie Patienten, Angehörige, Professionelle oder Interessierte

Das war ein Betrag der BIGS.  
Ansprechpartnerin: Frau von Borstel.

### **Umzug der BIGS**

Die BIGS ist innerhalb der Stadtbibliothek umgezogen Sie finden uns jetzt in der 1 Etage in der Blessenstätte 1,33330 Gütersloh.

Das war ein Betrag der BIGS.  
Ansprechpartnerin: Frau von Borstel.

Willkommen bei den Spirituellen-Psychiatrie-Erfahrenen des Bundesverbands Psychiatrie Erfahrener. Wir sind eine Arbeitsgruppe, die sich auf der BPE Tagung in Kassel 2015 gegründet hat für Spirituelle Themen im BPE e.V.

Themen in unserer Arbeitsgruppe unter anderen angesprochen: Wie helfen mir die Religionen, Anti-Psychiatrie, Pillen, Deutungen unser (spirituellen) Krisen, Meditation, Sehnsucht und Stille? Welchen Weg soll ich nehmen? Können Psychose-Inhalte "Schatten" unseres Egos sein, was will angeschaut werden in uns, was wollen diese uns sagen? Brauchen wir nur Bewegung, Therapie und Ruhe? Welche Therapie genau? Fett durch die Medikamente und Meditieren, wie kann ich gesund abnehmen, ohne Hunger und ohne in eine Krise zu geraten? Was soll ich tun, um mit dieser Welt klarzukommen, was geschieht zurzeit auf unseren Planeten? Was ist meine Berufung, was sind meine Talente, Neigungen, Fähigkeiten, Interessen? Was kann ich noch, trotz oder gerade wegen einer psychiatrischen Diagnose? Wie kann ich noch glücklich werden?

Diese Fragen unter anderen stellen wir uns in der AG Spiritualität im BPE. Wir wollen unseren eigenen Weg finden, um Spiritualität zu leben, gerne mit Hilfe von Menschen, die den Weg uns voraus sind. Viele von uns haben gewisse spirituelle Erfahrungen gesammelt und wir wollen uns darüber austauschen. Wir sind uns auch der Untiefen bewusst, die dieser Weg auch mal haben kann.

Wir tauschen uns bei Facebook aus, halten kostenlose Telefonkonferenzen ab, treffen uns auf den NRW Selbsthilfetagen (siehe:<http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de/> unter aktuelles und auf der BPE Jahrestagung im Oktober.

Wer mitmachen möchte, meldet sich einfach unter [claus@spirituellepsychiatrieerfahrene.de](mailto:claus@spirituellepsychiatrieerfahrene.de)

Tel: 05263 406 9994

Das war ein Betrag der AG Spiritualität im BPE

## **Pflegeselbsthilfe im Kreis Gütersloh**

Neuer Gesprächskreis für pflegende Angehörige in Gütersloh  
Die Pflege und Begleitung eines nahen Angehörigen ist häufig ein Rundum-Job, der neben schönen, erfüllenden Momenten auch viele Herausforderungen mit sich bringt. Doch wer kann in solchen Situationen besser helfen als ein Gleichbetroffener? Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann bereichernd und sehr hilfreich sein. Im geschützten Rahmen erfahren sie nicht nur Unterstützung bei unterschiedlichen Themen, sondern erhalten praktische Tipps rund um das Thema „Pflege“.

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS), das seinen Sitz in der BIGS hat, bietet allen pflegenden Angehörigen einen Rahmen zum Austausch in ruhiger Atmosphäre.

In der neuen Gruppe treffen sich Angehörige jeden 2. Dienstag im Monat im Kursana Domizil, Tiefenweg 2, 33332 Gütersloh im Gruppenraum in der 3. Etage.

Informationen in der KoPS unter Telefon: 05241-82 21 04, Handy 0175-78 13 525, Email: kops@gt-net.de

Das war ein Betrag der BIGS.  
Ansprechpartnerin: Frau von Borstel.

## **„Selbstwert 2.0“**

Neue Selbsthilfegruppe für suchtabhängige Frauen

Die Initiatorin Brigitte Haas ist alkoholkrank und seit 5 Jahren zufrieden trocken. Ihre Langzeittherapie hat sie in der Bernhard-Salzmann-Klinik gemacht. Dazu Frau Haas: „Das war das Beste, was mir passieren konnte.“

Frau Haas, die aufgrund ihrer Alkoholkrankung früh berentet ist, engagiert sich intensiv in der Selbsthilfe.

Die neue Selbsthilfegruppe spricht Frauen mit einer Suchterkrankung, wobei alle Suchtmittel eingeschlossen sind, an.

Die Treffen finden 14-tägig um 18:30 Uhr in der Bernhard-Salzmann-Klinik, Buxelstr 50 in 33334 Gütersloh statt.

Die nächsten Termine sind: 13. Juni, 27. Juni.

Für die neue Gruppe freut sich Frau Haas über einen sachlichen und emotionalen Austausch. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, können Sie sich bei Frau Haas telefonisch unter: 0171-95 00 494 oder per Email: [elefant3131@gmail.com](mailto:elefant3131@gmail.com) melden.

Das war ein Betrag der BIGS.  
Ansprechpartnerin: Frau von Borstel.

Die BIGS stellt dem FSB Infos zu aktuellen Veranstaltungen und Neues aus dem Bereich Selbsthilfe zur Verfügung. Die weiteren Inhalte des FSB liegen in der Verantwortung der FSB Redaktion.

## Kunst & Kultur

### „Was macht denn die Sucht in meiner Kunst“

Der Gütersloher Künstler Jörn Peter Lorenz stellt seine Werke vor und berichtet wie die künstlerische Arbeit ihn bei der Bewältigung seiner Sucht geholfen hat.



Der Fisch an Land

Die Arbeiten des Künstlers aus Gegenständen des alltäglichen Lebens zu Skulpturen lösen beim Betrachter unterschiedliche Reaktionen aus. Dem Einen sind sie nur „Spinnereien“ mit Schrott, dem Anderen lösen sie Gedanken der unterschiedlichsten Art aus.



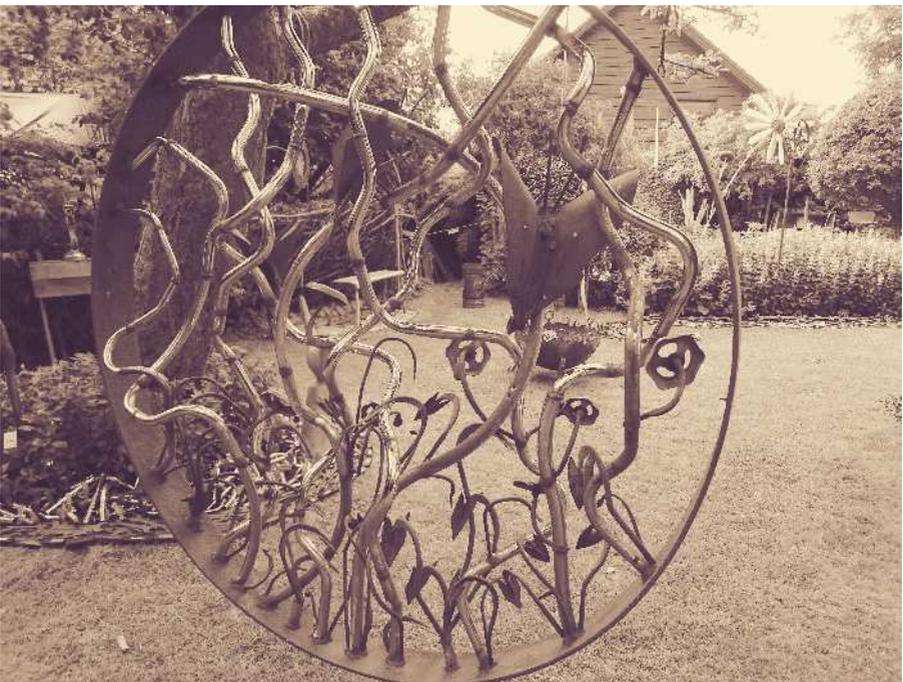
Die Kugel

Jedes Kunstwerk ist ein Unikat, jedes hat seine eigene Legende, betont Jörn Peter Lorenz. Und weil damit offensichtlich auch eine wichtige persönliche Erfahrung verbunden ist, hebt der Gütersloher das Kunstwerk „Die Kugel“ exemplarisch hervor. „Der Titel ist in doppelter Hinsicht bezeichnend. Das Objekt stilisiert einerseits mein damaliges Leben – gefangen in einem Weinballon, andererseits habe ich mit dem Käfig und der fließenden Anordnung der Werkzeuge mein heutiges Leben darstellen können“, erläutert der Künstler die Sinnhaftigkeit.



Das Werk „Feuerschale“ soll die Kunst in alltägliche Gegenstände umwandeln und gleichzeitig darstellen das alles seinen Sinn im Leben hat.

Die Feuerschale



Leben im Kreis

Die Skulptur „Leben im Kreis“ zeigt die Zufriedenheit meiner jetzigen Lebenssituation. Geborgen in einem Kreis aber luftig und durchlässig. Und von unten wächst immer etwas Neues nach.



## Lebenssituationen

Artikel Ansprechpartner: Günter Philipps

## Sammelband der Theaterwerkstatt Bethel zeigt Potenzial der „Volxkultur“

Noch immer ist die offene Gesellschaft, in der Teilhabe für jeden grenzen- und hürdenlos ist und Behinderungen keine Rolle spielen, eine Vision. Der in der Theaterwerkstatt Bethel entstandene künstlerische Ansatz der „Volxkultur“ bringt Menschen verschiedenster Hintergründe zusammen und ermöglicht ihnen die Überwindung sozialer und struktureller Barrieren.



Der Sammelband präsentiert Möglichkeiten, Visionen und Ideen, wie eine inklusive und offene Gesellschaft entstehen kann. Hinter dem Begriff der Volkskultur verbirgt sich eine Haltung und Methodik zur Etablierung von Möglichkeitsräumen und zur Entfaltung wertschätzender Formen des sozialen Miteinanders. Denn das Leben und Arbeiten in und mit vielfältig zusammengesetzten Gruppen birgt ein großes Potenzial gegenseitiger Anregungen, künstlerischen Schaffens und gesellschaftlichen Engagements. Der vorliegende Sammelband gibt aus den verschiedenen Perspektiven einen umfassenden Überblick zum Konzept der Volkskultur. Hierzu gehören neben grundlegenden Erläuterungen die kunstwissenschaftliche Einordnung, Leitgedanken und Wirkungsfelder.

Zudem setzt das inklusive Autorenteam aus den Bereichen Musik, Theater, Kunst, Literatur, Geistes- und Sozialwissenschaften und Pädagogik die Volkskultur in Bezug zu aktuellen Diskursen: dem Verhältnis zwischen In- und Exklusion, offener und geschlossener Gesellschaft und dem Recht auf kulturelle Teilhabe und Teilgabe. Gebündelt werden in diesem Forschungs- und Entwicklungsband zudem die Ergebnisse der „Volxakademie“ der v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel, ein bundesweit einmaliges Zentrum für inklusive Kultur, das über drei Jahre von der Kulturstiftung des Landschaftsverbands Westfalen-Lippe gefördert wurde.



Herzlich laden wir am Mi, 26.06. um 18 Uhr zu einer öffentlichen Buchvorstellung mit Performance, Austausch, Sekt, Selters und kleinem Imbiss in die FH Bielefeld ein! Wo: FH Bielefeld Theater, Interaktion 1, 33619 Bielefeld, Eingang Flur B



Matthias Gräßlin und Nicole Zielke (Hgg.): „Volxkultur. Ein künstlerischer Ansatz für eine offene Gesellschaft“. Athena Verlag. Oberhausen 2019. 288 Seiten. 24 Euro. Mit Beiträgen u. a. von: Dr. Jörg Albrecht, Mitja Brinkkötter, Prof. Dr. Juliane Gerland, Prof. Dr. Ingrid Hentschel, Dr. Alfred Schultz und Prof. Dr. Benedikt Sturzenhecker.

## VOLXKULTUR

Ein künstlerischer Ansatz für die offene Gesellschaft



Matthias Gräßlin & Nicole Zielke, Theaterwerkstatt Bethel (Hgg.) VOLXKULTUR Ein künstlerischer Ansatz für die offene Gesellschaft 1. Aufl. 2019, 288 Seiten mit Abbildungen Hardcover 17 × 24 cm ISBN 978-3-7455-1047-8, 24,00 Euro

Das war ein Betrag der Theaterwerkstatt Bethel.  
Ansprechpartnerin: Nicole Zielke



## Rollentausch

Warum hab ich immer wieder  
die Heimat unserer Liebe verlassen  
und andere Gegenden erkundet,  
die mir am Ende nichts gaben  
als die Einsicht, wohin ich gehöre?

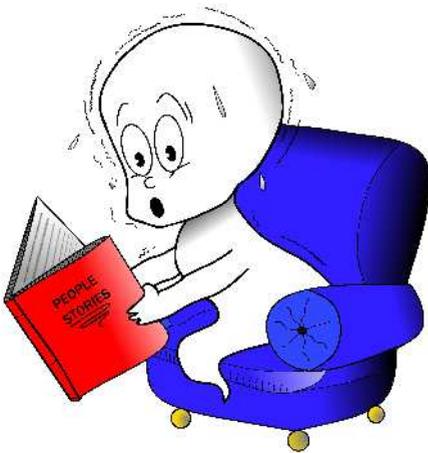


Damit nun du auf die Reise gehen  
und deine Neugier stillen kannst,  
während ich dort auf dich warte,  
wo du so lange auf mich gewartet hast.

Und kommst du irgendwann  
mit gleicher Einsicht wieder  
und findest mich noch vor,  
werden wir vielleicht  
nur noch gemeinsam unterwegs  
und überall zu Hause sein.

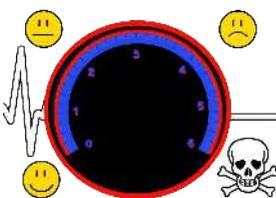


Phasen einer Depression. Diese Bilder sind in meiner Therapiezeit entstanden. Ich habe lange darüber nachgedacht, welches die richtigen Worte zu diesen Bildern wären. Jetzt habe ich ein Gedicht von dem deutschen Schriftsteller und Dichter Hans Kruppa gefunden. Es ist aus dem Buch: „Nur Du - Liebesgedichte“ von Hans Kruppa und heißt „Rollentausch“.



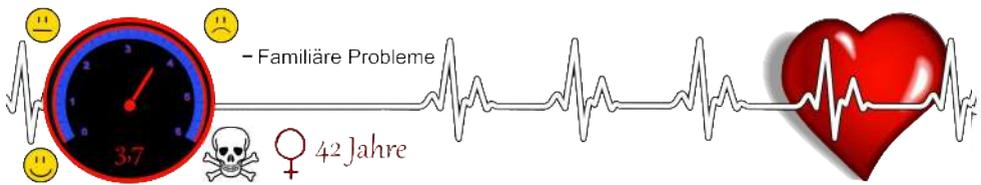
Das ist das Hauptthema des Freien Selbsthilfeblatt. Hier können Menschen berichten, wie es ihnen mit ihren gesundheitlichen und sozialen Problemen ergangen ist. Dies soll den Autoren helfen, ihre Erfahrung besser verarbeiten zu können. Der Leser profitiert dadurch, dass er die Erfahrungen und Eindrücke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



## **Ich weiß nicht mehr weiter.**

*Mir ist etwas ganz schlimmes passiert. Ich bin eine Verächterin geworden. Und ich möchte diese Sache möglichst bald vergessen und hinter mich lassen. Man lässt mich nicht. Es tut mir sehr leid. Bitte verachtet mich nicht.*

*Ich bin Mutter von drei Kindern. Mein Jüngster ist sieben, der Mittlere zehn und die Große ist 16 Jahre alt. Ich lebte mit meinem Mann, oder besser gesagt "Ex"-Mann, zusammen. Gelernt habe ich Fahrdienstleiterin. Doch ich arbeite schon seit Jahren nicht mehr. Mein Mann ist selbständig und arbeitet eigentlich immer. Niemals hat er wirklich Zeit für die Familie, und wenn er einmal Zeit hat, ist er immer gereizt. So bleibt alles an mir hängen.*

*Was auch noch wichtig ist: ich habe erst vor kurzem beim Arzt erfahren, dass ich Arthritis habe. Ich habe versucht es zu verdrängen. Nachts schmerzt mein Ellbogen so sehr, dass ich nicht schlafen kann. Das wollte ich meinem Mann und den Kindern erzählen, aber ich konnte es nicht.*

*Ich habe einfach keine gute Gelegenheit gefunden, es ihnen zu erzählen. Ich wollte einfach so weiter machen wie bisher. Ich kann nämlich erst in acht Monaten zu einem Spezialisten.*

*Immer mehr Tropfen brachten das Fass zum überlaufen. Seit Jahren habe ich zu meinem Mann kaum Kontakt. Ich habe viel versucht, doch mein Mann kennt nur noch seine Arbeit. Es fühlte sich an wie ein Flächenbrand in mir. Nein, es war so wie in dem inneren eines Vulkans, der kurz vor den Ausbruch steht. Ohne Hoffnung aus dem Krater herauszukommen, auch wenn ich um Hilfe gerufen hätte. Es wäre keiner gekommen um mir in meiner Not zu helfen. Ich bin geblieben und habe gute Miene zum bösen Spiel gemacht und auf die Explosion gewartet... Die dann auch kam.*

*Dann gibt es noch meinen jungen Freund aus der Nachbarschaft. Er gibt mir viel. Doch leider auch zu viel... er hat gesagt, dass er etwas von mir möchte. Er mag mich sehr. Er flirtete mit mir und ich tat das meistens als Spielerei ab. Doch er meinte es ernst. Aber wie kann er sich das trauen bei 21 Jahren Unterschied! Und mit meinen Kindern! Das passt doch nicht!*

*Er hilft mir. Ich klingel auch bei ihm, damit er mir hilft die Einkäufe hoch zu tragen. Und im Garten hilft er auch. Alleine würde ich das nicht können, wenn ich wieder diese starken Schmerzen habe. Aus Dankbarkeit gebe ich ihm dann Zärtlichkeiten.*

*Dann, letzte Woche, habe ich ihn im Garten ganz leicht geknuddelt. Und plötzlich kam mein Mann vorgefahren. Er hat es gesehen, aber nichts gesagt. Ich habe mich so geschämt, dass ich rot angelaufen bin. An diesem verhängnisvollen Tag hatte mein Mann Geschäftspartner aus München zum Essen eingeladen. Ich koche gut und gerne. Mein Lammcurry ist schon berühmt. Doch ich koche und backe nie, nie wieder!*

*Als der Besuch im Wintergarten saß und darauf wartete, dass ich Kaffee und Kuchen anrichtete, kam mein Mann zu mir in die Küche. Er beschimpfte mich wie schon so oft.*

*Er trieb mich in den Wahnsinn! Bis ich "rot" sah!*

*Er stellte mir ein Kehrblech voller Kieselsteine und Dreck auf die Küchenanrichte. Und ich trat auf ein Spielzeug Auto. Ich war nicht mehr ich selbst. Sah nur noch ROT. So nahm ich das Kehrblech und kippte den Inhalt in den Muffinteig. Backte die Muffins auf und legte mein schönstes Lächeln auf... Und servierte die Muffins der Gesellschaft.*

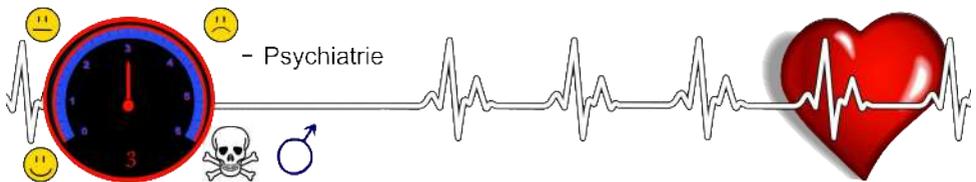
*Dann ging ich in den Keller und machte die Wäsche. Es dauert gar nicht so lange bis mein Mann wutentbrannt und fluchend die Treppe herrunter kam. Ich schloss den Waschkeller ab. Mein Mann versuchte die Tür aufzubekommen. Ich rannte die Außentreppe hoch. Im Auto merkte ich, dass ich von dem Besuch meines Mannes zugeparkt wurde. Ich fuhr über den Rasen. Und streifte den Gartenzaun und das eingeparkte Auto leicht, glaube ich.*

*Ich fuhr zu meiner Schwester und da bin ich bis heute. Ich telefoniere täglich mit meinen Kindern. Mein Mann hat sich einen Anwalt genommen und will die Scheidung. Und es wurden Anzeigen geschaltet wegen Körperverletzung, Sachbeschädigung und Fahrerflucht.*

*Durch meine Schwester habe ich erfahren, dass es Selbsthilfegruppen für mich gibt. Darauf hätte ich früher kommen müssen. Ich will nicht ins Gefängnis. Ich habe bis zu diesen Tag nie etwas verbrochen. Mein Anwalt ist kampfbereit. Und ich bin geständig.*

*Ich habe alles vermässelt.*

*Verzeiht mir, meine lieben Kinder.*



## **Spiritualität und Psychiatrie**

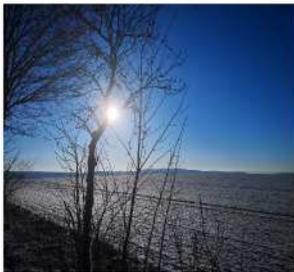


Bild: Eigenanfertigung des Schreibens

*Als erstes möchte ich Ihnen sagen, dass gerade Menschen mit seelischen Erschütterungen einen Zugang zu Spiritualität entwickeln können. Es sei jetzt dahingestellt, was genau das für eine Krise gewesen ist und wie diese psychiatrisch einzuordnen ist. Doch da haben wir schon ein Problem: die psychiatrische Sprache kann spirituelle Erfahrungen in ihrer Beschränktheit nicht erfassen, da sie ihre Diagnosen nur auf die*

*Symptome bezieht und dann ein Urteil = die Diagnose, stellt. Wir können nicht urteilen, oder laut Jesus übersetzte Worte in der Bibel: Wir sollen nicht urteilen. Wir haben nun mal keinen objektiven Blick über die Gesamtheit. Erst recht nicht ein Psychiater, welcher nur 5 bis 15 Minuten Zeit hat ein Urteil zu fällen (und die Diagnose sogar teilweise über die Erzählungen der Angehörigen fällt). „Der Phantasie des Psychiaters sind keine Grenzen gesetzt“, so der Hochstapler Gerhard Postel. Er hatte sich um eine psychiatrische Oberarztstelle beworben, hat die Stelle bekommen und hat*

*auch einige Zeit praktiziert. Ein Auszug aus einer Geschichte: „Er flog als Jesus Christus nach Sri Lanka und kam als Buddha zurück und landete in der Nervenklinik.“ Derjenige hat überhaupt nicht mit den Ärzten über so etwas gesprochen, sondern nur gesagt, dass er Urlaub auf Sri Lanka gemacht habe und er etwas „drauf“ ist durch die vielen Eindrücke. (Lesen Sie sich den Satz mal richtig durch. Dieser ist nicht nur zynisch, sondern auch völlig bekloppt).*

*Oder: „Dass dem Patienten das rechte Bein weh tut, ist psychisch.“ Dass das das rechte Bein wehtat, weil das Linke gebrochen war und das Rechte beim Stehen überlastet wurde, darauf kam die Psychiatrie nicht. Deswegen behaupte ich, dass Psychiatrie keine Wissenschaft ist! Vielleicht bin ich jetzt auch nicht objektiv und urteile aufgrund meiner schlechten Erfahrungen. Doch ich höre so etwas von vielen.*

*Nun zurück zu den Menschen mit seelischen Erschütterungen. Hier meine eigenen Erfahrungen. Natürlich können Menschen mit psychotischen Vorgeschichten „draufkommen“, wenn sie spirituelle Übungen praktizieren. Da ist die Frage, was kann ein Mensch gut tun in dieser Situation, was danach? Mit spirituellen Übungen meine ich Qi Gong, Thai Chi, Meditation usw. Da sehe ich einen Mangel an Menschen, die Menschen in Krisen beistehen können und zwar sehr engmaschig. Es gibt mittlerweile Experten mit eigenen Erfahrungen, sogenannte EX-INler. Also Menschen, die bestimmte seelische Krisen kennen und daraus wieder raus gekommen sind und eine Ausbildung als Genesungsbegleiter absolviert haben. Vielleicht hat das neue Bundesteilhabegesetz mit dem Peer Counseling da eine Lücke geschlossen. Dr. Alexander Poraj, Zen Meister aus Würzburg behauptet: „...dass Menschen mit bestimmten psychischen Erkrankungen oftmals kein stabiles ‚Ich‘ entwickeln können und dadurch in bestimmten Situationen nicht präsent sind. Stattdessen werden sie mit Bildern und Gefühlen derart überflutet, dass sie ihre Orientierung und Handlungsfähigkeit verlieren, was zu erheblichen Problemen mit sich selbst und ihrer Umgebung führen kann.“ Dieses wollte ich einmal erwähnen.*

*Was Menschen in seelischen Krisen gut tut, müssen diese, vielleicht mit Unterstützung, selbst heraus finden. Ich grenze hier mal etwas ein: Bewegung, Therapie und Ruhe. Als erstes: Sport! Selbst dieses kann eine*

spirituelle Übung am Anfang sein. Einer meiner ersten regelmäßigen Übungen, ohne zu erkennen, dass dies auch eine spirituelle Übung sein kann, war ein Ergometer. Durch die nicht zu schnelle Bewegung auf dem Ergometer (mit einem bestimmten Puls) kam ich irgendwann in den Flow. Das bescherte mir wieder Glücksgefühle und nebenbei einen gesunden Kreislauf und ein ruhigeres Gemüt durch die Bewegung. Selbst der Dalai Lama rezitiert Mantras auf seinem Laufband. Dann sollte der Unterstützer oder der Mensch mit Krisenerfahrung mal schauen, ob ihm auch Ruhe (wie am Anfang ein kurzer Body Scan, Autogenes Training) guttun kann. Als zweite Therapie: Mitfühlende, achtsame Therapie ihrer Traumata. Wo ist die Konditionierung? Was sind meine Lebenstraumata? Was haben diese bei mir ausgelöst? Sind die Symptome damit logisch nachvollziehbar? Kann ich lernen, das zu verarbeiten? Ja, Verhaltenstherapie kann einen helfen, eben das was Dr. Alexander Poraj sagt, das Leben wenigstens ein bisschen ruhiger zu gestalten. Und den "Kater" danach besser zu bewältigen. Wenn die Person auch stabil ist, warum nicht auch Thai Chi und Qi Gong? Ich bin sicher, dass da viele Kräfte harmonisiert werden können. Doch dazu einen Satz von Maslow: Der Psychotiker und Mystiker schwimmen beide im Unbewussten, der Mystiker kann schwimmen, der Psychotiker geht unter. Anders gesagt, der Psychotiker ist auf einmal Kapitän eines Schiffes und weiß gar nicht, wie er das steuern soll und ist überwältigt von seinen Gefühlen, Emotionen und Eindrücken. Der Mystiker hat das im Griff, doch auch die haben ihre Wahnvorstellungen... dazu finde ich, ist es hilfreich, wenn man therapeutisch das ‚Ich‘ des krisenerschütterten Menschen stärkt.

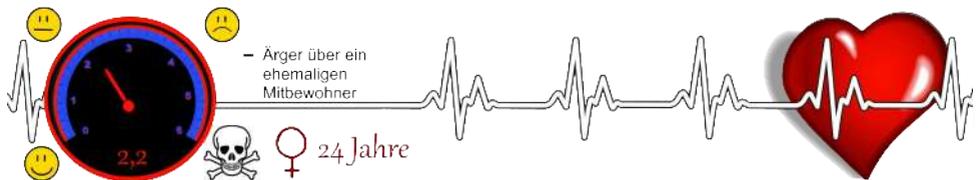
Zu meiner eigenen Geschichte und meinen Erfahrungen mit anderen Menschen in seelischen Krisen erzähle ich nun etwas aus meiner Lebensgeschichte. Ich hatte als Sechsjähriger auf dem Schulhof in einer Pfütze eine Gideon Bibel gefunden und hatte dabei eine tiefe spirituelle Erfahrung. Eine ähnliche Erfahrung hatte ich wieder, als ich meinen Rektor ansprach. Ich sagte, dass ich da etwas gefunden habe und ob ich das Buch behalten kann. Wie ich mich da verbunden fühlte, ... selbst mit meinen Mitschülern, die mich hänselten. Das entschädigte mich für meine schwere Zeit in der Grundschule. In der Jugendzeit hatte ich wieder eine tiefe Erfahrung, als ich erkannte, wie grausam die Liebe sein kann und wie weh diese tun kann. In diesem Augenblick erkannte ich, was am Grund der Seele meines Bodens ist. Da hörte ich auch zum ersten Mal eine Stimme, die sehr

liebevoll war und ich möchte diese auch nicht eingrenzen in „Engel“ oder „Gott“ o.ä. Sie war einfach da.

Dann driftete ich etwas ab. Aufgrund meiner gescheiterten Beziehung hatte ich dann eine seelische Krise, die zehn Jahre lang anhielt. Dabei beschäftigte ich mich schon mit dem Zen Buddhismus und vor allen mit dem Yin und Yang Symbol. Hier fehlten mir klare Interpretationen, und auch Zitate aus der Bibel legte ich verzerrt aus und wurde so verrückt. Hier wäre es gut gewesen, wenn ich jemanden an der Seite gehabt hätte, der mir mystische Schriften und anderes klar und verständlich erklärt hätte. Nicht fundamental, sondern entweder theologisch und intellektuell und vielleicht zusätzlich mystisch. Doch das können heute viele Theologen nicht vollständig und häufig ist ein Beigeschmack des Machtverhaltes der Institution Kirche dabei. Nun, ich meldete mich zu einen Thai Chi Kurs an und merkte auf einmal, was da für Kräfte in mir schlummerten. Diese konnte ich nicht mehr kontrollieren und wollte mich freiwillig einweisen lassen. Doch die Polizei erkannte den Notstand nicht. Sie haben mich nicht ernst genommen und ich dachte, dass ich gleich meinen Verstand verliere. Ich sollte erst etwas anstellen, was ich dann auch tat. Ich ging in eine Kur-Klinik und riss ein Bild von der Wand. Somit hatte die Polizei einen Grund mich einzuweisen. Was die Psychiatrie daraus gemacht hatte, waren sechs Wochen Beschluss auf engstem Raum unter Menschen mit schweren unterschiedlichen seelischen Krisen. Unter Aufsicht eines Chefarztes, welcher für die Stasi gearbeitet hat und unter einem Oberarzt, welcher keine andere Meinung zuließ als seine, welcher später auch Chefarzt wurde. Ich war nach zwei Tagen wieder klar im Kopf, doch dort wurde ich nun für sechs Wochen festgehalten. Und einmal wurde ich per Zwang nieder gespritzt, weil ich nach Hause wollte. Dort unter all diesem Leid machte ich meine tiefste und langanhaltendste spirituelle Erfahrung, weil ich da wirklich alles aufgegeben hatte, oder besser gesagt, alles losgelassen habe. Sogar mein Leben. Ich dachte wirklich, ich komme da nicht mehr lebend raus. Ich weiß, dass ich eine Psychose hatte und diese psychiatrisch auch richtig eingeordnet wurde, aber wie ich schon gesagt habe, sind die Urteile der Psychiatrie nur auf die Symptome bezogen und gehen nicht in die Tiefe. Das Spirituelle lässt sich nun mal nicht in Worte fassen. Erst durch die traumatischen Erfahrungen in der Psychiatrie verschlimmerten sich meine Symptome. Die Psychiatrie ignorierte meine Sehnsucht nach Stille nicht nur,

nein, sie deutete dieses noch als Erkrankungssymptom. „Meditieren sie bloß nicht, dann werden sie wieder krank!“ Am 31.10.2009 war die Sehnsucht so groß, dass ich den Göttern in Weiß überhaupt nicht mehr vertraute und ich in ein Kloster zum Meditieren ging (welches an diesem Samstag dies für einen Tag anbot). Vorher war ich für eine Woche in ein Franziskanerkloster gegangen, und hatte erkannt, dass es doch noch Orte gibt, wo Menschen nicht als krank bezeichnet werden, die einer Sehnsucht nachspüren. Nach der Mediation war ich ein anderer Mensch und war glücklich und aus meiner Krise raus, die noch Reste von Traurigkeit hatte. Dann schloss ich mich einer Gemeinschaft an, bei der ich heute noch bin und wo der Kontemplationslehrer erkannte, dass ich es ernst meinte mit der Spiritualität. So wurde ich sein Schüler. Bis heute, trotz meiner Diagnose. So etwas ist nicht üblich und er hat da viel Verantwortung übernommen und es freut ihn sehr, was daraus geworden ist.

**Der Psychotiker und Mystiker, beide schwimmen im Unbewussten, nur der Mystiker kann schwimmen; lasst uns schwimmen lernen!**



### **Brief an meinen ehemaligen Mitbewohner**

Hallo Julian, ich hoffe du liest das. Katerina hier. Weißt du noch, wer ich bin? Katerina, deine Mitbewohnerin aus Avenwedde.

Wie schade, dass du einfach für immer ausgeflogen bist!  
Weißt du was?! Wenn wir herausfinden in welchem Loch du dich verkriechst, dann ist was los. Deine Betreuerin hat mir gesagt, du willst deine CD zurück haben.

(□\_□) Nicht dein ernst, oder?!

Deine CD und die gesamte Porno Sammlung sind in den Müll gewandert. Wir haben die Handschuhe bis zu den Ellbogen hochgezogen und über 20 € allein für Lufterfrischer ausgegeben.

Kannst dir denken, warum, oder?!

Weißt du noch, als ich in Reha war... ?

*Und wie die Wohnung aussah, bevor ich gegangen bin?  
Und kannst du dir denken, was ich gefühlt habe als ich alles, aber auch  
absolut alles vermüllt und verdeckt vorgefunden habe?  
Als ich dann in die Küche kam und alles stank und schimmelte!  
Da hat sich doch etwas bewegt, dachte ich und schaute einmal genau nach.  
Ich habe nur ganz leicht geschrien, als ich Bekanntschaft mit einer Schabe  
gemacht habe.*

*Mein Herzinfarktrisiko war etwas erhöht.*

*Die Kakerlaken sind jetzt fast alle ausgezogen. Die vermissen dich und  
suchen nach dir.*

*Der Kammerjäger muss ja jetzt nur noch alle 14 Tage nach dem Rechten  
sehen.*

*Ach ja, und die Polizei war hier. Frau Stapelchips (Namen  
von unser Redaktion geändert) hat denen deine Drogenreste  
gezeigt.*

*Ja, du bist psychisch Krank. Wir wissen es!*

*So wie ich und Akin! Krank, ja klar!*

*Aber vor allem bist du ein Schmierlappen!*

*Und das du uns in so eine Situation gebracht hast, macht  
uns fertig.*

*Glaubst du, ja?*

*Ein Boden, der überseht ist mit Schnaps Flaschen...*

*Fliesen von der Wand gerissen...*

*Und deine Matratze! Voll mit Urin und Kod!*

*Ich dachte ich kotze!*

*Klar, die Verwaltung schreibt dir bestimmt noch ein paar Liebesbriefe.*

*Akin und ich haben jetzt einen neuen Mitbewohner.*

*Ein echt Netter. Ein älterer Mann aus Bethel.*

*Grüß dich Reinhard (^\_^)'"*

*Ja, der ist zwar nicht mehr so  
kräftig, aber da tragen wir gerne  
mal die Getränke für ihn hoch.*

*Der trink ja auch nur Wasser.*

*Ja, das solltest du auch.*



Bild: Eigenanfertigung des Schreibens



Bild: Redaktionsbeitrag CC Lizenz Pixabay

*Und du solltest deine Sachen selber regeln können und dir nicht alles hinterher tragen lassen.*

*Du kannst dich ja auch herrlich volllaufen lassen.*

*Und, wenn du dir (du weißt schon... „was“ besorgen willst) fährst du mit dem Rad 15 Kilometer weit. Die Klobürste zu benutzen, ist dir dann aber zu viel. Und dieser*

*scheiß Zettel, den du da geschriben hast, ist doch nur noch ein Witz!*

*Wie sollen wir mit deinen alten Pullen die Kosten abdecken können?*

*Unser Problem bist du jetzt nicht mehr.*

*Polizei, Inkasso, Gerichtsvollzieher! Alle hätten dich gerne mal gesprochen. Akin,*

*ich und noch zwei Helfer haben eine Woche gebraucht,*

*um das Zimmer wieder bewohnbar zu machen. Ich habe Bilder*

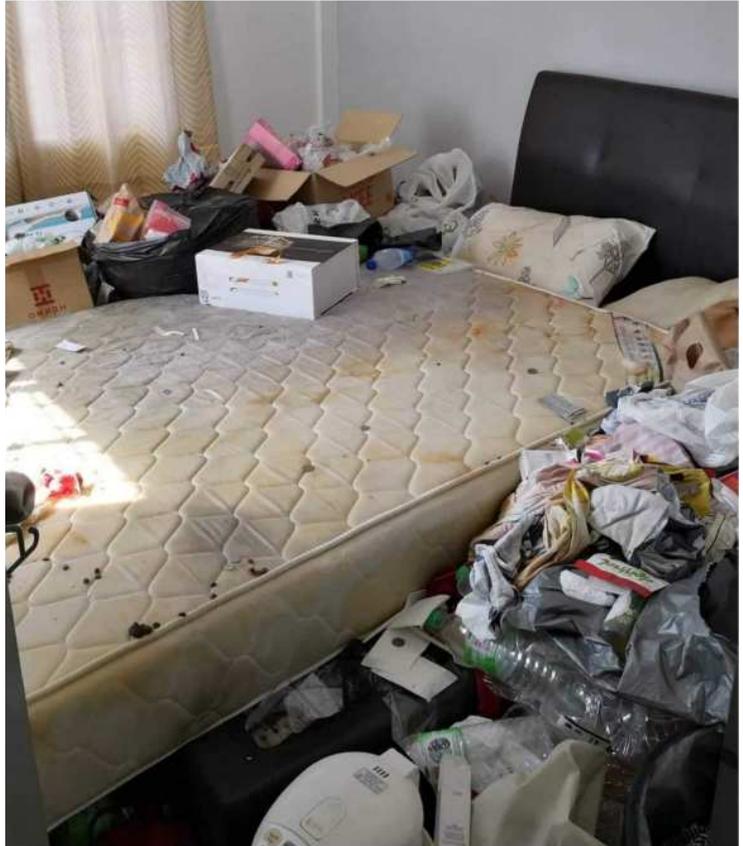


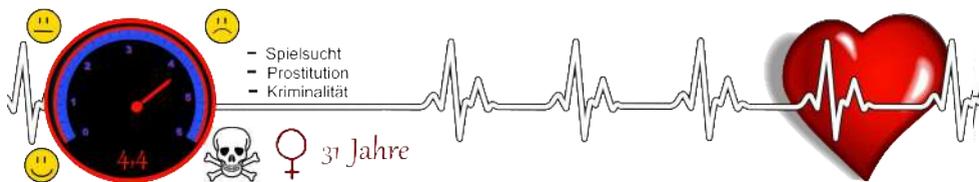
Bild: Eigenanfertigung des Schreibens

*gemacht. Schaue dir sie mal an. Vielleicht kommst du ja ins nachdenken, wenn du dein altes Zimmer siehst. Ich schreibe jetzt nichts mehr... eigentlich tust du uns leid.*

*Ach ja, und einen schönen Gruß an alle FSB Leser*

*und sorry wegen der "Dicken Luft". Wir hatten einfach Ärger in der WG.*

*°O•♥•.,,✿•,•♥•.✿• Katerina •✿••♥•.,,✿•,•♥*



## **Einmal hin und zurück**

*So, dann fange ich mal an. Ihr seid bestimmt schon gespannt auf meine Geschichte!*

*Das Leben kann schon echt scheiße sein! Und trotzdem kann man ehrlich sein, und ein reines Herz behalten. Bei der Geschichte, die jetzt kommt, fragt ihr euch bestimmt, warum ich immer noch reinen Herzens bin.*

*Aufgewachsen bin ich in Neuss. Meinen Vater habe ich nie kennengelernt. Meine Mama musste hart für uns drei Kinder arbeiten.*

*Eines Tages, ich war 13 Jahre alt, da fing ich an zu kiffen. Das alleine, war noch nicht so schlimm. Doch als ich größer wurde, fing das mit den Spielautomaten an. Und dort habe ich dann immer mein ganzes Geld gelassen. Ich habe alles verspielt.*

*Zu der Zeit lernte ich jedoch auch einen Mann kennen. Er betrog mich leider. Und das mit seinem besten Freund. Ich habe die Beiden in flagranti erwischt! Und in was für ausgefallenen Positionen! Das könnt ihr euch gar nicht vorstellen!*

*Ich war dann einfach nur noch wütend! Wenn er mir wenigstens gesagt hätte, dass er bisexuell ist, hätte ich mich darauf einstellen können. Also wieder nichts mit der großen Liebe. Egal... Dann kam die Trennung.*

*Einige Zeit später lernte ich Mr. Perfekt kennen. Der Retter in der Not! Er lieh mir Geld, so dass ich weiter alles in die Automaten stecken konnte. Ich war erst 18 Jahre alt. Jung und naiv. Die Spielautomaten "fraßen" mein Geld. Irgendwann hatte ich dann so ca. 23.000 € Schulden! Ich kam nicht mehr klar. Mein "Held" bot mir an, die Schulden abzarbeiten. Wir hatten Sex. Und ich wusste, ich war nicht die einzige Frau mit der er Sex hatte.*

*Und wisst ihr was?! Er stellte mein Profil auf eine Webseite!(Domainname ist von der Redaktion aus diesem Bericht entfernt worden).*

*Ich wollte nicht. Er jedoch, zwang mich dazu. Ich musste alles zeigen, ... Gesicht, Titten, Arsch, alles.... Auf der Website boten sich Frauen zum Sex an. Ja, an alle und jeden. Preise standen dort auch. Jeder hatte die Chance mich auszusuchen.*

*Den Rest hat er dann geregelt. Der Retter in der Not! Nein! Nein! Ich bekam keinen mickrigen Cent für meine Dienste! Alles bunkerte er! Der erste Freier war noch nett. Doch dann kamen noch viele Andere...*

*Gar nicht nett und gar nicht gut. Und ich, die kleine erbärmliche Puppe, habe alles gemacht. Und es gab Zeiten, da hätte ich nur heulen können.*

*Die Männer, die ich "bedient" habe, hatten meist so ein fettes, widerliches Grinsen, als wenn sie "Teile" gefressen hätten (Redaktionsbeitrag, Erklärung: "Teile" = In der Szene die Bezeichnung für die Droge Ecstasy).*

*Ich hatte den Alkohol und die Spielautomaten. Sonst hätte ich es nicht geschafft. Dann hatte mein "Retter in der Not" eine neue Idee. Es sollte viel Geld geben. Träume werden wahr! Oder nicht?!*

*Also fuhren wir nach Tschechien. Was geht denn hier ab?! Es ging um Drogen. Amphetamine. Ich sollte das Amphetamin nur in meine "Mumu" stecken und sonst nichts. Einfach zurück über die Grenze. Kein Problem. Was meint ihr? Hat´s geklappt? Natürlich nicht. Die Grenzkontrolle kannte die Scheiß-Karre schon. Ein Milchbubi winkte mit der Kelle und ab in die Kontrolle....*

*Klar Panik! Also rannte ich! Diese scheiß Schuhe, die crazy heels! Ich brach mir fast den Hals, als ich die Böschung herunter fiel. Und der Milchbubi war hinter mir her und warf sich schließlich auf mich und rief verzweifelt nach Verstärkung.*

*Das ich nun in die JVA musste, brauche ich wohl nicht weiter zu erklären. Ist ja klar, bei der ganzen Scheiße! Und ihr haltet es nicht für möglich - Mein "Retter in der Not" sagte, er hätte damit nichts zu tun.*

*Er hat die ganze Schuld auf mich geschoben. Klar, dass ich verknackt worden bin. Doch dann fing ich an nachzudenken und es veränderte sich alles. Die Zahnräder in meinem Kopf fingen an zu arbeiten.*

*So beantragte ich eine Therapie. Haftverkürzung und weg war ich. Ich hasse diesen Mann, der sich damals aufgeführt hat, wie der "Retter in der Not"! Er ist und bleibt ein Arsch!*

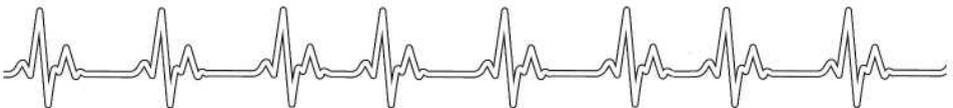
*Dann habe ich die Therapie gemacht. Und dann nichts mehr mit zocken! Keinen Alkohol mehr, kein Gras, nicht mal mehr Kippen! Danach Ausbildung. Und dann?! Dann habe ich die Ärsche von alten Männern blitze blank geputzt! Und jetzt sind alle zufrieden. Die alten Leute, meine Chefin, mein lieber neuer Mann. Alle sind jetzt glücklich, sauber und zufrieden.*

*Und ich erst recht! Und wohnen tue ich einsam, im hintersten Eck der Welt. Und wisst ihr was jetzt noch kommt?*

*Ich bin Mama geworden. Ja! Und ich gehe jede Woche regelmäßig in meine Selbsthilfegruppe. Wenn ich manchmal traurig bin, sind alle für mich da. Und ich kann für meinen Sohn da sein, so wie damals meine Mama für mich.*

*Das ist mein zweites Leben! Das schönste ist, dass alle für einander da sind. Und darum ist mein Herz wahrscheinlich rein geblieben.*

*Kuss Yvonne*



## **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!

# Neuliches im Zauberwald der Freundschaft



HALLO SCHLAUER FUCHS  
WAS MACHST DU HIER SO  
ALLEIN?

DAS DRECKSCHWEIN  
HAT GESAGT: ER KANN  
MICH NICHT LEIDEN! UND  
DIE ANDEREN TIERE  
HABEN IHM DABEI  
AUCH NOCH  
RECHT GEBEN



DIE DÜRFEN  
DICH NICHT  
ÄRGERN!



JETZT RUFEN WIR  
ALLE TIERE  
DES WALDES ZUSAMMEN.

KURZ DARAUF HAT DAS EINHORN DIE  
TIERE ZU EINER GROSSEN KONFRENZ  
GERUFEN



WIESO ÄRGT IHR DEN  
SCHLAUEN FUCHS?  
WIESO BIST DU SO  
GEMEIN DRECKSCHWEIN?!  
UND SAGST DU KÖNNTEST  
IHN NICHT  
LEIDEN



SO EINE  
GEMEINHEIT!



Stimmt ja gar nicht!



ICH HABE GESAGT" DER FUCHS KANN UNS  
DIE SCHÖNSTEN ORTE ZEIGEN"



MUDE DU DEINE  
LÖFFEL SPITZEN.  
DACHTEST DU  
WIR KÖNNEN DICH  
NICHT LEIDEN FUCHS?!



OH NEIN ICH HABE VERSTANDEN:"  
DU KANNST MICH NICHT LEIDEN".  
UND ICH DACHTE ICH BIN EIN  
SCHLAUER FUCHS



FUCHSI ES WAR ALLES NUR EIN  
MISSVERSTÄNDNIS. DAS KANN  
AUCH DEN SCHLAUSTEN FUCHS  
MAL PASSIEREN! UND DIR  
SCHWEIN IST  
GLAUB ICH  
EINIGES  
BEWUSST  
GEWORDEN



JA AB HEUTE NENNT MICH BEWUSSTSEINS  
SCHWEIN!

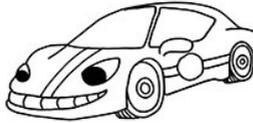


SO DAS WAR DIE  
GESCHICHTE. ICH HOFFE  
IHRE KÖNNT DARAUS  
ALLE EINE LEHRE  
ZIEHEN



ENDE

**Mathe Rally - leicht**



$$8 - \square = 7$$

+

$$2 + 1 = \square$$

=

$$\square + 1 = \square$$

$$\square + 1 = \square$$

$$\square - 8 = \square$$

=

$$1$$

+

$$1$$

+

$$1$$

=

$$\square = 1 + \square$$

+

$$1$$

+

$$1$$

+

$$1$$

=

$$\square + 1 = \square$$

$$\square = 1 + 1 + 1 + \square$$

+

$$1$$

=

$$\square - 1 - 1 - 1 - 3$$

=

$$\square - 1 - 2 + 3 = \square$$

$$1 = \square$$



www.Raetseldino.de

An der Pferdebox hängt ein Schild:  
PFERD NICHT FÜTTERN!!! VOM BESITZER. Da drunter hängt noch eins: DAS OBERE SCHILD NICHT BEACHTEN!!! VOM PFERD.

Eine Fliege fliegt knapp an einem Spinnennetz vorbei. Die Spinne ruft verärgert: "Morgen kriege ich dich!" – "Von wegen! Ich bin eine Eintagsfliege!"

Kommt ein Frosch in den Milchladen. Fragt die Verkäuferin: "Na, Kleiner, was willst du denn?" - "Quak."

Eine Eintagsfliege holt sich einen Job beim Arbeitsamt. Natürlich halbtags, sie will ja nicht ihr ganzes Leben lang arbeiten.

Kommt Häschen mal wieder in die Apotheke und fragt den Apotheker: "Haddu Möhrchen?"

Dem Apotheker reichts: "Weißt Du was, Häschen, ich habe auf die ständige Fragerei keine Lust mehr. Ich schmeiß den Job. Wenn Du Lust hast, kannst Du ja übernehmen."

Häschen übernimmt natürlich die Apotheke. Am nächsten Tag kommt der Apotheker in seine ehemalige Apotheke und fragt Häschen:

"Na, haddu Möhrchen?"

Antwortet Häschen: "Haddu Rezept?"

Alice: "Glaubst Du, ich habe den Verstand verloren?" Vater: "Ich fürchte, ja. Du bist übergeschnappt, hast eine Meise, bist nicht ganz bei Sinnen. Aber weißt Du was? Das macht die Besten aus!"

### **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 Selbsthilfblatt legen wir meistens in Krankenhäusern und Vereinsräumlichkeiten in Ostwestfalen- Lippe aus. Das Freie Selbsthilfblatt 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 Stream stehen euch kostenlos zur Verfügung. Auch findet ihr dort alle Ausgaben des FSB zum freien Download.

### **Zusammenarbeit**

Wir arbeiten mit anderen Vereinen, Organisationen und SH- 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 Selbsthilfblatts aus.

### **Wir lieben dich**

Wo du da draußen auch bist, pass auf dich auf!. Es ist schön, dass gerade du unser Freies Selbsthilfblatt 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

Wir sind FSB!

- ❗ Wir sind Betroffene einer Selbsthilfegruppe!  
Durch den Zusammenschluss von Betroffenen mit psychischen Erkrankungen entstand die Idee des „Freien Selbsthilfeblatts“.
- ❗ Wir sind eine reine Selbsthilfeorganisation und verantwortlich für die Inhalte.
- ❗ Wir arbeiten mit fachlich ausgerichteten Organisationen zusammen, entscheiden jedoch selbständig, was wir veröffentlichen.
- ❗ Wir arbeiten ehrenamtlich und vertreten unsere Interessen als Betroffene.
- ❗ Alle Informationen und Daten könnt ihr auf unserer Internetseite: [www.selbsthilfe-gütersloh.de](http://www.selbsthilfe-gütersloh.de) nachlesen. Dort findet ihr auch alle Ausgaben zum freien Download.
- ❗ Für Fragen und Anregungen steht euch unser Vorsitzender Herr Christian Dorn zur Verfügung. Auch, wenn ihr Material für das FSB einsenden möchtet, ist er euer Ansprechpartner!

Euer FSB-Team

Verantwortlich:

Christian Dorn  
Finkenstrasse 15  
33803 Steinhausen

Telefon: 015 75 / 4851931 (whatsapp) (Bitte keine Mailbox Ansagen)



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

Druck:

