FSB

FREIES SELBSTHILFEBLATT
AUSGABE JUNI 2021

THEMEN

-NEWS

-RECOVERY COLLEGE

-KUNST & KULTUR

-FREIE GESTALTUNG

-ERFAHRUNGS-BERICHTE

-RÄTSEL, WITZE, COMIC,

AUSGABE 27

Hallo liebe Leser, wir sind es: Deine Selbsthilfegruppe. Leider hast du es wieder nicht zu unserem Gruppenabend geschafft. Daher für dich: Unsere neue Ausgabe vom FSB! Man ist erst jemand, wenn man geliebt wird. Und wir vom FSB lieben Dich! Du bist etwas ganz besonderes. Und mit dir bleibt die Welt stehen. Willkommen zu unserer Gruppentherapie.

Inhaltsverzeichnis Seite

20 Jahre BIGS.....1
Krankenkassen im Kreis Gütersloh fördern.....2
Das Recovery College.....2-4
Die Theaterwerkstatt Bethel.....5-6
Das bin ich.....7-9
Chaos im Kopf.....10-11
Meine Prinzessin ist Bulimie-Krank.....12-16
Drops a Banger!.....17-20
Leben nach dem Tod.....21-24
Mama ist in Schwierigkeiten geraten.....24-28
Witze.....29
Comic.....30
Rätzel.....31
Wir lieben dich.....31

FSB mit paar Anhaltern im Schlepptau
durch die Gutenberg-Galaxis.

News

20 Jahre BIGS

Die BIGS wird in diesem Jahr 20 Jahre. Gerne hätten wir mit unseren Gästen zusammen gesessen und dieses Ereignis gefeiert. Aufgrund der Corona-Pandemie wird am 26. Juni eine digitale Feierstunde veranstaltet. Die Feierstunde wird gemeinsam mit dem Sprecherteam der Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh organisiert. Der freie Journalist und Redner Dr. Winfried Kösters hält den Festvortrag zum Thema „Selbsthilfe und Ehrenamt“.

Wie alles begann:

- 1999 setzte sich der Arbeitskreis KONTIS der Kommunalen Gesundheitskonferenz des Kreises Gütersloh das Ziel, eine Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Kreis zu etablieren. KONTIS bestand aus Akteuren des Gesundheitswesens sowie aus Vertreter*innen der Selbsthilfe.
- Seit 2000 waren die gesetzlichen Krankenkassen mit dem neu gefassten § 20 des fünften Sozialgesetzbuches verstärkt aufgerufen, die Selbsthilfe zu fördern.
- Parallel zum Engagement im Selbsthilfebereich beschäftigten sich die Stadtbibliothek Gütersloh, der damalige Pflegedienstleiter des Städtischen Klinikums sowie die Stadt-Stiftung Gütersloh (heute Bürgerstiftung) mit der Einrichtung eines Patienten-Informations-Zentrums.

Die Bündelung dieser Aktivitäten führte zur Geburtsstunde der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle-BIGS. Als unabhängige und fachkompetente Anlaufstelle zu Fragen der Gesundheit, Pflege und Selbsthilfe eine deutschlandweit bis dahin einmalige Konstruktion.

Die BIGS wurde am 18. Juni 2001 eröffnet.
In den Räumen der Stadtbibliothek Gütersloh erhielt die BIGS einen zentralen Standort, der barrierefrei erreichbar ist. Im Jahr 2010 konnte die Arbeit der BIGS nach einer mehrjährigen Modellphase durch den Trägerwechsel von der „Arbeitsgemeinschaft BIGS“ zur Abteilung Gesundheit des Kreises Gütersloh auf Dauer gesichert werden. 2018 wurde aufgrund der nordrhein-westfälischen Aktivitäten zur Förderung der Pflegeselbsthilfe das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) in die BIGS integriert.

FSB Vorsitzender Christian Dorn:
Schon während meiner Behandlung in LWL Klinikum Gütersloh in Jahre 2008 beriet mich die BIGS beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe. Dieses anfängliche Angebot wurde ausgebaut. Und bietet jetzt vielen Psychiatrie Patienten Hoffnung. Echte Hoffnung resultiert viel aus der Souveränität von Selbsthilfegruppen. Das Engagement der BIGS ist großartig. Wir danken und auf weiter erfolgreiche Jahre.

Inhalt: BIGS Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

News

Krankenkassen im Kreis Gütersloh fördern die Selbsthilfe gemeinsam in diesem Jahr mit rund 71.500 Euro

Das Selbsthilfefördergremium im Kreis Gütersloh besteht aus Vertreter*innen der gesetzlichen Krankenkassen, Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen und den Mitarbeiter*innen der BIGS - Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh.

Dieses Gremium berät über die Anträge der Selbsthilfegruppen auf Pauschalförderung. In diesem Jahr wurden 78 Gruppen mit über 61.500 Euro gefördert. Mit diesem Geld werden die Grundkosten einer Selbsthilfegruppe (z.B. Miete, Porto, Fotokopien, Kosten für Homepage usw.) unterstützt.

„Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Krankenkassen funktioniert im Kreis Gütersloh hervorragend“ so Julia Bröker von der IKK classic, federführende Krankenkasse in diesem Jahr. „Trotz der aktuellen Corona-Pandemie konnte die Vergabesitzung per Videokonferenz durchgeführt werden und somit zu einer schnellen Bewilligung und Auszahlung der Fördergelder an die Selbsthilfegruppen beitragen. Zusätzlich zu dieser finanziellen Anerkennung möchten wir uns aber auch bei den vielen Aktiven der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh für ihr Engagement bedanken. Diese Arbeit kann nicht genug wertgeschätzt werden.“

Zusätzlich wurden im Rahmen der Pauschalförderung Maßnahmen wie zum Beispiel Seminare und Vorträge der Selbsthilfegruppen mit insgesamt 10.000 Euro gefördert.

Fragen zum Förderverfahren können bei den Mitarbeiter*innen der BIGS oder den Krankenkassen vor Ort gestellt werden. Ab dem Jahr 2022 übernimmt die BKK Miele die Federführung im Kreis Gütersloh.

Inhalt: BIGS Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Recovery College

Das Recovery College GT-OWL stellt sich weiter auf:

Für die Menschen, im Dialog mit ihnen und eine gemeinsame, selbstbestimmte Zukunft

Seit nun mehr als 2 Jahren gibt es das Recovery College Gütersloh-OWL. Eine Akademie für Gesundheit und Wohlbefinden für alle Bürgerinnen und Bürger, das sich auch während Corona-Zeiten in vielen Online-Angeboten bewährt hat und hoffentlich demnächst auch wieder in Präsenz stattfinden kann.

Und wir starten durch: Im Folgenden soll eine Bestandsaufnahme und ein Blick in das Angebot unserer „Schule für´s Leben“ gemacht werden.

Wir möchten, wie in der Überschrift versprochen, als Recovery College mit den Menschen in den Dialog treten. College – da denkt man an Lernen. Studierende und Dozenten. Das schließt Augenhöhe auf keinen Fall aus. Dazu kommen mir Worte von Paulo Freire, einem der wichtigsten Pädagogen der Gegenwart, in den Sinn: „Der Lehrer ist nicht länger bloß der, der lehrt, sondern einer, der selbst im Dialog mit den Schülern belehrt wird, die ihrerseits (…) auch lehren. So werden sie miteinander für einen Prozess verantwortlich, in dem alle wachsen.“ (Freire, 1998)

Wir im Recovery College haben in den kommenden Jahren einiges vor: Wir möchten unser Online-Angebot ausbauen, wie zum Beispiel ein Selbstlernzentrum aufzubauen, mit anderen Colleges und Institutionen kooperieren und unsere Kontakte zu anderen ausbauen und festigen. Wir möchten Kurse zu psychischer Gesundheit anbieten und unsere Ideen zu einem Curriculum umsetzen und hier einen Ausblick auf die Themen des RC machen:

Das CHIME-Modell bietet übergeordnete Kategorien zu Gesundheit und Wohlbefinden und ist eine gute Grundlage unserer Themen und Kategorien: So zum Beispiel die Kategorie Beziehung und Bindung, das betrifft unser soziales Umfeld und beinhaltet, Beziehungen zu gestalten. Dazu bieten wir Kurse an, wie auch zu den Kategorien, die im Folgenden kurz beleuchtet werden.

Zuversicht, die nächste Basiskategorie, ist unheimlich wichtig, denn Hoffnung trägt. Wege, die zur (inneren) Freiheit führen, sind in diesem Zusammenhang wichtig. Eigene Stärken und Schwächen zu kennen, die Fragen „Wer bin ich?“, „Was kann ich?“ und „Wie bin ich?“ machen Identität aus und sollen in weiteren Basiskursen Thema sein.

Sinn und Bedeutung von beispielsweise Lebenswegen und deren Verständnis spielen in unseren Kursen eine wichtige Rolle und gemeinsam kann über die große Frage „Wofür lebe ich?“ nachgedacht werden und ein Bezug zum Alltag hergestellt werden.

Empowerment und Selbstwirksamkeit wird möglich, wenn man die eigenen Angelegenheiten verantwortlich selbst in die Hand nimmt, wie, das möchten wir gemeinsam erfahren.

Dem CHIME-Modell haben wir die Themen Körperlichkeit, Möglichkeiten und Sicherheit hinzugefügt. In sich selbst zuhause zu sein, zu wissen, dass „dein eigener Körper die Antwort auf viele gesundheitliche Fragen hat“, ist unserer Auffassung nach ein grundlegendes Thema von Recovery. Die Außenwirkung, das Sichtbar-Sein, macht einen großen Teil unseres Lebens aus, dem wir Aufmerksamkeit in unseren Kursen schenken möchten.

Die eigenen Risiken, aber auch Träume, Chancen und Ziele zu kennen spielen im Programm des RC eine weitere wichtige Rolle. Und innere und äußere Sicherheit ist die Basis. Wem sind Wohnen, Finanzielles, die Arbeit, Bindungen oder auch der Glaube, an was auch immer, nicht für eine sichere Lebensgrundlage wichtig? Studierende des RC können ihr Wissen vertiefend erweitern: Die Persönlichkeitsentwicklung und die eigenen Fertigkeiten in Kommunikation oder in sozialen Kompetenzen zu entdecken und zu fördern möchten wir unterstützen. In unserem Angebot bilden wir die Möglichkeit zu Austausch und Ermutigung ab, zum Beispiel in den Kursen für Angehörige oder unserem zur Zeit leider nur online stattfindendem Recovery Café.

Wir planen außerdem, eine Begegnung für junge Erwachsenen zu ermöglichen. Der Umgang mit Gefühlen, die eigenen Sinne zu erleben, Ästhetik zu spüren und Kultur zu teilen haben wir unter dem Stichwort Erleben & Erfahren zusammengefasst. Spiritualität und Kreativität können bei uns gelebt werden. Wohlbefinden und Stressbewältigung bilden sich in Kursen wie QiGong oder Autogenem Training ab. Partnerschaft, sexuelle Identität und Orientierung sind Themen, denen wir uns in Kursen zu Sexualität in naher Zukunft auch widmen möchten.
Der Bereich Arbeit und Beschäftigung soll in den kommenden Jahren unser Programm erweitern.
Neben spezifischer Gesundheitskompetenz (zum Beispiel über Depressionen, Ängste, Suchtverhalten) wird in künftigen Kursen auch konkrete Alltagsbewältigung Ziel unserer Angebote sein, wie etwa der Umgang mit Geld oder Behörden.

Das Angebot des Recovery College GT-OWL machen nicht einzelne Menschen allein. Viele unterschiedliche Menschen - nicht nur Dozierende, auch Studierende - bringen ihre individuelle Recovery-Erfahrung in unser Programm ein, im Dialog. Paulo Freire sagte, dass wahrhaftiger Dialog als Voraussetzungen die Liebe für die Welt brauche und die Menschen als Akt des Mutes und der Freiheit. Es benötige die Demut gegenüber anderen, den Glauben an die Menschen und die Hoffnung. (Freire, 1998)

Sprechen wir gemeinsam und lernen wir dazu, miteinander. Beschäftigen wir uns mit Themen des Lebens, die uns gesünder werden lassen. Auf Augenhöhe. Im Recovery College GT-OWL.

Wir freuen uns auf Sie!

Timo Benders, Recovery College GT-OWL

Die Theaterwerkstatt Bethel lädt zu neuen Projekten und Live-Performances ein!

Wir machen Theater – Aber anders!
Theaterwerkstatt Bethel (analog, hybrid oder online)

WANN & WO?
9 - 13. Juni 2021 in Bielefeld
21.- 24. Juli 2021 Wohnungslosentreffen in Hagen
19.- 22. August 2021 in Nürnberg
9. - 12. September 2021 in Leipzig

Du bist ein wohnungsloser oder ehemals wohnungsloser Mensch? Du möchtest dir Gehör verschaffen und gesehen werden? Du möchtest dich mit Menschen austauschen, die ähnliche Erfahrungen wie du gemacht haben und mit diesen Menschen gemeinsam etwas erarbeiten? Du möchtest mit künstlerischen Mitteln gegen Diskriminierung und Ausgrenzung kämpfen?

Hast du Lust, Theater zu spielen?

Dann möchten wir dich ganz herzlich einladen, in unserer Theatergruppe mitzuwirken! Weitere Informationen findest du hier

Du möchtest dich gerne anmelden oder hast Fragen?

Dann schreib uns eine E-Mail an theaterwerkstatt@bethel.de oder an kontakt@wohnungslosentreffen.de. Oder Du rufst von Mo. – Fr. 9- 12 Uhr im Büro der Selbstvertretung Wohnungsloser Menschen an 0544- 888555. Für technische Hilfe wende Dich bitte an dirk.dymarski@wohnungslosentreffen.de oder 0544- 888555

Das Theaterprojekt ist eine Kooperation der Theaterwerkstatt Bethel mit der Selbstvertretung Wohnungsloser Menschen und wird vom Fonds Sozialkultur und der Diakonie Deutschland gefördert.

Samstag 19.06.2021 15.00 - 18.00 Uhr
»Quartier(s)gestalten« - Eine künstlerische Intervention zum Tag der Offenen Gesellschaft
Ort wird noch bekannt gegeben
[kostenfrei]

Ein Quartier in Bielefeld. Eine lebendige Nachbarschaft. Unterschiedliche Geschichten & Erfahrungen & Vorlieben & Ideen. Menschen aus dem Quartier gestalten zusammen ein Fest - mit Essen, Kunst, Kultur, Musik und Möglichkeiten zum Plausch und offenen Austausch.

Theaterwerkstatt Bethel in Kooperation mit dem Bielefelder Aktionsbündnis Inklusion und der Initiative Offene Gesellschaft e.V. | Gefördert durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW, den Fond Soziokultur, die LAG Soziokultur NRW und die Stiftung der Sparkasse Bielefeld.

Sonntag, 20.06.2021 14.00 - 18.00 Uhr
DIE WELT HOCHWERFEN
im Rahmen der RadKulTour; Gertrud-Bäumer-Realschule

Warum verhalten wir uns so maßlos? Und warum arbeiten wir so fleißig an unserem eigenen Aussterben? Wir haben uns so sehr ins Wachsen, Gedeihen, Weiterentwickeln, Vorantreiben, Überschreiten, Wirtschaften, Produzieren und Konsumieren verliebt, dass wir vergessen haben, Grenzen zu setzen.

Die Performer:innen der Theaterwerkstatt Bethel greifen in ihrer aktuellen Produktion DIE WELT HOCHWERFEN das Spannungsverhältnis zwischen Maßlosigkeit und Verzicht, Verantwortungsbewusstsein und Ignoranz im Umgang mit der uns umgebenden Natur auf.
Der Film zur Produktion ist seit Mai auf https://youtu.be/Vx5M3TQv6pg zu sehen.

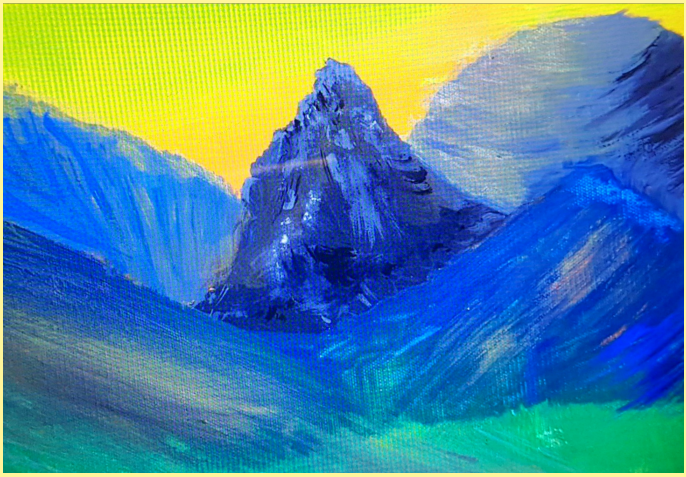
Das Projekt wird gefördert vom Sonderprogramm Neustart Kultur #takeaction, Soziokultur NRW und vom Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes NRW.

Weitere Informationen zu den Projekten und Aufführungen unter www.theaterwerkstatt-bethel.de oder unter 0521 144 3040

Inhalte: Theaterwerkstatt Bethel

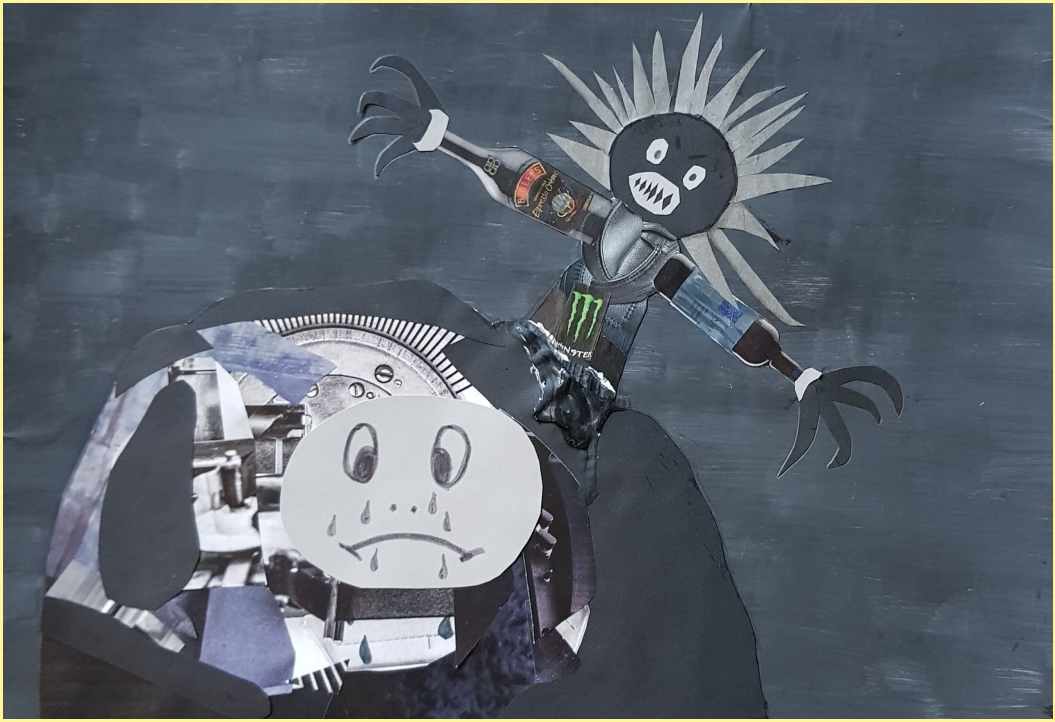
Das bin ich

Heute möchte ich euch gerne einmal einen kleinen Einblick in ein Kunstprojekt unserer Selbsthilfegruppe geben. Die Gruppe "Double Trouble" hat in der "gruppenfreien Zeit" ein tolles Kunstprojekt auf die Beine gestellt!
Die Themen waren: "Das bin ich" und "Mein vorherrschendes Gefühl".
Leider musste jedes Gruppenmitglied nach schriftlicher Anweisung für sich alleine arbeiten. Aufgrund der aktuellen Coronaschutzverordnung war das leider nicht anders möglich. Ich finde jedoch, dass das Projekt ein voller Erfolg gewesen ist, und etwas großartiges dabei heraus gekommen ist! :-)
Es sind tolle, interessante und auch nachdenkliche Bilder gestaltet worden. Aber seht selbst... :



Ich bin frei wie ein Vogel

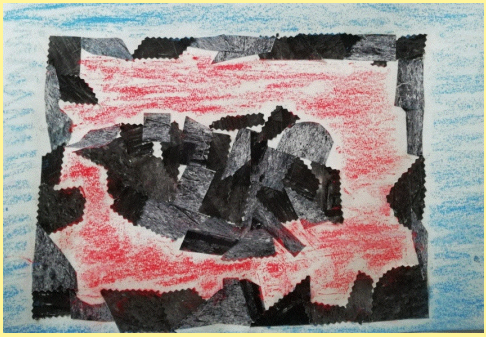
Ich bin ein Sorgenkind



Dieses Bild zeigt die Krankheit Borderline

Schizophrenie Diagnose

Mit Selbsthilfegruppe bin ich nicht alleine.



Manche lernste lieben und
manche lernste kennen.
Von ganzem Herzen lieben und
dann unter Schmerzen kennen.

(Gewalt Opfer)

Inhalt: Karin.H FSB Redaktion

FREIE GESTALTUNG

1.) Müde, es scheint als liefe immer dasselbe Gespräch in meinem Kopf. Gedanken geprägt von Angst, Unsicherheit, dem Gefühl der Bedrohung. Dem Folgen Bilder die ich nicht im Kopf haben will…aus einer längst vergangenen Zeit und doch so präsent.
Das Gefühl es einfach ablegen zu können, doch scheint ein Teil von mir sich zu sehr daran zu fesseln. Sag, werde ich jemals wissen was früher geschah und ein Leben in Freiheit führen können? Ich wünsche es so sehr und doch ist die Vorstellung beängstigend. Es ist ja auch so, dass diese Gefühle mich fast immer begleitet haben und naja, eine Lücke hinterlassen würden.

2.) Ich suche den Einen, der mich von der Angst befreit, mein Herz im Takt schlagen lässt. Kein Zweifeln mehr, keine Dunkelheit um meine Seele. Ein Herz voller Liebe und Hoffnung, die kleine Jule (so heißt mein inneres Kind) auch vom Schmerz befreien können. Innerlich am Zittern, obwohl objektiv gesehen, von außen betrachtet, kein Grund dazu besteht. Das Schreiben fällt bei dem Zittern schwer. Ich will das alles nicht mehr, kann das normale Leben nicht normal führen. Zu viel und zu laut im Kopf…

3.) Im Kopf zu laut, zu viele Gedanken, Gespräche die sich zwischen mich und die Außenwelt stellen. So real erscheinen, dass mir die Welt “da draußen“ fast surreal erscheint, unwirklich. Tage vergehen so im Nebel, ohne emotionalen Bezug zum Erlebten. Keine wirkliche Erinnerung an gestern, vorgestern, letzte Woche. Gespräche, wie fanden sie tatsächlich statt, wie dreht es sich mein Gehirn zurecht? Verunsicherung, Sicherheit scheint verloren. Funktioniere ich nur oder lebe ich? In diesen Zeiten schwer zu sagen. Verloren in einer eigenen Welt, lebendiger als die Wirklichkeit, und doch nur Fiktion. Kein Gefühl von Halt, beim Nachdenken, in der Stille fühlt sich der Boden instabil an. Treibe umher wie auf einer Eisscholle. Ein paar Tage später, Flashbacks ziehen mich zurück in die Vergangenheit, verunsichern zutiefst. Mein Herz schlägt, ist viel zu schwer. Spannung in der Brust macht es schwer zu atmen. Bilder im Kopf und die Angst lassen Ereignisse in der Außenwelt beinahe trivial erscheinen. Wie könnt ihr über Schuhe, das Wetter etc. sprechen, wenn meine Welt quasi bedroht ist? Ich ertrage diese Themen aktuell nicht. Jule (so heißt mein inneres Kind) schlägt Alarm, doch ist es kaum möglich sie zu beruhigen, oder scheint zumindest so. Kann mir jemand den Weg hier raus zeigen, helfen die Mauern einzureißen, um das Rätsel der Vergangenheit zu lüften? Die Unwissenheit scheint immer schwerer zu wiegen.

4.) Schwer liegt die Vergangenheit auf Herz und Seele. Bilder die Anspannung und Stress mit sich bringen. Es liegt Jahre hinter mir, doch scheint es aktuell zu sein. Präsent wie in den Zeiten als es geschah, ich machtlos ausgeliefert war.
Kannst du mir den Weg hier raus zeigen und mich ans Licht führen? Ich sehe einer Welt voller Möglichkeiten voller Möglichkeiten und Farben entgegen- doch scheint der Weg dahin blockiert. Blockiert von Angst sowie Handlungsunfähigkeit. Wieder Wände um mich gezogen, zum Schutz vor dem Ausbruch der Tränen, die von innen drücken. Angst, dann zusammen zu brechen, von den Erinnerungen geflutet zu werden. Doch allein diese Mauern, Schutzwände, aufrecht zu halten,

kostet eine Menge Energie.
Energie die zur Bewältigung der Alltagsprobleme fehlt.
Es sind einfach zu viele Lasten auf meinen Schultern.

5.) Chaos im Kopf, immer wieder dieselben Worte, Angst und Schmerz lähmen die Seele. Der Stein in der Brust ist groß und schwer. Trotz der intensiven Angst sind die Gefühle wie eingemauert. Das kleine Kind zieht sich zurück, zeigt seine Lebensfreude, Leichtigkeit nicht. Tief im Inneren versteckt, beladen mit Lasten der Vergangenheit. Tief begraben, Schatten aus vergangener Zeit und doch legt es einen Nebel über das jetzt. Die Last des Vergangenen wiegt immer schwerer, quälende Ungewissheit. Ein Leben wie ein Puzzle bei dem viele Teile fehlen. Das Motiv ist nicht erkennbar. Wer hat mir weh getan, das Leben so schwer gemacht? Ich will es wissen, doch was kommt dann? Es braucht nur Geduld glaube ich und genügend Sicherheit. Ich denke an dich, wir kennen uns nur vom Schreiben, doch der Gedanke an deine Nähe, reicht für Angst, Erinnerungen, Lähmung.
Nicht, dass es einen Anlass dafür gibt, es ist die Folge von früher. Angst es könnte wieder so kommen, gleichzeitig zu ungewohnt, würde es anders laufen.

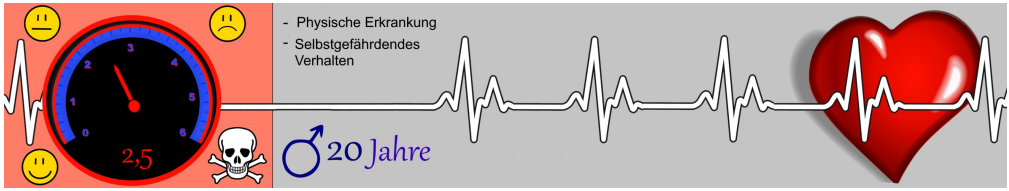
6.) Das Kind in mir Ich spüre deine Lebendigkeit, Lebensfreude in manchen Situationen. Die Energie aufs Leben zu zu gehen, es zu umarmen. Tief unter der Oberfläche eingeschlossen und doch so deutlich. Dann gibt es die Momente in denen du voller Angst in der Ecke sitzt. Angst etwas falsch zu machen, Angst vor Verletzung, nicht zu genügen. Auch in diesen Momenten sehe ich dich mit deinen Lasten. Du kannst dir sicher sein, ich versuche mein Bestes um auf deiner Seite zu sein, dich nicht länger alleine zu lassen. Als Team können wir es schaffen und sind nicht mehr allein. Du kannst lernen, dass jetzt neue Regeln gelten und wir in Sicherheit sind.Ich hab dich lieb, ganz doll !!

7.) Zeig mir den Weg hier raus ins Licht, dorthin wo die Angst nicht hinfindet, die Sonne scheint. Es am Tage hell ist, ohne dunkle Wolken. Hoffnung und Mut regieren, anstatt Zweifel mit innerer Zerrissenheit. Die Frage, welcher Weg richtig ist, sich nicht mehr stellt, sondern klar ist. Zulange schon laufe ich gegen die Wände ohne wirklichen Fortschritt. Trage so viel Hoffnung und Licht in mir, doch stellt sich die Dunkelheit immer wieder in den Weg.
So lange die schweren Zeiten auch her sind, kann ich sie nicht einfach ablegen. In der Theorie scheint es so leicht, so logisch... die Vergangenheit ist nicht mal existent. Doch in der Praxis ist es wie eine unüberwindbare Mauer.
Ich bleibe mit meinen Fragen dahinter gefangen!

Ich würde mich gerne in Luft auflösen, den Stress abstreifen, wie die Schlange ihre Haut...

Das ist das Hauptthema des Freien Selbsthilfeblatt. Hier können Menschen berichten, wie es ihnen mit ihren gesundheitlichen und sozialen Problemen ergangen ist. Dies soll den Autoren helfen, ihre Erfahrung besser verarbeiten zu können. Der Leser profitiert dadurch, dass er die Erfahrungen und Eindrücke seiner Mitmenschen teilt. Wir wissen, dass ein Großteil von euch gerne die Erfahrungsberichte lesen. Wir möchten jedoch darauf hinweisen, dass ihr diese in Eigenverantwortung lest, und selbst entscheiden müsst, ob diese euch gut tun oder nicht. Bitte achtet auf das Triggerbarometer! Zusätzlich nennen wir euch einige Stichwörter zu dem jeweiligen Erfahrungsbericht, damit ihr ihn besser für euch einordnen könnt.

Die Berichte sind Tatsachen. Personen wurden unkenntlich gemacht. Teilweise enthalten die Berichte Beschreibungen von Verletzungen, Krankheitsverlauf oder Extremsituationen. Daher könnte es nicht für jedes Gemüt geeignet sein. Wir bitten das zu berücksichtigen. Die Berichte sind subjektiv.



Meine Prinzessin ist Bulimie-Krank und "down" in der Psychiatrie

Ich weiß, dass etwas nicht mit mir stimmt. Die erzählen …., sind sich jedoch nicht sicher, was ich habe. Ich bin nicht gesund. Soweit ist das klar. Ich nehme nie Drogen oder Alkohol zu mir. Nur Medikamente die verordnet sind.

Ich weiß es. Irgendetwas stimmt nicht mit mir. Es ist kalt. Ich friere. Ich mache das Fenster auf. Ich habe mit 17 Jahren schon gedacht: "Scheiße, mein Leben ist gefickt." Dann ging es in die Jugendpsychiatrie.

Die Jugendpsychiatrie puschte mein Postfach bei Facebook. Weil alle Mitpatienten mir geschrieben haben.
Dabei auch meine Prinzessin. Die habe ich in der Psychiatrie kennen gelernt. Die Angestellten der Klinik wollten nicht, dass sie Besuche von ihrer Familie bekommt. Sie meinten, sie seien nicht gut für sie

Meine Parents haben mir Wohnrecht auf Lebenszeit geben. Es ist ein kleines Haus mit 3 Zimmern, Küche, Bad. Eigentlich nichts mehr Wert. Abreißen und etwas neues bauen wäre besser. Macht nur keiner, weil zu teuer.

Und so kann man da auch noch wohnen. Und auch geil,… ich darf tun und lassen was ich will. Ich muss nur aufpassen, dass die Hütte nicht ganz einbricht.

Ich bin meinen Eltern dankbar dafür, weil mit "arbeiten" ist bei mir nicht so viel los. Ich darf nur Inklusionsstellen haben.
Verdienen tut man da eher weniger. An sich aber egal. Deutschland ist und bleibt Deutschland.

Selbst als „Armer“ ist man einer der „Reichen“ im internationalen Vergleich. Das sollten sich mal alle vor Augen führen.

Meine ja nur… Will ja auch niemanden hier belehren. Aber manchmal bekommt man hier echt das kotzen in dieser Wegwerfgesellschaft. Aber ich bin vom Thema abgekommen.

Also meine Prinzessin war nach der Jugendpsychiatrie noch dreimal in anderen psychiatrischen Kliniken. Aber wir behielten den Kontakt.

Auf einmal war Prinzessin wieder „tillt“ und ist auf der Straße gelandet. Keinen Platz zum Schlafen. Nichts. Da habe ich sie bei mir einziehen lassen. Sogar richtig schön haben wir es uns gemacht. Sie hat sogar ein Zimmer für sich bekommen.

Wir hatten damals schon in der Jugendpsychiatrie etwas am Laufen. Da hat die mir einen Brief geschrieben. Darin stand, dass sie niemanden lieben darf, weil sie damit nicht umgehen kann. Weil Liebe Gift für sie ist.

Und ich darf auf keinen Fall sagen, dass ich sie liebe.

Ich habe sie gefragt, warum das so ist. Aber sie konnte oder wollte es mir nicht mitteilen.

Als Sie bei mir eingezogen ist, hatten wir auch Sex miteinander. Ich habe ihr aber nie gesagt, dass ich sie liebe.

Sie hat mich gefragt und ich habe nichts gesagt. Nein! Weil ich mich einfach an ihren Brief gehalten habe.

Sie war deswegen auch schräg drauf, und hat ihren Halbbruder eingeladen. Und das war ein totaler abfuck. Er blieb auch über Nacht. Bei ihr im Zimmer.

Die ganze Nacht. Und das Zimmer ist nicht groß. Es hat mich verdammt gewundert, aber ich habe nichts gesagt.

Nicht mal „Hallo“ konnte er sagen. Am nächsten Vormittag war er dann wieder weg.

Wäre der nicht von alleine abgehauen, hätte ich den wohl oder übel rauskloppen müssen.

Und sie hat wieder extreme Psycho-Attacken bekommen. Sie beschimpfte mich und sagte, dass ich ein Arsch sei. Dann riss sie ein Bild von der Wand, dass sie mir gemalt hat.

„Wenn mich niemand liebt, dann bring ich mich um!“ sagte sie.

Ich wollte ihr sagen, dass ich sie doch liebe, aber ich habe es mir verkniffen. Ich wollte sie nicht noch weiter aufwühlen. Sie ging auf ihr Zimmer und schmiss die Tür hinter sich zu.

Die soziale Ausgrenzung gab mir zu denken.

Immer, wenn ihre Familie mit im Spiel ist, ist sie echt scheiße drauf. Ich weiß gar nicht, wie ich das beschreiben soll. Ich habe dann sicherheitshalber nach ihr gesehen. Sie lag da. Neben ihr, eine Packung Medikamente.

Sie hat einige Tabletten Ziprasidon aus meiner Packung genommen. Und gefressen. Das war zu viel. Und dann noch meine!

Ich weiß nicht, ob die noch andere Sachen genommen hat. Da waren noch zwei leere Starkbierdosen.

Sie war noch ansprechbar.

Weil mir das deutlich zu weit gegangen ist, habe ich sie dann notfallmäßig in eine Klinik einweisen lassen. Und seit gestern habe ich nichts von ihr gehört.

Aber eigentlich klar, ich habe das Handy von ihr unter der Treppe gefunden.

Die Betreuerin kommt gleich. Der gebe ich das Handy. Und die bringt ihr das bestimmt ins Krankenhaus. So bekommt sie es sicher bald.

Also was ich eigentlich jetzt hier sagen will:

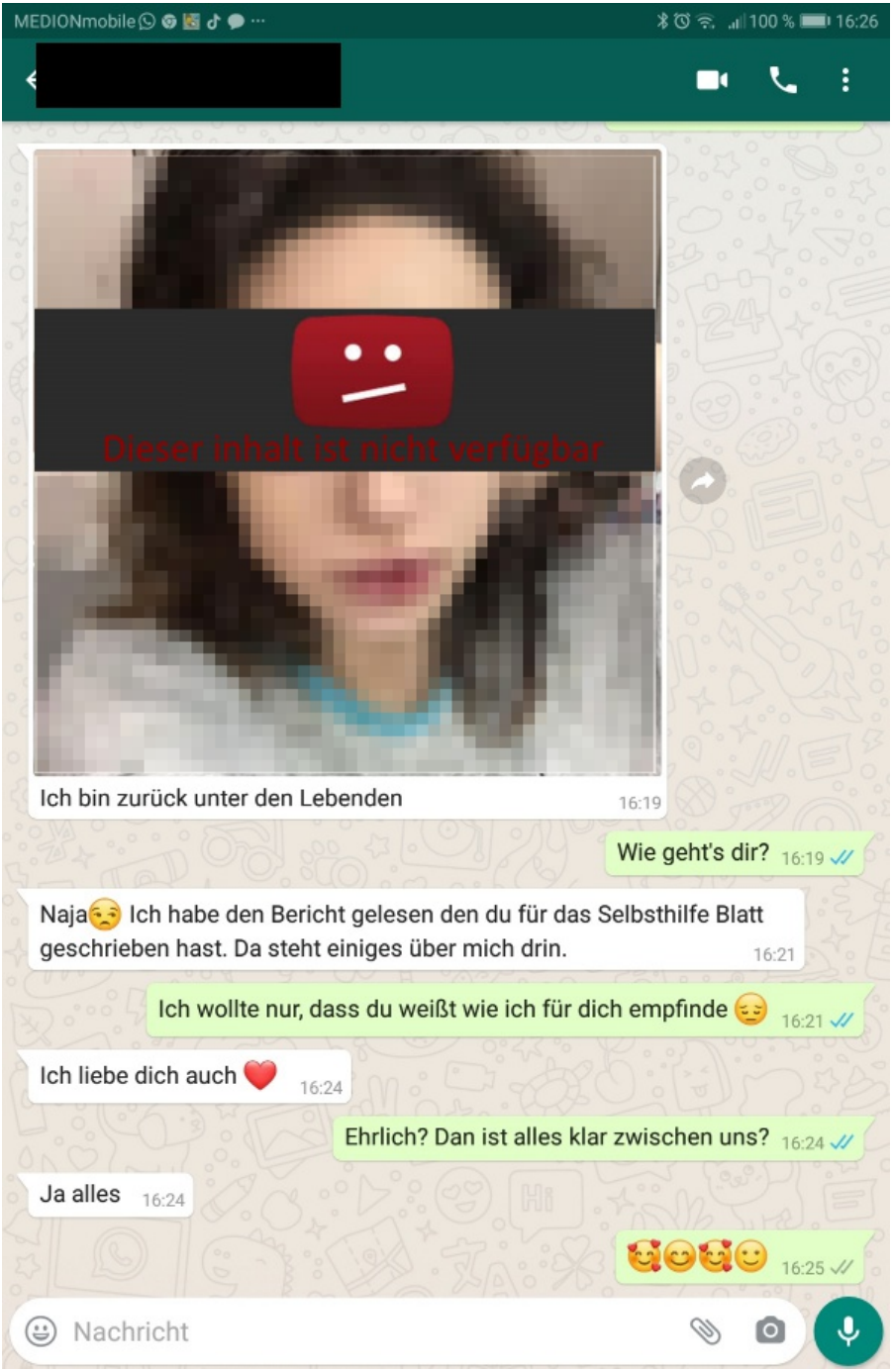
Ich liebe sie... Ich liebe sie!

Auf jeden Fall kann sie hier auch für einige Wochen, oder auch für immer, bleiben. Alles normal. Alles gut. Gehen wir uns gegenseitig auf die Nerven, dann einfach ins eigne Zimmer gehen und abschließen. Auch alles gut. Nur die Familie bekommt Hausverbot.

Ich will ihre Familie hier nicht haben. Nur sie darf hier wohnen. Niemand sonst. Das sagen meine Eltern auch.

Wenn sie das liest, was ich hier geschrieben habe, und es ihr gefällt, dann könnt ihr das gerne veröffentlichen.

Und wenn sie darauf negativ reagiert, dann lassen wir es besser.


MEDIONmobile
100 %
16:26
[redacted]
Dieser inhalt ist nicht verfügbar
Ich bin zurück unter den Lebenden
16:19
Wie geht's dir?
16:19
Naja😒 Ich habe den Bericht gelesen den du für das Selbsthilfe Blatt geschrieben hast. Da steht einiges über mich drin.
16:21
Ich wollte nur, dass du weißt wie ich für dich empfinde 😔
16:21
Ich liebe dich auch ❤️
16:24
Ehrlich? Dan ist alles klar zwischen uns?
16:24
Ja alles
16:24
😈😊😈😊
16:25
Nachricht

Drops a Banger!

Hallo Kiwi Engel,
bitte komme zu mir zurück. Du weißt doch, dass ich dich liebe!
Deine Selbsthilfegruppen-Freunde dürfen auch alles veröffentlichen.
Deine Bro's sind auch meine. Verstehe es doch. Es gibt keinen, der dich so liebt wie ich. Ich verstehe nicht, warum du darauf nicht klar kommst. Ok, du magst meine andere Freundin „Mary Jane“ (Szene-Bezeichnung für Haschisch) nicht. Doch lass sie mir! Jetzt sehe du auch einmal meine Seite. Das ist halt mein Lebensstil. Die labern alle, du hast was mit unserem Knirps Sascha von 1UP Ihr sollt gevögelt haben. Und dann hängt ihr Beide in der Psychiatrie rum. Was soll das eigentlich? Die Krankenhäuser und Pharmakonzerne wollen nur euer bestes. Euer Geld. Merkt das doch mal!
LG Dein Disaster

Hallo Daniel Disaster!
Aufwachen! Irgendwie mochte ich dich damals. Damals... Du hast dich jedoch sehr verändert. Das macht mir Angst. Ich will jetzt nicht alles ausbreiten. Doch deine Aggressionen gehen gar nicht. Und ich glaube tief in dir drin weißt du das auch.
Es tut mir leid, das zu sehen.
Du gehst nicht mehr snowboarden, oder? Was läuft bei dir? Damals hast du gerappt und Musik gemacht. Wieso machst du das nicht mehr? Schau dich doch mal an! Fickt dich das nicht selbst?!?
Ja, ja, deine Freundin „Mary Jane“ ist noch das kleinere Übel. Das Amphe, der Alk und die psychodelischen Sachen, auf die du immer weiter umgestiegen bist.
Das ist wirklich ein Problem!
Um auf Sasha zurück zu kommen. Du ……!
Er war dein Fan! Er hat dich bewundert! Wollte sein wie du. So, wie du damals warst. Zugegeben, damals wart ihr auch noch cool drauf. Er kannte dich ja nicht richtig.
Und als er dich persönlich kennen gelernt hat, fand er nur noch den

Schatten deiner Selbst vor. Das Rap-Battle-Turnier, das du gewonnen hast... Ja, lange ist es her. 2015 oder?! Überleg mal, da war er 14 und du 20 Jahre alt. Er hätte alles getan damit ihr ihn annehmt. Er saß immer an der Bushaltestelle und war am spitten (Technik im Rap). Er war zu jung. Ihr wolltet nicht mit ihm abhängen. Darum hat er mit seinen Leuten eigene Dinge gemacht. Bis zu dem Moment, wo er echten Kontakt zu deiner Clique bekam. Und was machst du mit ihm? Kein Graffiti, kein Rap. Nur kiffen. In deiner versifften Wohnung. Wo auf allem und jedem einfach ein widerlicher Nikotinfilm liegt. Um da dann mit deinen Leuten zu sitzen und X-Box zu spielen. 24/7 sitz ihr da und seid zugedröhnt. Du wusstest, dass er kein Gras verträgt, oder?! Warum habt ihr ihm denn das Gras angeboten?!
Er hat gesagt, dass er das nicht möchte!
Ihr wusstet, was das Gras mit ihm macht!
Nun ist er voll psychotisch! Dir sehr egal, oder? Und hätte er das Gras gut wegstecken können, dann hättet ihr ihn mit den harten Sachen abgeschossen. Die harten Sachen sind sicher auch der Grund, dass du so aggressiv bist. Glaube nicht, dass ich dir noch mal eine Chance geben werde. Warum ich in der Klink war? Ich war halt da. Und Sascha hat dich jetzt auch aufgegeben. An dem besagten Abend habe ich ausnahmsweise mal wieder in eurer Whats-App-Gruppe gelesen. Und ich habe das Drama live mitbekommen. Ich habe ihm dann geschrieben, er soll aus eurer stupid Whats-App-Gruppe gehen. Übrigens: ich bin da jetzt auch raus! Da hat er mich dann angerufen. Er war nur am Weinen, weil du ihn wieder auf die ganze Scheiße gebracht hast. Ich bin zu ihm gefahren. Und ja, ich war die ganze Nacht noch bei ihm. Und nein, da lief so erstmal nichts.
Grüße.
Kiwi

Hallo Kiwi Engel,
eins, zwei, drei, vier, ... ich war der beste Rapper im Turnier.
Und plötzlich habe ich eine versiffte Wohnung gehabt?!
Und auf einmal war ich wegen Drogen im Knast?!
Glaube mal, das mit dem Rappen… Ich kann’s noch!
Und du möchtest mich jetzt vor der ganzen Welt bloßstellen?!
Ja, gut. Ist ok, wenn ihr Beide nichts mehr nehmen wollt. Und war klar, dass du nichts mit Sascha am Laufen hast, sondern es war mal alles wieder nur Gelaber.

Drogen sind das Tor. Entweder du schaffst es oder schaffst es nicht! Er ist nicht bereit dazu die hohen Sphären zu erreichen. Doch du... ich habe dich in tiefem Rausch gesehen. In all deiner prächtigen Schönheit. Wir Beide! Und die Welt spürt die Schockwellen. Unsere synchron schlagenden Herzen.
Du lebst in der Vergangenheit. Und ich lebe in der Gegenwart. Ja, ich habe gerappt. Musik machen ist mein Leben. Wir sagen alle Sachen, die wir nicht meinen. Du erst recht! So, nun genug der vielen Worte. Komm zu mir über die Brücken, die ich dir gebaut habe. Reiße sie nicht wieder ein! Ich weiß, du hast ein zorniges Herz, und doch liebe ich dich. Und du weißt es. Sonst musst du bestimmt wieder in die Klinik! Das mit Sachsa ist echt blöd gelaufen. Das mit meiner sogenannten Aggression wundert mich sehr. Weil es braucht viel, um mich so auf die Palme zu bringen, und dass es eskaliert. Und das schaffst nur du. Weil ich dich liebe. Wegen den Sachen, die ich so nehme ... Warum machst du dir solche Sorgen? Warum rennst du gleich in die Psychiatrie? Wegen kiffen?! Ist doch lächerlich! Wer hat dir das eingeredet, dass das alles so schlimm ist? Denke doch mal darüber nach, was wir "breit" für eine gute Zeit hatten.

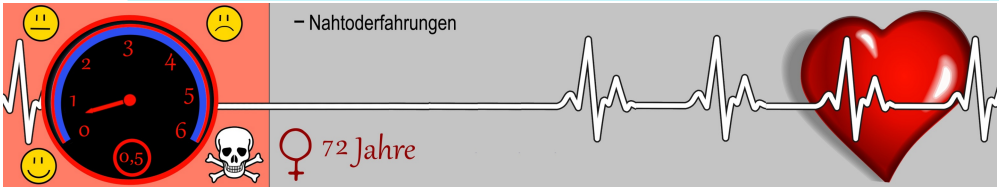
LG
Disaster

Hi Daniel Disaster!
Drogen sind das Tor…?! Genau das meine ich. FSB, gratuliere. Wir haben den Vogel im Kasten.
Zugegeben: Etwas Hoffnung wurde grade noch in mir zerstört.
Wie soll man jemandem helfen, der gar keine Hilfe will?
Daniel! Du bist handgreiflich geworden! Schämst du dich nicht!?
Weißt du was?
Ich und Sascha. Ja. Weißt du, wir haben echt Sex. Weil ich stolz darauf bin, dass er nichts mehr nimmt. Und ich bin so glücklich, dass seine Psychose zurückgegangen ist. Eigentlich wollten wir nur Freunde sein. So Selbsthilfe machen und so. War auch ok. Jetzt ist mehr daraus geworden. Du musst das so hinnehmen. Ich habe einfach zu viel in unsere Kiste reingesteckt. Ich war in der Psychiatrie. Ja! Aber nicht zum Entzug. So viel habe ich ja auch nicht genommen. Die scheiß Joints habe ich einfach so weggelassen.

Und du?!
Wie oft gehst du noch in den Knast? Z. B. wegen deinem Youtoube Video? Wo du den Leuten erzählst, wie geil LSD ist. Ja gut. Bekommst Likes. Kannst mal sehen, wieviel Idioten im Netz sind.
Ich will nichts mehr mit dir zu tun haben!
Werde den Kontakt komplett abbrechen. Und das ist das einzige, was ich tun kann. Ich erinnere mich gerne an die schönen Zeiten mit dir. Doch es ist aus! Du hast einen anderen Lebensweg eingeschlagen als ich. Du kannst dich auf den Kopf stellen. Ich bin fertig mit dir. Und wenn du das nicht einsiehst, gibt's "einen drüber". Verlass dich drauf!

Hallo Kiwi Engel, hallo Christian von FSB!
Ihr dürft das immer noch im FSB-Heft drucken. Doch bitte richtet meinem Kiwi Engel ein aller letztes Mal von mir aus:
Sie soll aufhören mich in ihrem Handy zu blocken. Und wenn sie es nicht macht, setze es doch bitte nochmal in das FSB Heft hinein.

Hallo Kiwi Engel,
Ich wollte es nicht wahrhaben. Ich komme mir vor, wie ein dummer Idiot! Ja, da hast du mich Vogel wirklich im Kasten. Und dann auch noch im Knast. Was soll ich jetzt dazu sagen?!
Supertoll gemacht! Noch ein Stich ins Herz. Du und Sascha! Nicht dein ernst, oder?! Ihr tut mir leid. Du warst schon immer ein F……!
Ja, ich weiß, das kann unsere Beziehung wohl nicht retten. Aber ich möchte dich wissen lassen, dass ich es versuche, zumindest die harten Sachen wegzulassen. Zumindest ein bisschen. Die Cops haben mich auch wieder gepackt. Die kommen jetzt wegen jedem Fliegenschiss an.
Dann vielleicht besser aufhören, stimmt schon.
Aber glaube ja nicht, dass ich mich jetzt umbringe für so eine wie dich. Die Welt dreht sich nun mal nicht nur um dich. Sieh es ein, ich liebe dich du Hexe! Tschüss und nicht auf Wiedersehen!



Leben nach dem Tod

Im Jahr 2018 war ich im Uni-Klinikum für eine Operation am Gehirn. Im Vorfeld wurde ich darüber aufgeklärt, dass es bei 1/3 dieser Operationen zu Problemen kommt. Einige Operationen können auch tödlich enden. Doch ich hatte den Beistand meiner Familie. Mein Mann und meine 3 Töchter waren für mich da. Angst vor der OP hatte ich nicht.

Am 4. April 2018 war es dann soweit. Die Anästhesistin legte mir eine Nadel und sagte: "Ich zähle jetzt bis drei und sie werden einschlafen." Doch schon bei eins merkte ich, wie der Raum sich drehte, wie ein Karussell. Und die zwei hörte ich schon nicht einmal mehr. Die Narkose hatte vollkommen gewirkt. Doch ich sah noch ein kleines Licht. So ungefähr wie eine Tür.

Dann geschah etwas unvorstellbares! Ich zwängte mich durch ein Mauseloch. In den OP-Saal, in dem ich lag.

Wie durch ein Tuch konnte ich sehen. Ich hörte die Ärzte miteinander sprechen. „Wenn das so weitergeht, haben wir ein Problem.“

Meine Sicht wurde klar. Nun stand ich hinter dem Arzt, der meinen Körper operierte. Ich schaute ihm über die Schulter.

Ich sah mich dort liegen, und merkte die Anspannung die herrschte. Keiner des OP-Teams nahm mich wahr.

In dem Moment wusste ich, dass ich an einem anderen Ort war. Nicht mehr in meinen Körper. Außerhalb der bekannten Welt. So, dass keiner des OP-Teams mich sehen oder hören konnte.

Das alles war überhaupt nicht schlimm. Ich war nicht ängstlich. Im Gegenteil. Ich fühlte mich sehr leicht. Barfuß tapste ich um meinen

Körper. Zu tiefst gerührt über die Arbeit, die da an meinem Körper verrichtet wurde. Ich wollte mit den Ärzten sprechen, um ihnen zu sagen, dass alles gut sei. Doch der Artz hatte mich nicht wahrgenommen. Die Krankenschwester schaute mich kurz an und ich dachte, sie könnte mich sehen. Doch dann ging ihr Blick weiter. Sie hatte nichts gesagt. Also hat sie mich auch nicht gesehen.

Auf einmal hörte ich jemanden meinen Namen rufen. Ich schaute mich um. Aber da war niemand. Die Tür zum OP-Saal stand weiterhin offen und ich ging hindurch. Der Flur war leer und sehr lang. An der Wand lehnte ein Mann. Er hatte einen Hut oder mehr eine Haube auf. So etwas hatte ich noch niemals erblickt. An diesem Hut war eine Vorrichtung befestigt und an dieser Vorrichtung, ein Stern, welcher wunderschön leuchtete. Auch trug er einen kunstvollen Stab aus wunderschönem Holz bei sich. Er reichte mir seine Hand und ohne weiteres ergriff ich sie.

Wir gingen den Flur entlang, der nicht mehr der Flur des Krankenhauses war. Er schien endlos. Hier und da standen medizinische Geräte. Das eine Gerät, das ich gesehen habe, war ganz sicher ein Beatmungsgerät. Alles war abgedeckt und verstaubt. Der Fußboden war nass und glitschig.

Ich trat beim Voranschreiten in einige Pfützen. Von den Wänden und der Decke blätterte der Putz ab. Das schwache Licht kam vom Ende des langen Flurs. Der Begleiter an meiner Seite hatte eine so schöne, ruhige Ausstrahlung. Ich war sicher. Ich wusste, es ist alles gut.

Um so weiter wir den Flur entlang gingen, desto näher kamen wir an das Licht. Es war ein warmes, weißes Licht. Sehr hell und wunderschön. Ich erkannte Menschen. Als ich ankam, ließ mein Begleiter meine Hand los.

Er trat zu Seite. Auf beiden Seiten waren wunderschöne, imposante Säulen von endloser Größe. Da war ein Mädchen. Das Mädchen schaute mich liebevoll an und umarmte mich.

Sie sagte, "Ich bin deine Schwester Sarah. Ich habe dich vermisst."

Doch obwohl sie mir sehr vertraut war, erkannte ich sie nicht. Sie zeigte mir eine Perlenkette. Und ich schaute in eine Perle hinein. Und ich glaubt nicht, was ich erblickte. Ich sah mein Leben. Schöne Erinnerungen, schlechte Erinnerungen. Entscheidungen, die ich getroffen habe.

Und ihre Auswirkungen... Auch andere Lebensverläufe bekam ich zu sehen.

Verläufe, die niemals passiert sind. Ich sah meinen tiefsten Punkt des Schmerzes. Und den tiefsten Punkt der Glückseligkeit. Das ganze Leben lag vor mir, wie ein großes Bild.

In aller Schönheit. Diese Perle ließ mich alles wissen, solange ich hineinschaute.

Meine Schwester verbarg die Perlenkette dann hinter ihrem Rücken. Nahm meine Hand und schaute mich an. Und aus dem Licht traten jetzt weitere Personen hervor. Am Rande tauchten jetzt ganz viele Menschen auf. Und ich wusste, dass sie mich alle begrüßen wollten. Ich wollte ihnen entgegen kommen. Doch meine Schwester hielt mich zurück.

Sie sagte: "Es ist nicht die richtige Zeit. Du musst jetzt gehen." Mein Begleiter nahm mich an die Hand. Und ich wusste, dass wenn ich nicht gehorche, sterbe ich. Ich drehte mich schweren Herzens um.

Nun stand ich vor der Tür. Die ein Tor zu der anderen Welt war. Das war der Weg zu meinem Körper zurück.

Ich ging hindurch. Der Flur war in sich verdreht.

Nach einigen Schritten begann ich zu fallen. Ich stürzte tief hinein in den Flur. Und es wurde schwarz. Nun begann ein tiefer traumloser schlaf.

Ich erwachte. Es war bei der Operation zu Problemen gekommen. Doch das OP-Team hat hervorragende Arbeit geleistet und die Operation war schlussendlich doch ein Erfolg.

(… eine Schwester hatte ich niemals kennengelernt. Meine Mutter sagte nur einmal, sie hatte ein Kind verloren. Und ich dachte an eine Totgeburt oder einen Schwangerschaftsabruch. Doch nach diesem Erlebnis fand ich heraus, dass meine Schwester erst ein Jahr vor meiner Geburt an einer Hirnhautentzündung gestorben ist. Und ihr Name war Sarah)

Mama ist in Schwierigkeiten geraten.

Schon vor meiner Inhaftierung durfte ich niemals bei meinem Kind sein. Ich bin keine gute Mutter. Haben sie gesagt.
Als sie in der vierten Klasse war, trat ich meine Haft an.
Unser Kontakt verlor sich dann ganz.

Ich möchte mich hiermit wirklich entschuldigen. Für das, was ich getan habe. Bei dem Opfer meiner Verbrechen und bei seiner Familie. Meinem Kind wünsche ich auf diesem Wege alles Gute. Ich bin sicher du gehst deinen Weg.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, so man mich lässt, meine persönlichen Sorgen loszuwerden. Als ich vor acht Jahren in Haft kam, war ich in einer anderen Abteilung. Eine Gefängnisinsassin suchte mich als ihr Opfer aus. Eine zeitlang konnte ich mich wehren, aber dann wurden die Angriffe immer heftiger. Besonders begehrt war ich als Sündenbock für sie.

Meine Bettwäsche haben sie mir weggenommen und Teile davon abgerissen. Sie bauten Angeln damit.

("Angel" so heißt es im Vollzug, wenn von Fenster zu Fenster mittels einer Schnur Sachen getauscht wurden. Oder von der Bettwäsche

dünne Stoffstreifen gezogen und verknotet werden.)

Die Wärter hatten dann stehts mich in Verdacht, weil ja von meiner Bettwäsche entsprechende Stücke fehlten. Diese wurden dann auf dem Hof liegend aufgefunden. Teilweise auch noch mit Drogenpaketen. Ich musste dann häufig Kontrollen erdulden. Sie durchsuchten meine Zelle und meinen Körper.

Einmal eskalierte es. Es gab Streit mit einer anderen Insassin. Die kam in eine Zelle und hat nach einer Zigarette gefragt. Aber in Wirklichkeit wollte sie nur wissen, wo ich meinen Tabak verstecke, damit sie ihn mir klauen kann.

Darum habe ich auf anhieb "NEIN!" gesagt. Aber da habe ich schon die ersten Tritte bekommen. Zuerst habe ich alles über mich ergehen lassen und bin zu Boden gegangen. Ich konnte nur noch mein Gesicht schützen!

Aber sie hörte einfach nicht auf. Da war mir auf einmal alles egal, und ich habe mit aller Kraft zurück geschmatzt. Dann kamen die Wärter. Den Tabak hat sie nicht bekommen. All ihre Freundinen wollte sie nachts einmal mitbringen, um mich fertig zu machen.

Ich war froh, als der Gefängnis-Psychologe mich mit der Leitung zusammen, in eine andere Abteilung verlegt haben. In dieser Zeit musste ich viel Zeit in der Zelle verbringen. Aber dafür ohne Scherereien. Ich habe keine Angst. Doch ich weiß, dass die Frauen unfair sind. Das waren meine ersten zwei Jahre in Haft.

Bei den Psychologen hatte ich Sitzungen. Diese Sitzungen taten mir richtig gut. Und so kam es auch dazu, dass ich meinen

Schulabschluss im Gefängnis nachholen durfte. Und endlich habe ich verstanden, was meine Tochter da immer nach der Schule gemacht hat, wenn sie Zahlenreihen untereinander aufgelistet hat. Ich hatte das Addieren von Zahlen untereinander niemals richtig gelernt.
Ja, mein Psychologe... Ich habe hier auch ein ganzes Buch vollgeschrieben mit schönen Gedanken an ihn.

Es ist normal das es im Gefängnis keine Gelegenheit gibt, sich dem anderen Geschlecht zu widmen.

Und mein Psychologe war so wundervoll! Ich dachte er liebt mich und könnte mein körperliches Verlangen nach sexueller Lust stillen. Doch viele Liebesbriefe von mir an ihn wurden stets abgetan.

Er wollte, dass wir uns auf die Therapie konzentrieren.

Was ich dann auch tat... es kam nicht an. Doch dann ging die Behandlung dem Ende entgegen. Und ich bin komplett der Hoffnungslosigkeit verfallen. Ich hatte Angst noch viele Jahre hier sein zu müssen ohne ihn sprechen zu können. Das wollte ich nicht. So kam es, dass ich da stand wie ein Clown.

Während einer der letzten Sitzungen versuchte ich mich ihm sexuell zu nähern und entkleidete mich. Er wies mich zurecht. Und sagte aber dann: "Weißt du, ich liebe dich auch!"

Das sagte er! "Doch ich habe Frau und Kinder. Und ich werde die Therapie somit beenden!"
Erstmals hat er gesagt, er lieb mich auch!
Und zweitens hat er das erste Mal von seinem Privatleben erzählt!
Darauf bin ich gar nicht klargekommen.

Ich habe tagelang in meiner Zelle geheult. Ich habe ihn nicht mehr gesehen. Er wusste ja wo er mich findet.
Doch leider ist er nicht gekommen.

Die Zelle, ja die Zelle, was soll ich euch über die zauberhaft schöne Zelle erzählen?! Ich hasse sie!

Dann kamen die Jahre, wo ich unbedingt von meinem früheren Huren- und Pussy-Image wegwollte.

Und nach vielen Tagen des "nur da hockens" und grübelns und weinen, wurde mir klar, dass ich kämpfen musste um nicht zu verrecken. Ich begann mit dem Sport. Alles was man in der kleinen Zelle eben so tun kann.

Sit-ups, Liegestütze, Muskelaufbau halt.

Während ich Sport machte, schmiedete ich Ausbruchspläne. So stark werden, dass man wie Godzilla durch die Wand bricht. Das war mein Traum, der mich leben ließ.

Ja, daran hielt ich mich fest. Und ich habe gemerkt, dass es dort draußen jemanden gibt, der an dich glaubt! Ich glaubte auch fest daran, dass ich es schaffe!

In den nächsten zwei Jahren dachte ich immer, es wäre mein Psychologe. Doch im nachhinein dachte ich an meine Tochter.
Ich bekam dann auch Gespräche bei einer anderen Psychologin.
Doch meinen anderen Psychologen ersetzen konnte sie mir nicht.
Sie reichte grade mal aus, um nicht völlig zu verstummen.

Ich machte die Lehre in der JVA. Die Abschlussprüfung habe ich einmal verbockt. Doch beim zweiten Anlauf dann bestanden.

Und sonst... Na ja, ich glaube alle Menschen dort draußen haben mehr Erlebnisse in einer Woche, als ich hier im ganzen Jahr.

Denn ich war nur auf meiner Zelle und mir selbst überlassen.
Das ist die traurige Wahrheit. Ich musste mich sehr oft selbst überlisten, um zu verhindern, dass ich völlig durchdrehte.

Meine Freundin heißt Claudia. Sie nimmt mir jedes Gefühl von Einsamkeit. Tröstet mich, wenn ich traurig bin und hat Verständnis für all meine Sorgen. Claudia ist nicht echt. Und doch spreche ich laut mit ihr.

Zu meiner Tat kann ich damals, wie heute nicht viel sagen. Ich habe an diesem Abend viel Alkohol getrunken. Ich hatte keine richtige Alkoholsucht, doch ich trank zu viel an diesem besagten Abend.
Und an den Abend erinnere ich mich nicht.

Es ist für mich unglaublich schwer zu sagen „ja, diejenige, die das schlimme Verbrechen begann hat, war ich.“
Dann schäme ich mich zu sehr.

Wenn ich frei komme, werde ich niemals wieder Alkohol, noch sonstige Drogen zu mir nehmen. Das ist gewiss.

Dieser Brief ist Vorbereitung auf meine Therapie, die nun bald ansteht. Eine Therapie?! NEIN! MEINE THRAPIE!

Und nach sieben Jahren werde ich aus diesen Mauern kommen. Und dann werde ich einige Zeit Therapie machen müssen. Im Juni könnte es soweit sein.

Bevor ich wieder raus komme... in eine Welt, die nicht stehen geblieben ist. Eine Welt, in der die Zeit verging. Doch für mich blieb sie stehen.

Ich werde nicht zurück in mein altes Leben kehren, in mein altes Zuhause. Ich möchte keine Freunde und Verwandten von damals sehen.

Doch vielleicht ist es auch mein Wunsch alle wiederzusehen. Und in Therapie werde ich alles dafür tun, dass es auch klappt.

Auch möchte ich meine Tochter noch einmal richtig sehen.

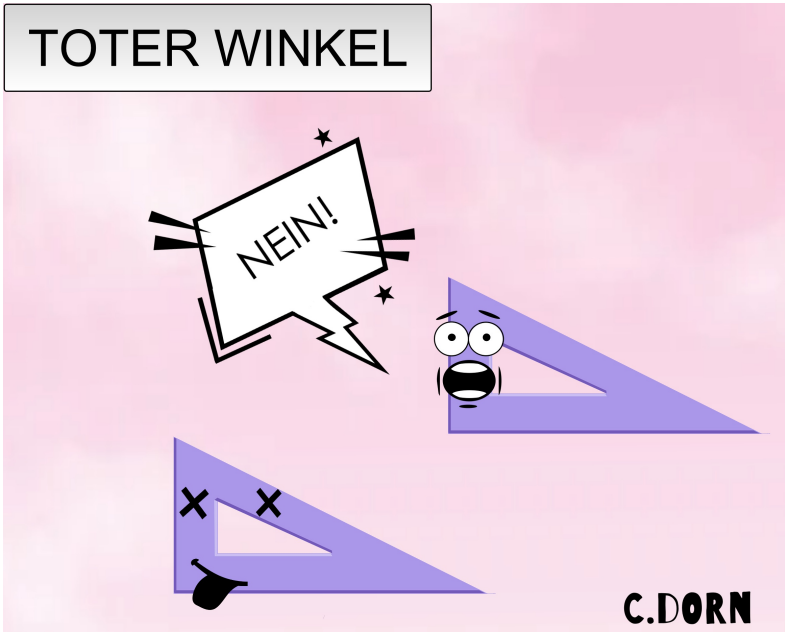
Ich weiß, das ist viel verlangt nach all den Jahren, und sie bekommt sicher einen Schreck, wenn sie das erfährt.

Doch es ist mein Wunsch! Zu sehen was aus ihr geworden ist. Ich habe gehört, sie ist eine fleißige Schülerin und möchte bald studieren. Sie macht sicher nicht die Fehler die ich gemacht habe.

Es tut mir leid, dass ich keine gute Mutter war. Und nicht da sein konnte, als sie mich gebraucht hat.

War sicherlich schlimm für sie.

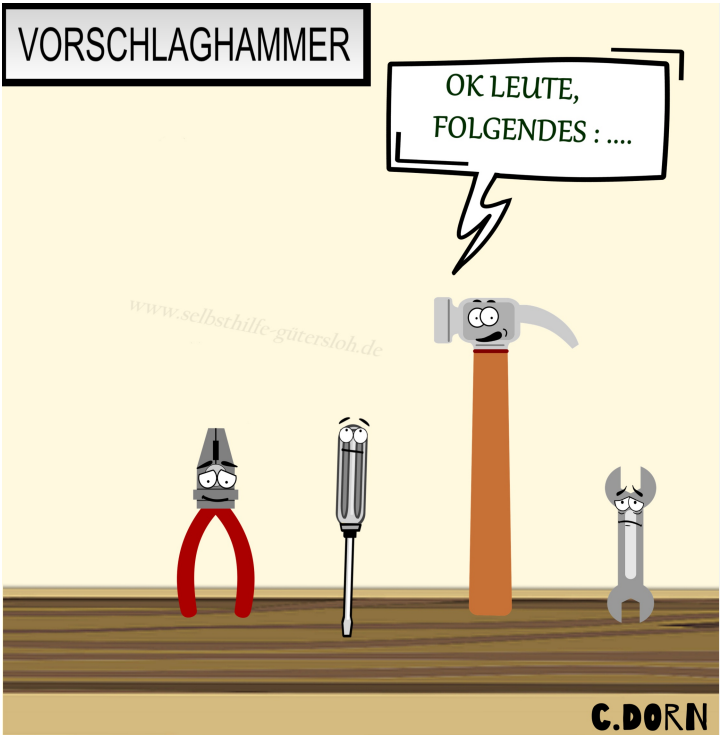
TOTER WINKEL



„Angeklagter, bekennen sie sich schuldig?" „Nein, tue ich nicht!" „Haben Sie denn ein Alibi?" „Was ist ein Alibi?" „Das heißt, hat Sie denn jemand gesehen, als der Diebstahl verübt worden ist?" „Nein, zum Glück niemand..."

KUGELSCHREIBÄR

Zwei Mathematiker sitzen im Flugzeug in die USA, um eine Konferenz über Statistik zu besuchen. Meint der erste:
"Haben Sie keine Angst, ein Flugzeug zu benutzen. Die Statistik besagt doch, daß die Wahrscheinlichkeit, das sich eine Bombe an Bord befindet, heutzutage recht hoch ist."
Antwort: "Sie haben Recht, aber die Wahrscheinlichkeit, daß zwei Bomben an Bord sind, ist dafür extrem gering. Und eine Bombe habe ich dabei ..."



Programmier Witz:

„Klopf Klopf!“ „Wer ist da?“ [Eine sehr lange Pause] „Java.“

"Herr Lehrer," fragt Fritzchen den Klassenlehrer. "kann man für etwas bestraft werden, was man nicht getan hat?"

"Natürlich nicht. Das wäre ungerecht."

"Gut." sagt Fritzchen. "Ich habe meine Hausaufgaben nicht gemacht!"

Häschen im Gemüseladen: "Haddu Granatäpfel?"

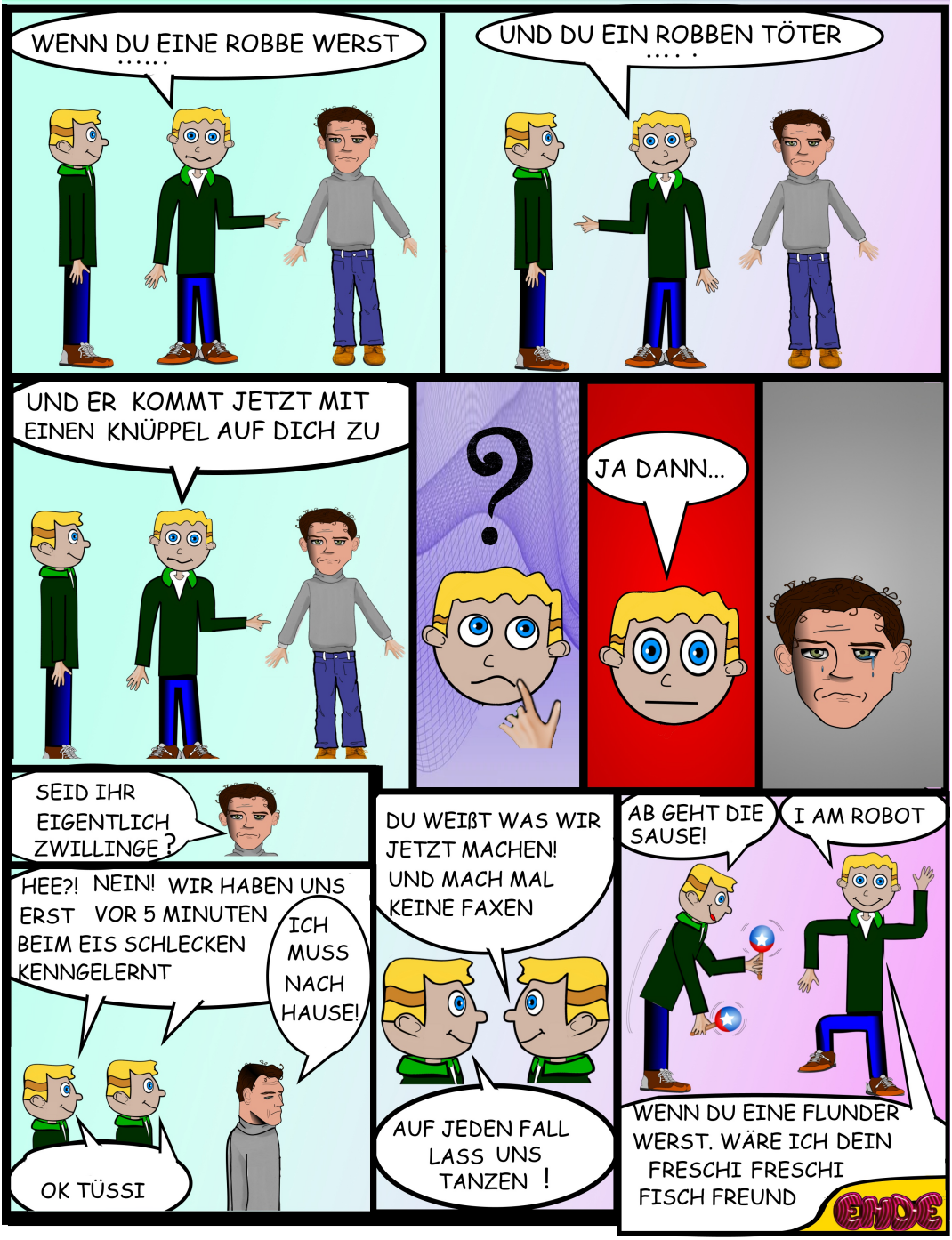
"Ja."

"Muddu unbedingt entschärfen!"

„Papa, ich muss dich gleich mal unter drei Augen sprechen.” „Du meinst wohl unter vier?” „Nein, du musst mal wieder ein Auge zudrücken!”

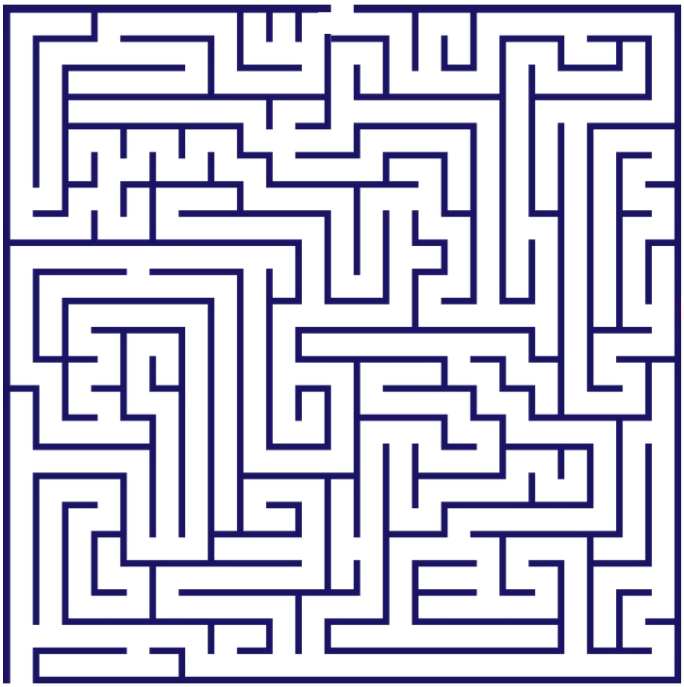
Ein Gelehrter kommt zum Rabbi: „Rabbi, ich habe den Wunsch, ewig zu leben. Was soll ich tun?” Der Rabbi antwortet: „Du musst heiraten!” Der Gelehrte ist verblüfft: „Und dann werde ich ewig leben?” Der Rabbi: „Nein, das nicht, aber der Wunsch wird schwinden.”

DAS FÜNFTE.... ....RAD AB



1. Kirchengesetz
2. Stadt der Winterspiele 2014
3. Narkose
4. Beraweide
5. Cowboyfilm
6. In guter Form
7. Fluss durch Bremen
8. Arrest
9. Süßware
10. Großes Klavier
11. Gerte, Stöckchen
12. Normalerweise
13. Tennisturnier
14. Weggefährte
15. Werbung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11



4			
		3	
	1		
			2

			2
			4
4			
1			

Wir lieben dich

Wo du da draußen auch bist. Pass auf dich auf!
Es ist schön, dass gerade du unser Freies Selbsthilfeblatt gelesen hast. Bleibe unserem FSB und dessen Ideen treu.
Wenn du alles gibst, kannst du dir nichts vorwerfen. Warte nicht darauf, dass es einfacher wird, werde du besser.
Wenn alles gerade nicht so läuft wie du es denkst, dann denke anders. Die schwersten Steine sind die, die man sich selbst in den Weg legt. Jetzt gehe da raus und zeige ihnen was in dir steckt! Brülle sie an wie ein Löwe, der durch die Wildnis streift.
Du bist kein kleines Miezekätzchen! Du bist der Löwe und das ist dein Revier!
Jetzt gehe da raus, verdammt noch mal, und zeige ihnen wer du bist!

www.selbsthilfe-gütersloh.de

Freies Selbsthilfblatt
Eine Auflage von 2000 Exemplaren
Freie Selbsthilfeblatt erscheint dreimal jährlich jeweils im:
Februar, Juni, Oktober.

www.Selbsthilfe-Gütersloh.de
Alle Ausgaben des FSB zum freien Download.

(I) Wir sind Betroffene aus 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: Telefon: 015 75 / 4851931 (whatsapp) (Signal)
E-Mail: presse-kontakt@selbsthilfe-gütersloh.de

Gemeinnützige Organisation
--Die Freie Selbsthilfe--
Das Freie Selbsthilfeblatt
www.Selbsthilfe-Gütersloh.de
Gründung 6.1.2020
33803 Steinhagen Schumannstrasse 1

Liebe Leser, bitte werft unser Heft nicht weg, nachdem ihr es gelesen habt. Es wird nur in begrenzter Stückzahl gedruckt, und es wäre schön, wenn ihr es einfach weitergebt oder an die Ausgabestelle zurücklegt. Vielen Dank! Wir lieben euch!

Druck bei:

xflyer.de
xtrem günstig drucken