

FSB

Freies Selbsthilfeblatt Ausgabe Oktober 2019

Themen

-Notfallkoffer
reloaded

-News

-Kunst &
Kultur

-Freie
Gestaltung

-Koksnasen

-Erfahrungs-
berichte

-Rätsel, Witze,
Comic

Ausgabe 22



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 22. 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.

Themen	Seite
Notfallkoffer	2
News	2-5
-5. Woche der seelischen Gesundheit.....	3-4
-Neuer Gesprächskreis für Eltern und Angehörige von Drogensucht Betroffener....	4
-Selbsthilfegruppe Beginner	5
Kunst und Kultur	5-8
Theaterwerkstatt Bethel.....	9
Freie Gestaltung	10-11
Koksnasen	12-26
Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe	12-16
Schizophrenie Therapietagebuch.....	16-21
Hi. Hattest du eine Ahnung?	22-24
Mein Outing - Eine Erfolgsgeschichte.....	24-26
Eins ist die einsamste Zahl.....	26
Freie SelbsthilfeBlatt - Ihr dürft mitmachen!	27-28
Comic	29
Rätsel & Witze	29
Über uns	30



5. Woche der seelischen Gesundheit vom 30.09. - 14.10.2019

Zum fünften Mal veranstaltet das Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der BIGS und weiteren Partnern die „Woche der seelischen Gesundheit“. Vom 30.09. - 14.10.2019 wird das Thema „seelische Gesundheit“ mit vielfältigen Veranstaltungen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Durch Konzerte, Vorträge, Filme, Märchen, Kunstaktionen, Workshops mit Entspannungs- und Bewegungsangeboten, Lesung sowie beim Abendessen 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.

Im Rahmen der Woche zur seelischen Gesundheit sind in der BIGS vielseitige, kostenfreie Informationsmaterialien zum Thema »seelische Gesundheit« erhältlich.

Neben Handlungshilfen zum eigenen Umgang mit der seelischen Gesundheit werden wir für Interessierte, Betroffene sowie Angehörige unterstützende Informationen zur seelischen Gesundheit in Form von Broschüren sowie regionale und überregionale Unterstützungsangebote zusammenstellen. Bei individuellen Fragestellungen recherchieren wir auch gerne für Sie. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, in zahlreichen Büchern zu diesen Themen zu stöbern oder diese über die Stadtbibliothek auszuleihen.

An folgenden Terminen ist zudem ein/e Ansprechpartner/in der Selbsthilfegruppe „Angst, Panik und Depressionen Gütersloh“ im Erdgeschoss der Stadtbibliothek vor Ort und bietet an, sich unverbindlich über Hilfen sowie über die Arbeit der Selbsthilfegruppe zu informieren:

Dienstag 08.10.19 10:00 – 12:00

Donnerstag 10.10.19 15:00 – 17:00

Die Selbsthilfegruppe „Angst, Panik und Depressionen Gütersloh“ möchte Betroffenen jeden Alters dabei helfen, mit der Krankheit besser umzugehen und zu leben. Vielen Betroffenen tut es einfach gut zu

wissen, dass es außer Ihnen noch mehr Betroffene gibt. Dabei kann aus der Erfahrung ein reger Gedankenaustausch entscheidend zur Gesundheit beitragen.

Weitere Informationen und Programm erhalten Sie in der BIGS in der Stadtbibliothek, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh.

Für die Inhalte dieses Beitrags ist die BIGS verantwortlich

Neuer Gesprächskreis für Eltern und Angehörige von Drogensucht Betroffenen

Was einmal als harmloser Konsum begann...

Es dauert eine ganze Zeit, bis Eltern und Angehörige merken, dass das betroffene Kind/Geschwister/der Enkel/Partner sich durch den Konsum von Drogen verändert. Lebensaufgaben wie Schule, Ausbildung oder Arbeit werden vom Betroffenen zunehmend nicht mehr bewältigt.

Freunde wenden sich vom Betroffenen ab oder sind Mitkonsumenten.

Die Beziehung der Angehörigen zum Betroffenen ist von ständigen Konflikten und der Sorge um den Betroffenen geprägt.

In ganz NRW treffen sich Eltern und Angehörige regelmäßig, unter Wahrung der Anonymität. Sie wollen mit ihren Sorgen, Ängsten und Problemen und dem Bemühen um Hilfe nicht mehr allein bleiben. In den Gesprächskreisen wird Verständnis gefunden, Mut gewonnen sowie über Anregungen gesprochen, wie das Kind/ der Angehörige unterstützt werden kann und wie mit Ihrer eigenen Situation besser klargekommen werden kann.

Eingeladen sind Eltern/Angehörige von beginnender oder bestehender Drogensucht Betroffener. Es ist egal, um welche Drogensucht es sich handelt. Entscheidend ist, dass Sie über den Drogenkonsum/ -sucht Ihres Kindes/ Ihres Angehörigen in Sorge sind.

Die Treffen finden jeden ersten Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr statt.

Weitere Infos in der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) unter 05241-82 35 86.

Für den inhaltliche dieses Beitrags ist die BIGS verantwortlich

Volxtheaterproduktion

Donnerstag 03.10. 17.00 Uhr
Volxperformance im Kloster Corvey
Kloster Corvey | 37671 Höxter
[Eintritt frei]

Zur Musikalischen Vesper präsentiert die Volxperformance ihre neue Produktion Zuhause für jeden?!

In Zeiten rapider Mietsteigerung, Strukturwandel, Landflucht, Ambulantisierung von Menschen mit Unterstützungsbedarf und weiterer Faktoren des Sozialen Wandels ist die Wohnsituation weiter Teile der Bevölkerung in Europa zunehmend ein drängendes Thema. „Zuhause“ verweist jedoch auf weit mehr als das. Es meint Orte der Geborgenheit, Zuflucht und sozialer Verwurzelung bis hin zur Verankerung von Identität. Anhand aktueller Texte, Diskussionen, eigener Interessen, Ideen und Visionen entstehen in kollektiver Zusammenarbeit Performances, die vor Entscheidungen stellen, die zum Handeln auffordern, die widerständig sind und bewegen.

Leitung: Mitja Brinkkötter, Laura Kreutz und Nicole Zielke

Donnerstag 03.10. 19.30 Uhr
Theater im »Schafstall«
Abtei Marienmünster | 37696 Marienmünster
[Eintritt: 10 €]

2019 jährt sich der Fall der Berliner Mauer zum 30. Mal. Im Thema Mauer spiegeln sich vielfältige Aspekte, Geschichte(n) und gesellschaftliche Funktionen. 2015 öffnete Deutschland für Millionen Geflüchtete die Grenzen. Zeitgleich werden weiterhin Mauern zur Abschottung vor armen und andersdenkenden Menschen errichtet. Der soziale und politische Druck wächst. Angst und Hass nehmen zu. All diese Aspekte aufgreifend trägt das Volxtheater-Ensemble verschiedenstes Material zusammen und präsentiert seine neue Produktion Mauer_Fälle – von Zusammenbrüchen und neuen Hoffnungen.

Wände, Wälle, Türme und Schächte ... Bauwerke stehen immer zugleich für Schutz und Ausgrenzung, Umfriedung und Aggression. Wenn Mauern gebaut werden, wird Vertrauen verwehrt. Fallen sie, besteht Hoffnung auf Neues. In einer rasanten Mischung aus Schauspiel, Tanz und Musik erzählt das Volxtheater-Ensemble in seiner neuesten Inszenierung von Freiheitsgedanken, Umbrüchen und Entgrenzungen, genährt von berührenden Erzählungen aus Literatur, Geschichte und Gegenwart.

Leitung: Matthias Gräßlin und Katrin Nowak

Musik: Nils Rabente (piano, keybords) und Leon Brames, (Drums, Percussion)

Sie wünschen die Zusendung von Karten? Gern – schreiben Sie bitte eine Mail an karten@kulturstiftung-marienmuenster.de. Sie erhalten dann eine Rechnung und nach Zahlungseingang die Karten. Für den Versand der Karten berechnen wir 1 € Versandkosten. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Anschrift anzugeben!

Montag, 14.10.- Freitag, 18.10. jeweils 10-16 Uhr

Zwischen den Welten

Theaterwerkstatt Bethel | Handwerkerstr. 5 | 33617 Bielefeld

[kostenlos]

Das inklusive Theaterprojekt „Zwischen den Welten“ richtet sich an Mädchen und junge Frauen ab 12 Jahren. Zur Lebensrealität von Jugendlichen gehört sowohl die virtuelle als auch die konkrete Realität. Beide Räume werden oft als untrennbar empfunden. Kommunikation, Informationsbeschaffung und auch Selbstinszenierung über Internet, soziale Medien und über „youtube“ sind eng verwoben mit den Themen und Lebensbereichen Freundschaft, Beziehungen, Peer Groups, Identitätsfindung, Zugehörigkeit und Abgrenzung, mit dem allgemeinen Lebensgefühl und „in der Welt sein“.

Mit diesem Theaterprojekt wollen wir Mädchen und jungen Frauen die Möglichkeit geben, den Bedeutungen, Wertigkeiten und Umgangsformen mit sozialen Medien und der Internetnutzung über Handy und Smartphone einen konkreten Ausdruck zu geben. Im Theaterspiel können sie thematisieren, welche Aktivitäten im Netz sie mögen und welche nicht, von welchen sie profitieren und welche sie in Schwierigkeiten und Stress bringen. Der Wechsel zwischen virtueller und konkreter Realität, zwischen den Welten im wird im Spiel erfahrbar gemacht. Leitung: Eike Bartheidel, Katrin Meyer und Alice Monkowius

Montag, 11.11. – Mittwoch 13.11.2019, jeweils 9 – 16 Uhr
Außenseiter!?! – Eine Einführung in inklusive Theaterarbeit
Theaterwerkstatt Bethel | Handwerkerstr. 5 | 33617 Bielefeld
[kostenlos]

Zu einer offenen demokratischen Gesellschaft gehören alle Menschen, unabhängig von ihrer politischen Gesinnung, Aussehen, Herkunft, körperlichen oder kognitiven Einschränkungen, Glauben, sexuellen Orientierungen u.v.m. Dennoch werden immer wieder Einzelne und Gruppen zu Außenseitern. Sie empfinden sich als ignoriert, behindert, ausgegrenzt, gemobbt oder sogar zu Sündenböcken gemacht. Andere werden verehrt und gehypt. Was heißt es für Menschen, die aufgrund besonderer Eigenschaften allein dastehen? Und was bedeutet der hilflose Umgang mit ihnen für die Gesellschaft als Ganzes?

Die Bühne wird in diesem Seminar zum sozialen Experimentierfeld. Im theatralen Wechselspiel wird deutlich, was Menschen verbindet und was sie unterscheidet. Aus Haltungen erwachsen Bewegungen, Handlungen und spannende Geschichten, eigenes Theater.



Mittwoch 20.11. 19.30 Uhr

»Demokratie ist keine Ware! – Ein Performanceabend«

Theaterwerkstatt Bethel | Handwerkerstraße 5

[Eintritt: 12,- / erm. 6,-]

VVK: www.kulturoeffner.de



Demokratie kann man nicht konsumieren. Sie ist nicht bestellbar, sie lässt sich nicht liefern und man findet sie nicht im Supermarkt oder in der Restetruhe. Sie sitzt nicht auf dem Sofa, liegt nicht im Bett oder steht im Bücherregal. Sie lässt sich nicht besitzen und ist nicht zu gewinnen – sie erfordert vielmehr.

An diesem Performance-Abend treffen verschiedene Figuren des Volkstheaters aufeinander und ringen um Demokratie, die zunehmend unter Druck gerät.

Leitung: Mitja Brinkkötter, Canip Gündogdu, Matthias Gräßlin, Laura Kreutz, Katrin Meyer, Katrin Nowak und Nicole Zielke

Musik: Nils Rabente, Leon Brames

Theaterwerkstatt Bethel | Gefördert durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW, den Fond Soziokultur, die Stiftung der Sparkasse Bielefeld und das Kulturamt Bielefeld

Weitere Informationen unter www.theaterwerkstatt-bethel.de oder tel. 0521 144 3040

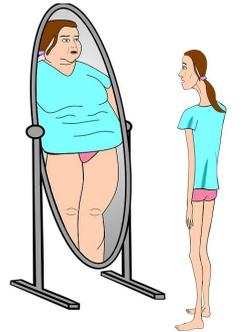


Für die Inhalte dieses Beitrags ist die Theaterwerkstatt Bethel verantwortlich



Unser glorreiche Anführer, Christian Dorn, präsentiert: Seine heroischen Werke. Diese sind eigens dafür angefertigt worden, um sie einer breiten Masse großzügigerweise, kostenlos zur Verfügung zu stellen. Im Internet erfüllen diese das Herz eines Jeden mit einer unsagbaren Freude, wie es kaum eine Zweite gibt. Durch die freie Lizenz finden diese Werke (viele Smileys) eine kraftvolle Verbreitung.

!Folgt Christian alias conmongt auf pixbay.de!



Für die Inhalte dieses Beitrags ist FSB verantwortlich

Kokain: Das große Geschäft mit der Sucht!

In Südamerika wird die Kokainpflanze großräumig angebaut. In einer chemischen Verarbeitung wird aus der Pflanze die Substanz Kokain gewonnen. Dessen Wert vervielfacht sich auf Schmugglerwegen, bevor es auf Europas Straßen verkauft wird.

Der Schwarzmarktpreis für ein Gramm Kokain im Einzelverkauf liegt in Europa bei etwa 40,-- bis 90,-- Euro. In Düsseldorf, Köln, Hamburg und Frankfurt beträgt der Preis durchschnittlich 60,-- Euro pro Gramm.

Auf Grund des hohen Kapitalwerts, hat die Droge Kokain einen besonderen Nimbus. Sie gilt als Statusmerkmal der „Schönen und Reichen“. Diese können die Drogensucht leicht finanzieren. Da die Droge auch leistungssteigernd wirkt, gibt es auch viele Konsumenten unter den Top Verdienern in Wirtschaft, Sport und Politik.

Kokain ist eine der mit am stärksten Abhängig machenden Substanzen. Beim Absetzen von Kokain kommt es zu Entzugssymptomen wie Müdigkeit, Erschöpfung, Depressionen, allgemeiner Verstimmung, mangelnder Energie und sexueller Lustlosigkeit, gefolgt von einem starken Schlafbedürfnis, dem so genannten Crash. Diese Symptome können über Wochen andauern.

Es hält sich das Gerücht, das sich bei anhaltendem Kokainkonsum die Nasenschleimhäute auflösen; auch die Mittelscheidewand einer Nase kann komplett zerfressen werden.



Von Kokain zerstörte Nasen ↗

Quelle: uni-frankfurt, Amsterdamer Suchtklinik, Jellinek
Für die Inhalte dieses Beitrags ist FSB verantwortlich

Ein Gerücht oder Wahrheit:
Judith Noijen. Noijen ist Präventionsexpertin in der Amsterdamer Suchtklinik Jellinek. Sie erleutert näheres dazu...
„Die Droge verenge die Blutgefäße. Dies führe dazu, dass die Zellen nicht mehr mit genug Nährstoffen versorgt werden können. Die Schleimhaut werde irritiert, weil kaum noch Sauerstoff über das Blut ankomme. Das Infektionsrisiko steige. Wenn sich dann erst einmal eine Infektion ausgebreitet habe und nicht behandelt werde, können Zellen in der Nasenscheidewand absterben, was schlussendlich zu Löchern führen kann.“

Diese Gefahr besteht auch bei reinem Kokain.

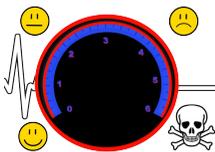
Übrigens verengen alle Drogen die Blutgefäße. Das Schniefen von Speed ist genauso schlecht für deine Nase.

Uns liegen Bilder vor, die entstellte Nasen durch Kokainkonsum zeigen. Außerdem erweitert der Konsum deine Pupillen und erhöht deinen Herzschlag.



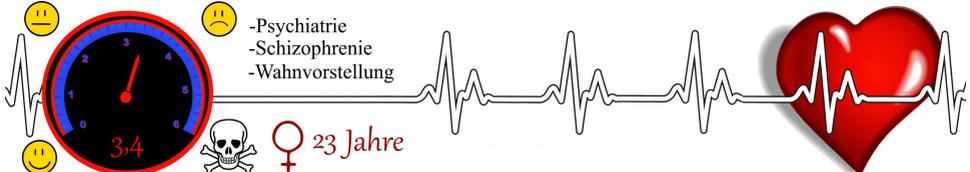
Das ist das Hauptthema des Freien Selbsthilfeblatt. Hier können Menschen berichten, wie es ihnen mit ihren gesundheitlichen und sozialen Problemen ergangen ist. Dies soll den Autoren helfen, ihre Erfahrung besser verarbeiten zu können. Der Leser profitiert dadurch, dass er die Erfahrungen und Eindrücke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



-Psychiatrie
-Schizophrenie
-Wahnvorstellung

♀ 23 Jahre

Eintrag vom 20. April 2019

Die Frau war da. Da war die Frau. Vor meiner Tür. Sie ging auf und ab. Ab und auf. Und auf einmal hatte sie einen Stock in der Hand. Ihr Kopf bewegt sich schnell von links nach rechts. Von rechts nach links. Sie starrte mich so seltsam an, dass ich wütend wurde. Ihre Haare sind mit irgendetwas aufgeladen. Mit Strom oder Elektromagneten. Keinem außer mir fällt sie auf. Das nervt.

Therapie Tagebuch 5. März 2019

*Ich war beim Arzt. Ich habe ein Cotard-Syndrom.
Ich nehme jetzt Medikamente ein, und schreibe viel, so wie er es mir sagte.
Die wollen jemanden suchen der nach mir sieht.*

Therapie Tagebuch 6. März 2019

Es war 2017. Da war ich alleine im Wald.

Es verfolgte mich etwas. Ich weiß es nicht, ob es ein Tier war oder ein Mensch.

Es tötete mich mit einem Schlag.

Ich starb sofort. Sofort starb ich.

Um meine Seele nicht zu irritieren, setzte mich die Frau in eine Welt. In diese Welt setzte mich die Frau.

In der alles so ist, wie in der echten Welt.

Nur die Menschen, sind nur mein „Toten-Traum“. Sie sind nicht echt. Sie sind nur Phantasie, die tuen nur echt. Ich sitze fest.

In einer Welt, die aussieht wie die, in der ich einst lebte. Und die so weiter läuft, als hätte es meinen schrecklichen Tod niemals gegeben. Menschen die ich kannte, erinnern sich an wichtige Dinge nicht.

Das ist der Beweis.

Die sind alle Einbildung... in meinem Toten-Traum. Nicht mehr, nicht weniger. Denn in der echten Welt verwese ich schon.

Manchmal spüre ich, wie ich da liege und verwese.

In dieser Welt gibt es nur echte Seelen. Es ist diese Frau. Wahrscheinlich ist sie wie ich: tot.

Aber sie weiß mehr als ich.

Manchmal nimmt sie eine andere Gestalt an.

Doch ich erkenne sie immer an ihren unnatürlichen Bewegungen.

Sie möchte, dass ich mein Leiche finde.

Denn dann, ist der Spuk vorbei und meine Seele kann ins Jenseits eintreten.

Therapie Tagebuch 7. März 2019

Muss in Krankenhaus.

Habe die Polizei angerufen und gefragt ob die meine Leiche gefunden haben.

Alle machen sich Sorgen heißt es.

Ich will jetzt wissen, wo mein Körper ist.

Er kann nicht nach mir suchen. Es ist nass und kalt wo er liegt. Er ruft nach mir. Nachts spüre ich meinen Körper, der verwest.

Die Frau will mir zeigen, dass im Krankenhaus, Lebenden geholfen wird.

Toten kann nur der Friedhof helfen.

Therapie Tagebuch 8. März 2019

Bin auf einer allgemein psychiatrischen Krankenstation.

*Alle sind nett und wollen, dass ich hier bleibe.
Besser, wenn ich hier bleibe.
Doch warum flirtet dieser Widerling mit mir?
Der schreckt vor nichts zurück. Ich bin Tot!*

Therapie Tagebuch 12. März 2019

*Die Krankenschwester beantwortet meine Fragen nicht.
Weil ich ihr erzählt habe, dass ich tot bin.
Eine arschige Phantasiegestalt ist sie.
War mit einer Gruppe Mitpatienten einkaufen. Habe die Frau gesehen.
Sie hat sich den Arm gebrochen. Und lief erst vorwärts, dann rückwärts.*



Therapie Tagebuch 15. März 2019

*Die Krankenschwester ist scheiße! Der Arzt ist nett.
Vielleicht habe ich doch eine Schizophrenie und bin lebendig. Ich komme mir blöd vor, wenn ich an die letzten Monate denken muss.*

Therapie Tagebuch 20. März 2019

Ich glaube nur noch ein bisschen, dass ich tot bin. Die Medikamente helfen ein wenig. Morgens geht es mir gut. Ohne Gedanken, dass ich tot bin. Abends habe ich wieder das Gefühl in mir zu verwesen.

Therapie Tagebuch 22. März 2019

*Ich habe den Patientendienst nicht gemacht. Und damit der Krankenschwester gezeigt, wie scheisse sie ist.
Wenn die da ist, mache ich gar nichts mehr.
Habe heute von meinen Leben geträumt, als ich noch ein Kind war, vor meinem Tod.*

Ganz selten darf ich hier raus. Und immer nur in Begleitung. Ich muss nach Hause, weil ich mich um viele Dinge kümmern muss.

Therapie Tagebuch 23. März 2019

Ich habe dem Psychologen ein Bild gemalt.

Das Gespräch hat mir gut getan. Von der Abendmedikation werde ich immer so müde. Ich will die nicht mehr nehmen.

Therapie Tagebuch 24. März 2019

Es wurde über meine Entlassung gesprochen. Ich bin nicht tot, ich bin Schizophren und dabei habe ich das Cotard-Syndrom.

Und andere Wahnvorstellungen. Ich möchte nach Hause und nur noch zu den Gesprächen ins Krankenhaus kommen.

Therapie Tagebuch 28. März 2019

Ich darf endlich nach Hause. Nach Hause darf ich endlich. Bin unter den Lebenden zurück. Jetzt mache alles... Schritt für Schritt.

Therapie Tagebuch 29. März 2019

Habe die Frau wieder gesehen.

Gesehen habe ich die Frau wieder.

Sie hat mir die Zunge heraus

gestreckt. Sie sah mich fragend an.

Fragend sah sie mich an. Ich bin

dann gegangen und habe so getan

als wäre nichts gewesen. Am Abend

war ich bei einer Selbsthilfegruppe.

Die Leute sind sehr nett, aber ich

kann mich nicht die ganze Zeit auf

die Gespräche konzentrieren.

Wahrscheinlich wegen den

Medikamenten die ich einnehmen

muss. Habe Kakao geschenkt

bekommen. Der war sehr lecker.



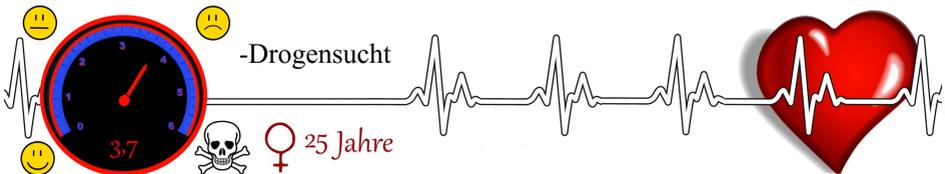
Therapie Tagebuch 4. April 2019

Als lebendig fühlt man sich anders als tot. Ist besser, wenn ich lebe. Meine Krise ist überstanden. Ich werde niemals wieder richtig gesund; dafür lebe ich. Wage mich wieder unter Menschen, ohne dass ich von Wahnvorstellungen und Ängste verfolgt werde.

Und ich muss immer meine Medikamente nehmen. Außer ich kann auch ohne schlafen, dann brauche ich die nicht zu nehmen. Ich muss ausreichend schlafen, damit es nicht wieder mit den Wahnvorstellungen los geht. Ich gehe wieder regelmäßig turnen. Das hilft mir von allem am besten. Ich merke, wenn ich vom Sport nach Hause komme, wie gut es mir geht. Ich habe mich im Sportverein einer Freundin anvertraut. Das tat gut. Die Frau sehe ich nicht mehr. Das will mein Psychologe so. Turnen macht so viel Spaß. Ich turne manchmal sechs Stunden am Tag. Ich komme richtig in Form. Ich kann viele Bewegungen, die andere nicht können. Und ab und zu bekomme ich Applaus. Applaus zu bekommen ist mir unangenehm, aber auch schön. Und nach dem Duschen kann ich richtig gut einschlafen.

Die ist nicht echt. Echt ist die nicht. Tote sind nicht lebendig. Lebendige sind keine Toten.

Redaktionsbeitrag: Das Material, das uns zu gesandt wurde, enthielt zahlreiche Schriften und Bilder. Mit ausdrücklicher Erlaubniss veröffentlichen wir einige Auszüge daraus, und schicken die Unterlagen anschließend mit Dank zurück.



Hi. Hattest du eine Ahnung?

Brief an meinen lieben Freund mit dem geheimen Webrahmen.

Weißt du, ich mache einen Wandel in meinem Leben durch.

Und ich beginne das Richtige zu tun. Ich lerne meine Gefühle zu kontrollieren und bin dabei mit Vielem abzuschließen.

Daher schreibe ich dir das. Und allen lieben FSB-Lesern, dass sie daraus lernen können. Es tut mir so leid, dass dein Herz in Mitleidenschaft geraten ist.

*Erinnerst du dich, als wir uns richtig kennengelernt haben. An dem Abend im September... Wo ich Steine an dein Fenster warf, obwohl wir uns nur flüchtig von der Schule her kannten.
Leider verstrickte ich mich da schon in Lügen.*

*Ja, ich war sehr herzlich zu dir. Nahm dich in die Arme und küsste dich! Du wurdest so schön verlegen. Doch bevor ich an diesem Abend zu dir kam, traf ich mich mit anderen Bekannten.
Ich nahm Ecstasy, weil wir alle zusammen auf diese Party wollten. Doch der Fahrer des Autos hat mich verarscht und dann nicht mitgenommen. Und ich bin in einer Gegend gestrandet, wo ich niemanden kannte. Nur dich.*

*Ich umarmte und küsste dich. Das waren die Drogen in mir. Aber es war auch etwas Gefühl mit im Spiel.
Doch meine Gefühle spielen mir sehr oft Streiche.
Aber danke, dass du mich für die Nacht aufgenommen hast.
Und ich möchte mich entschuldigen, dass ich dir nichts von meinem Drogenrausch erzählt habe.
Aber hast du es gemerkt?
Vieles was ich an diesem Abend gesagt und getan habe, war nicht so gemeint.
Ich mag dich wirklich, aber lieben tue ich dich nicht.*

Weißt du, du hast echt eine süße Seite an dir. Du hattest noch nie Sex, aber 100 Kondome in verschiedenen Sorten da.

Als du mit dem Hund draußen warst, und ich alleine auf deinem Zimmer war... da ist mir mein Lippenstift heruntergefallen und unter dein Bett gerollt. Da sind mir ein paar Dinge aufgefallen. Du hast schnell alles unters Bett gestopft, bevor ich dein Zimmer betreten durfte, stimmt es? Da lag nämlich einiges herum. Ein Webrahmen mit dem grade noch gearbeitet wurde, ein Mikroskop und dein Gesangbuch. Total lieb. Die Gitarre und alle schönen Dinge die gute Gefühle machen.

*Der Abend, als wir mit Bekannten in der Shisha Lounge waren; als wir das erstmal zusammen gekiffst haben. Auch da habe ich dir noch einen vorgespielt. Ein Bier, ein Joint.
Für dich und die Anderen war das hammerhart.*

*Ich habe so getan als wäre es das für mich auch.
Versteckt in einer Ecke, habe ich viel mehr Drogen und Alkohol zu mir
genommen als alle Anderen.
Wer hat es gemerkt? Oder besser gefragt, wen hätte es interessiert?
Ja, ich habe ein Suchtproblem.*

*Weißt du, die Rothaarige! Die, mit dem Twingo.
Sie saß an diesem Abend neben mir. Sie wollte ernsthaft etwas von dir. Also
nicht wie ich. Sie mag dich ganz doll, hat sie mir gesagt.
Als du mit den Anderen Witze über ihre Figur gemacht hast... Sie hat sich
nichts anmerken lassen; ist einfach zum Auto gegangen. Dort hat sie geweint
und ich habe sie getröstet.
Darum war ich auch 30 Minuten weg.
Aber hattest du eine Ahnung?*

*Dann, der Abend zwei Wochen darauf. Als ich beschlossen habe dich zu
entjungfern. Das hatte auch nichts mit Liebe zu tun.
An sich war es gut, dass deine Mutter uns schon beim Vorspiel erwischt hat.
Auch, wenn es sehr, sehr, seeeehr peinlich war.*

*So hast du eigentlich Glück gehabt.
Auch, wenn wir beide richtigen Sex gehabt hätten, wäre die Zweisamkeit in
einem Drama geendet. Und es hätte nicht an dir gelegen. Ich war zu diesen
Zeitpunkt nicht in Lage zu Lieben oder eine gesunde Beziehung zu führen.
Zumindest keine die länger als zwei Wochen hält. So hast du noch die Chance,
dein erstes Mal Sex mit jemandem zu haben, der dich vielleicht liebt. Und mit
21 Jahren brauchst du einen Türschlüssel! Wenn du die Richtige gefunden
hast.*

*Zu dem, was du mir im Internet geschrieben hast:
(Text-Kopie aus einen Social Network - Nachricht, die an mich geschickt
wurde:*

*Schatz, ich werde alles regeln.
Ich habe "connections" zum weißen Gold.
Kokain Baby.
Bald steige ich ins Geschäft ein und lasse es für uns Scheine regnen.
Wenn ich meine schützende Hand über dich halte, wird dir nichts passieren.*

Also komme zu mir.

Meine neue Familie wird bald den Schwarzmarkt kontrollieren.

Sie respektieren mich! Nehmen mich an.

Und ich werde die "schwarzen" Geschäfte leiten.

Du hast ja wohl eine Schraube locker! Hast du jetzt Scaface oder eher der Pate geschaut?! Weil, so kommt das, was du da schreibst rüber. Du möchtest jetzt Drogen-Dealer werden, um so mein Herz zu erobern?! Um mich immer mit Stoff zu versorgen, dass ich dir nie wieder weglaufe?

Was denkst du dir eigentlich!?

Diese Typen, die du durch mich kennengelernt hast... Mit denen möchtest du jetzt kriminelle Geschäfte machen, ja?

Die wollen jetzt deine Freunde sein? Die reden hinter deinem Rücken nur schlecht über dich! Und, wenn sie jetzt bei dir schleimen, zeigt das doch nur, dass die dich richtig verarschen wollen.

Du weißt doch nicht einmal, wieviel ein Gramm Kokain kostet.

Wenn deine angeblich neuen Freunde sagen, du bekommst Kokain, dann glaube ihnen doch nicht! Die klauen dir dein Geld.

Die sagen: gib erst das Geld, dann bekommst du das Kokain.

Wenn du ihnen das Geld gibst, verschwinden die damit und du bekommst niemals etwas dafür.

Oder die sagen, es gibt keine hochwertige Droge wie Kokain. Du sollst eine minderwertige Droge wie Pep (Amphetamine) kaufen. Und am Ende bekommst du eine der billigsten Droge wie Crystal Meth oder Crack. Und dann rotzen die noch einmal in den Drogenbeutel. Das sollst du dann für die am Bahnhof verkaufen. Wenn du selber davon abhängig würdest, wäre es diesen Typen recht. Dann werden die ihren Stoff wenigstens los. Und so verarschen die dich dann nonstop.

Ich kenne diese Leute, leider.

Glaube mir. Das sind keine Freunde. Die versprechen dir das Blaue von Himmel. Du machst tausende von Euro,

wenn du für die dealst und so weiter. Dann betrügen die dich um das ganze Geld.

Tue dir einen Gefallen,... lass es! Und höre auch auf zu kiffen! Schau, wie dich das Kiffen jetzt schon verändert hat. Auch, wenn du es nur am Wochenende machst. Das reicht, um sich die gesamte Woche über runter zu ziehen!

Ja, du hast es gemerkt, oder?! Ich bin vom Radar verschwunden. Und nein, ich komme nicht wieder. Weißt du warum? Weil ich raus bin aus der Scheiße! Ich nehme keine Drogen mehr und will es auch nie wieder! Also, wenn du meinst Drogengeschäfte machen zu müssen, dann bitte nicht meinetwegen! Weil ich für mein Leben genug von der Scheiße habe.

Du hast keine Ahnung, wie sich ein Drogenentzug anfühlt, oder? Die ersten Tage auf der Entgiftungsstation in einem Krankenhaus waren die Hölle für mich. Schweißausbrüche, Schüttelfrost. Zittern und Wahnvorstellungen, innere Unruhe, dass man durch Wände gehen könnte. Schlaflosigkeit, Schmerzen. All das hatte ich. Ich habe mich in den ersten Stunden Entzug mehrfach heftig erbrochen. Der ganze Aufenthaltsraum der Entzugsklinik war voll Erbrochenes. Mir ging es schlecht, dennoch habe ich alles alleine saubergemacht.

In der Gruppe haben wir darüber gesprochen. Und festgestellt: Das ist sinnbildlich zu sehen: Ich habe viel Dreck im Leben gemacht. Doch ich schaffe es aus eigener Kraft es zu putzen und so mein Leben zu säubern.

Die Selbsthilfegruppe ist die Familie auf die man setzen soll. Hast du jetzt eine Ahnung? Ich bin jetzt in der 10ten Woche clean. Und langsam geht es bergauf. In einer Klinik weit weg. Ich bleibe noch. Ich muss viel lernen. Wie man mit Menschen richtig umgeht. Wie man mit Trauer und Wut umgeht. Und wie man für immer der Drogen-Zwickmühle entkommt.

Du hast doch alles im Leben. Schmeiß das nicht weg. Weißt du, wie sich das für eine wie mich anfühlt, wenn ich sehe, was du immer schon hattest. Geld, tablet, großer Fernseher, Freunde, einfach so. Schmeiß dein Leben doch nicht weg!

Wir Beide sehen uns leider nie wieder. Keiner aus Bielefeld oder Gütersloh sieht mich wieder. Sorry, versuch mir bitte nicht nach zu laufen. Du findest

mich nicht.

Selbsthilfegruppenleiter und FSB Vorsitzenden Christian Dorn brauchst du auch nicht zu fragen. Noch nicht einmal er weiß, wo ich bin und wo ich hin gehen werde! SIM Karte ist schon im Müll!

Ich habe dir das ja schon einmal geschrieben. Aber jetzt noch mal ausführlicher. Auch für alle FSB Leser.

*Ein Drogenentzug ist so abartig schlimm!
Wenn einem unserer Leser eine Entziehung bevorsteht: Macht euer Ding!
Sucht euch jemanden der clean ist und dem ihr vertrauen könnt. Redet mit ihm.
Gebt dem Arzt und Pflägern notfalls das Recht euch in den ersten Tagen komplett zu isolieren. Auch, wenn es bedeutet, dass ihr eingesperrt werdet.
Und, wenn ihr vernünftig seid, geht zu einer Selbsthilfegruppe.*

Also: Sei froh. Lebe Wohl.

Redaktionsbeitrag: Vor der Veröffentlichung dieses Berichtes, suchten wir Kontakt zu der angesprochenen Person.

Dieser war für ein schriftliches Statement bereit und dieses folgt nun:

Hallo FSB Redaktion!

Ich habe den Bericht von besagter Person gelesen.

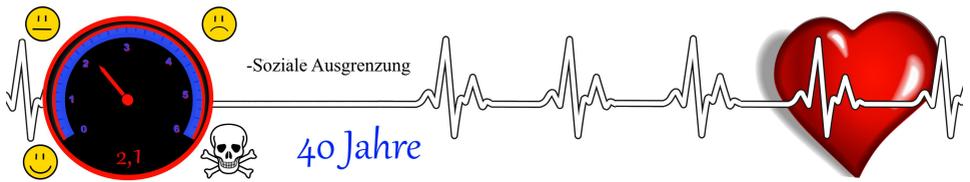
Und ich kann es nicht fassen. Es tut mir im Herzen weh.

Ich hatte wirklich keine Ahnung, wie schlimm es um sie steht.

Ich möchte bestimmt kein Gangster mehr werden, nachdem ich das gelesen habe. Nun, ich glaube ihr in Bezug auf genannte Leute.

Ich wollte einfach beweisen, wie sehr ich sie liebe!

Verdammt! Ich werde mich auf meine Hobbys konzentrieren. Das verspreche ich hoch und heilig! Und, wenn ihr dieses Statement in eurem Heft druckt, wird sie es ja auch lesen! Ich wünsche ihr alles Liebe auf ihrem Weg. Ihr dürft den kompletten Text, einschließlich dieses Statements von mir drucken. Aber bitte keine persönlichen Daten. Ich schätze, ich sollte danke sagen. Ich brauche jetzt Zeit für mich. Ich werde vielleicht selber mal zu einer Selbsthilfegruppe gehen. Meine Arbeitskollegin hat auch schon bemerkt, dass ich nicht mehr so in Form bin. Das kann am kiffen liegen. Vielleicht habe ich auch ein kleines Problem...



Mein Outing - Eine Erfolgsgeschichte

Ich bin schwul. So schwul, dass ich Vaginas gar nicht erregend finde; die turnen mich ab.

Ich kann mir nicht vorstellen, meinen Penis in eine Vagina einzuführen. Das würde nicht funktionieren.

Schon in frühen Jahren begann ich damit schwul zu sein. Warum ich schwul bin? Weil es so viele schöne Männer gibt!

Ich möchte am liebsten auch Mädchen-Sachen tragen... Weil ich in meinem Schrank nur blöde Anzihsachen hatte, traf ich mich mit einer Freundin hinter der Sporthalle, und wir tauschten Anzihsachen. Zu dieser Freundin habe ich heute noch Kontakt. Sie hat einen hervorragenden Geschmack.

Wir zogen unsere Kleidung aus und tauschten unsere Kleidung. Da hatte ich das erste mal einen Rock an. Es hat mir so gut gefallen. So spielten ich und meine Freundin Hickelkasten. Dieses machten wir meistens Freitag nach der Schule.

Einmal kamen gemeine Jungs. Die ärgerten mich so, dass ich und meine Freundin auf unseren Fahrrädern flüchten mussten. Die haben mich ausgelacht und angeschrien und beworfen. Da musste ich weinen und es kamen grässliche Selbstzweifel auf. Schwul sein ist nicht immer leicht.

Ich habe mir damals immer ein "Mein kleines Pony" (Spielzeug) gewünscht. Mein Vater war aber strikt dagegen, dass ich eins bekomme. Und auch niemand aus meiner Verwandtschaft durfte mir "Mein kleines Pony" zu meinem Geburtstag oder Weihnachten schenken.

Also tat ich etwas sehr dummes. Ich ging in den Laden zu den "kleinen Ponys" und steckte mir eins unter mein Oberteil. So wollte ich den Laden verlassen.



Der Ladendetektiv hat mich erwischt und festgenommen. Er hat die Polizei gerufen. Diese hat mich dann nach Hause gebracht. Dort angekommen war das Geschrei groß, und ich am Ende.

Ich schäme mich heute noch dafür, dass ich ein Verbrechen begonnen habe. Danach verdiente ich mir etwas Geld neben der Schule zusätzlich. Ich half einer alten Nachbarin beim Wäsche bügeln und beim Hausputz. Damals bekam ich dafür täglich 2,- DM.

Einen Teil des Geldes habe ich damals angelegt. Von dem Rest (in etwa noch 30,- DM), ging ich mit meiner Freundin einkaufen. Ich suchte mir die Kleidung aus und gab ihr dann das Geld. Sie bezahlte es für mich.

Dann hat sie mich ermutigt, jedem die Wahrheit über mich zu erzählen. Meine Mutter sagte: "alles sei ihr Recht", solange ich keine Drogen nehme, oder Rauferein in der Schule habe. Mein Vater hat es bis heute nicht so ganz akzeptiert.

Als ich 17 Jahre alt war, wussten alle, dass ich schwul bin. Dadurch hatte ich soviel Mut, dass ich von nun an in Kleiderläden, zunächst Kleidung anprobierte und dann auch selbst bezahlte. Auch hochhackige Schuhe. Ich lasse mich dabei auch von Verkäufern beraten.

Ich habe überwiegend gute Erfahrungen gemacht. Meine Ehrlichkeit brachte mir viele Freunde. Und meine beste Freundin hat immer zu mir gehalten. Zu diesen Zeitpunkt hatte ich die ersten sexuellen Kontakte.

Als unsere Klasse bei der sexuellen Aufklärung beim Gesundheitsamt war, sagte uns ein angeblicher Fachmann, dass er von den Arschfickern überhaupt nichts hält. Und er rät allen davon ab. Also ich möchte dazu sagen: Popo ficken ist einfach schön! Und ich rate jedem dazu das einmal auszuprobieren, wenn er es möchte. Man braucht nur etwas Übung... Safety first!

Dann wollte ich eine ganze Frau werden. Das ist aber nicht so schnell und einfach gemacht. Und ich entschied mich dagegen. Ich kann auch eine Frau sein, und trotzdem einen Penis haben. Wenn man mit absoluten femininen Sachen durch die Einkaufspassagen geht, wird man sehr oft angeschaut.

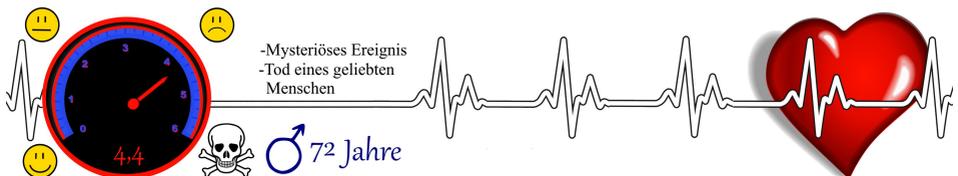
Daran gewöhnt man sich aber schnell.

Als dann die Entscheidung fiel, mich keiner geschlechtsangleichenden Operation zu unterziehen, ging mein Fummel-Tick auch etwas zurück. Ich kleidete mich nur noch feminin. Jedoch ist die Mode die ich trage auch für Männer konform.

Ich wurde Investmentbanker. Und mit 24 Jahren lernte ich meine große Liebe kennen. Meinen Morgenstern. Ich verliebte mich sofort in seinen neckischen Schnauzbart und unser Liebe hält ewig. Mein Mann ist ein echter Gentleman. Davon gibt es nur ganz wenige. Und er ist ein echtes Einzelstück. Ich habe mir eine Rarität geangelt. Ich habe geweint vor Glück, als er um meine Hand angehalten hat.

Dieser verrückte Mann,... ich liebe ihn so sehr. Wisst ihr, was er mir zu meinem letzten runden Geburtstag geschenkt hat? Einen spitzen-Straßen-Zweitzer-Flitzer. Natürlich in rosa. Mit richtig vielen P.S. Der hat bestimmt ein Vermögen gekostet. Ich bin zusammengebrochen, als ich das gesehen habe. Und mein Man musste mich festhalten.

Jetzt, an unserem Hochzeitstag, fahren wir für sechs Wochen nach Afrika. Wir schauen uns die verschiedenen Länder an. Wir besuchen unser Patenkind und schauen, wo Entwicklungshilfe nötig ist. Auch hier zählt: die beste Hilfe, ist Hilfe zur Selbsthilfe. Dann gehts noch auf Safari. Wir werden Namibia im Flug erobern. Das reicht für meinen Libellen-König noch bei Weitem nicht aus... Es geht weiter...! Also ihr lieben. Alles Gute. Und nehmt keine Drogen.



Eins ist die einsamste Zahl

Ich verfasse hiermit eine kurze Geschichte mit Hilfe von Christian Dorn. Sie besteht aus Erinnerungen an meine verstorbene Frau Gabriele. Das Lied "One

*Is The Lonlys Number" mochte sie sehr.
Daher der Titel.*

*Mit 72 Jahren schaue ich auf ein bewegtes Leben zurück.
Da war der Kalte Krieg.
Da war der Vietnam-Krieg.
Und die Demos.
Da war mein Studium.
Da war die Geburt meiner Tochter.
Doch eine Sache ist mir ganz besonders in Erinnerung geblieben.*

Meine erste Frau Gabriele.

Diese war krank. So krank, dass die Ärzte ihr nicht mehr helfen konnten. Wir wussten, dass sie sterben wird. Und ich tat alles mir Mögliche, um die übrige Zeit mit ihr zu genießen. Ich versuchte die Zeit schön zu gestalten. Wir saßen tagelang am See und unterhielten uns über tausend kleine und groß Dinge. Eines Tages fand ich sie nicht, und machte mir große Sorgen. Nach langer Suche fand ich sie im dunklen Keller auf den Stufen sitzen, wohl auf. Ich frage sie, was sie da macht. Ihre Antwort war: "Die Dunkelheit ist ein Teil von mir. Ich will sie kosten."

*Wir taten viel, um uns auf das Ableben vorzubereiten. Und am Ende waren wir Beide ganz ruhig; wie tiefes schwarzes Wasser.
Und harrten der Dinge die da kommen...*

Es war der 8. November 1989, als sie mich mitten in tiefer Nacht wachrüttelte. Sie saß aufrecht im Bett und deutete in eine Ecke.

Sie sagte: "Mach das Licht an." Und dann:

"Siehst du, mein Vater ist da um mich abzuholen."

Ich machte das Licht an und schaute in die Richtung in die sie deutete. Ich sah nichts. Sie jedoch beharrte darauf; sagte immer wieder: "... sieh doch hin!

Mein Vater ist da. Und da sind auch noch Andere!"

"Siehst du sie nicht?", fragte sie mich entsetzt.

Ich sah nichts und niemanden und ihr Vater war zu diesen Zeitpunkt schon tot. Nach einer Weile legte sie sich wieder hin und begann tief und fest zu schlafen. Mir ließ das alles keine Ruhe.

Am darauf folgendem Tag brach meine Frau im Badezimmer zusammen. Ich

rief den Notarzt und sie verstarb kurz darauf im Krankenhaus.

Das war vor 30 Jahren. Ich lebte mein Leben. Doch vor kurzem hatte ich einen Traum. Es war tief in der Nacht. Ein sternenklarer Himmel und darunter ein gigantischer See. Ganz ruhig, sehr tief und absolut dunkel. Als ich darin ganz alleine schwamm, entspannten sich alle meine Muskeln. Es war himmlisch. Alle Sorgen, Ängste und Nöte fielen von mir ab. Und ich fragte mich, was wohl unter der Oberfläche ist. Ich war neugierig. Dachte darüber nach zu tauchen. Doch traute ich mich nicht. Da hörte ich Gabis Stimme flüstern. Ich wachte auf und ich spürte, dass sie da war.

*Eins ist die einsamste Zahl.
Seit du fort bist...*



Das Freie SelbsthilfeBlatt - Ihr dürft mitmachen!

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.

Freie Gestaltung & Selbsthilfe & Soziale Organisationen & Kunst u.Kultur

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 Schumannstraße 1
33803 Steinhagen Telefon: 015 75 / 4851931
E-Mail: Dorn83Christian@web.de
Gerne auf Whatsapp.

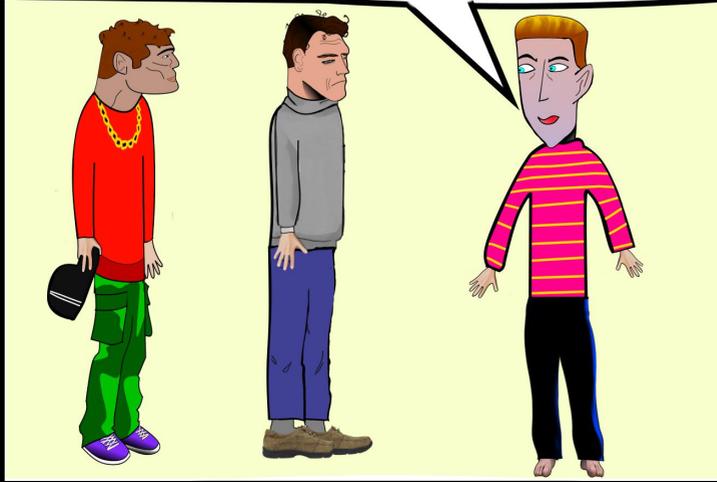


www.selbsthilfe-gütersloh.de

LIEBER NICHT MIT SPATZEN AUF TAUBEN SCHIEßEN

Die etwas anderen Helden Folge 20

HEY DEPRI-MAN ICH KOMME GERADE AUS DER KIRCHE.
ALLE MEINE SÜCHT UND PSYCHOSE STÖRUNG
WURDEN KOMPLETT WEG GEBETTET ICH NEHME KEINE
DROGEN MEHR!



GOTT IST GROß ER IST ALLMÄCHTIG. ER HAT GANZ VIELE



WIESO TUT ER
JETZT WIEDER
SO ALS WÄREN
WIR FREUNDE?!
DER HAT MICH
NEULICH MIT
EINEN
MESSER AUF
DER STRASSE
ÜBERFALLEN!

ARME MIT DEN ER
SICH IN ALLES
EINMISCHT ER HAT
FLÜGEL UND KIEMEN!
SEINEN SOHN HAT
ER SELBST GETÖTET

WEIL DER FRECH
WAR!



DEN KENNE
ICH HABE
ICH BEI
YOUTUBE
GESEHEN



ZIEH DIR LIEBER
MEINE BEATS UND
MEINE RHYMES REIN
DIE SIND VON
ÜBERMENSCHLICHER
GEWALT!
UND WAS ICH
NOCH SAGEN
WOLLTE...

ICH BIN MC AGGRESSIVO.
ES MACHT KEIN SINN
OHNE MC AGRESSIVO.
UND DAS IST MC AGRESSIVO.
DAS BESTE AN
MC AGRESSIVO
IST MC AGRESSIVO



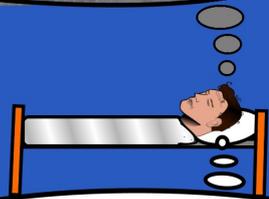
DAS IST JA ALLES GANZ SCHÖN
ABER ICH HABE NOCH WAS ZU TUN



ABENDS BEI DEPRIE- MAN ZUHAUSE

ICH HABE JETZT SCHON
WIEDER STUNDEN MEINE
TAPETE ANGESCHAUT.
SCHÖNES GRAU.
HOFFENTLICH TRÄUME
ICH HEUTE NICHT SCHON
WIEDER VON DER TOTEN
FRAU DIE MICH AUS DEN
BAUM ANSTART

ERST
HOLE
ICH
DEINE
FREUNDE
DAN
DICH!



ICH HABE DOCH GAR
KEINE FREUNDE



ENDE BLUT ALLES
♥ GLUT

Rätsel und Witze



Warum hat der Kapitän das U-Boot versenkt?
Es war Tag der offenen Tür.

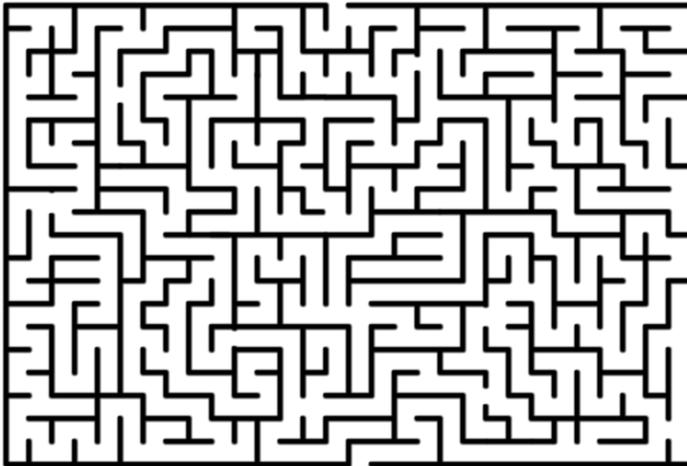


... Der alte Mann schaut den Punk mit der roten Kammfrisur die ganze Zeit an. Da sagt der Punk: "Was guckste so doof, alter Sack?" Der Alte sagt nichts. Nach kurzer Zeit gafft der Alte den Punk wieder an. Da sagt der Punk: "Jetzt langt es mir aber, hast Du denn früher nie gesündigt?" Da antwortet der alte Mann: "Doch, ich hab früher Hühner gefickt, und ich überlege gerade, ob du mein Sohn bist."

Ein Elefant und eine Maus spielen Fußball. Da tretet der Elefant ausversehen auf die Maus. Entschuldigt sich der Elefant: "Oh, tut mir leid." Sagt die Maus: „Ist nicht schlimm, hätte mir ja auch passieren können."

Frau:
Machen mich diese Hosen dick.

Man: Kein Ahnung. Ich würde sie jedenfalls nicht essen



Habe vor 2 Wochen meine Ernährung umgestellt. Die Gummibärchen stehen jetzt rechts vom Laptop.

Einfach mal den Vorgesetzten fragen, was er beruflich macht.
Das Gesicht - Unbezahlbar.



Wie heißt ein Spanier ohne Auto? - Carlos.

Kuriose Wahrhaftigkeiten

Ein wirklicher Knaller der skurrilen und lustigen Gesetzeswelt Deutschlands: Nach StGB §328 Absatz 2.3 heißt es: Wer eine nukleare Explosion verursacht, muss mit einer Freiheitsstrafe von 5 Jahren oder einer Geldstrafe rechnen.

Demnächst hier im FSB! Adolf Hitler´s Einkaufsliste.



Wir übernehmen keine Gewährleistung für die Echtheit.

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 Selbsthilfebblatt legen wir meistens in Krankenhäusern und Vereinsräumlichkeiten in Ostwestfalen- Lippe aus. Das Freie Selbsthilfebblatt 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 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 Selbsthilfebblatts aus.

Wir lieben dich

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

(I) Wir sind Betroffene einer Selbsthilfegruppe!

Durch den Zusammenschluss von Betroffenen mit psychischen Erkrankungen entstand die Idee des „Freien Selbsthilfeblatts“.

(I) Wir sind eine reine Selbsthilfeorganisation und verantwortlich für die Inhalte.

(I) Wir arbeiten mit fachlich ausgerichteten Organisationen zusammen, entscheiden jedoch selbständig, was wir veröffentlichen.

(I) Wir arbeiten ehrenamtlich und vertreten unsere Interessen als Betroffene.

(I) Alle Informationen und Daten könnt ihr auf unserer Internetseite: www.selbsthilfe-gütersloh.de nachlesen. Dort findet ihr auch alle Ausgaben zum freien Download.

(I) 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

Schumannstraße 1

33803 Steinhagen

Telefon: 015 75 / 4851931

(whatsapp) (Bitte keine Mailbox Ansagen)

E-Mail: Dorn83Christian@web.de

www.selbsthilfe-gütersloh.de

Druck:



FSB BITTE NICHT
WEGWERFEN!
Limitierte Auflage

 **xflyer.de**
xtrem günstig drucken