FSB

Freies Selbsthilfeblatt
Ausgabe Oktober 2021

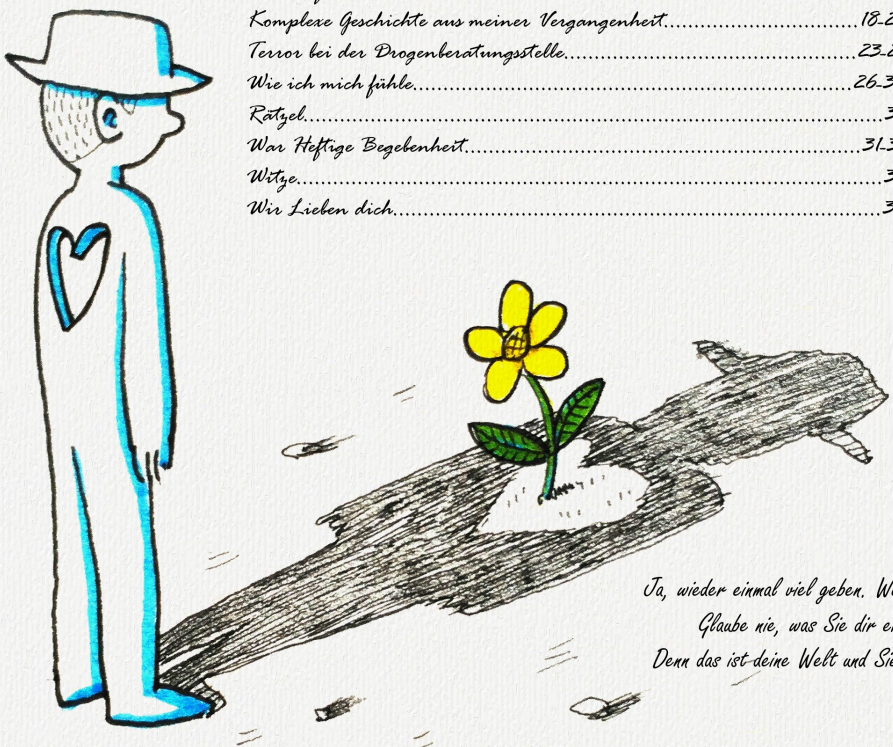
- -Annehmen der Realität
- -News
- -Kunst und Kultur
- -Recovery College
- -Freie Gestaltung
- -Erfahrungs-berichte
- -Rätsel
- -Comic
- -Witze

Ausgabe 28

Stell dir einmal ganz kurz vor, wie du dein Leben verlierst.
Und irgendwer, der's gefunden hat, trägt es dir hinterher.
Und er erreicht dich und dein Leben ist dir so dermaßen peinlich, dass du einfach nicht bereit bist,
zuzugeben, dass es dein Leben ist.
Einfach weiter gehen, sich loseisen, ständig auf der Durchreise sein.
Mein Wagen, mein Haus, meine Trostpreise.
Illusionen? Wer weiß das schon.
Jeder Mensch lebt im Glauben, er hätte irgendwie mehr drauf als all die Deppen da draußen.
Alle Praxis ist grau. –Sicher nicht die Theorie.

Inhaltsverzeichnis Seite

Akzeptanz der Realität....1
Ohne Wir Läuft nix!....2
„Minusgefühle" - Mein Leben zwischen Hell und Dunkel....2
7. Woche der Seelischen Gesundheit....3
Informationswochen seelische Gesundheit in der BIGS....3
Kirche trifft auf Selbsthilfe....4
Veränderung und Entwicklung....4-6
Wir machen Theater – Aber anders!....7-9
Recovery College....10
Die perfekt Verwandlung....11
Die Teufelssekte....12-17
Komplexe Geschichte aus meiner Vergangenheit....18-23
Terror bei der Drogenberatungsstelle....23-25
Wie ich mich fühle....26-30
Rätzel....30
War Heftige Begebenheit....31-32
Witze....33
Wir Lieben dich....33



Ja, wieder einmal viel geben. Wenig wieder bekommen.
Glaube nie, was Sie dir erzählen wollen.
Denn das ist deine Welt und Sie erzählen nur davon.

Annehmen der Realität

Liebe Leser!

In einigen der letzten FSB Heften habt ihr schon einiges zum Thema "sich regulieren und sich ablenken" gelesen.

Heute geht es um das Thema: Annehmen der Realität und der Verantwortung.

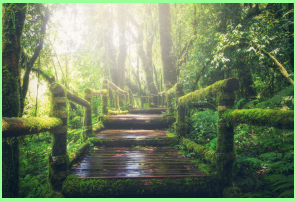
Aber eines gleich vorab: Mit diesem Thema muss man sich länger beschäftigen und viel üben. Nur dann kann diese Art von Skill (Fertigkeit) auch seine Wirksamkeit zeigen.

Die Entscheidung für einen neuen Weg!

Möchtest du dein Leben verändern, so musst du eine Entscheidung treffen. Die Entscheidung für einen neuen Weg. Wie soll dieser Weg zukünftig aussehen? Was möchtest du verändern? Es kann durchaus sein, dass du diese Entscheidung jeden Tag neu treffen musst. Denn: Neue Wege machen auch Angst und sind erst nicht einfach zu gehen. Daher: Mach dir einen Plan und unterteile.

Welche Situation möchtest du konkret verändern? Wie verhältst du dich normalerweise? Wie soll dein Verhalten zukünftig aussehen?

Die Innere Bereitschaft



Bist du bereit innerlich wachsam zu sein? (Achtsamkeit)

Bist du bereit, das zu tun, was grade notwendig ist?

Es hilft dir sicher, wenn du dir deine Ziele stets vor Augen hältst und offen für die geplanten Veränderungen bist.

Radikale Akzeptanz der Realität
Bedeutet: Eine Haltung anzunehmen, gegenüber Dingen, die nicht zu ändern sind.

Akzeptiere die Situation und deine Gefühle, aber folge deinen Gefühlen nicht unbedacht. Nehme deine Gefühle wahr, aber handele nicht danach. Ziehe dich ggf. aus der Situation heraus oder versuche dich herunter zu regulieren. Erst dann hast du wieder einen klaren Blick auf die Situation!

Inhalt: Karin.H FSB Redaktion

News

Ohne Wir Läuft nix! -

Virtueller Selbsthilfe-Aktionstag in Ostwestfalen-Lippe

Erstmalig geht die Selbsthilfe OWL mit einem gemeinsamen Aktionstag online und zeigt mit zahlreichen Veranstaltungsangeboten was sie drauf und drin hat.

Am **Samstag, den 13.11.2021 von 10.00 bis 17:15 Uhr** können unter dem Motto „Ohne Wir Läuft nix! – OWL Selbsthilfe geht online" Interessierte einzelne Veranstaltungen wie Vorträge, Workshops und Filmbeiträge zu unterschiedlichen Themen der Selbsthilfe besuchen. So wird es um Co-Abhängigkeit, Endometriose, Krebs, psychische Krisen, soziale Phobien und weitere Themen gehen.
In einem Filmbeitrag der Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Gütersloh zeigen wir Ihnen einen Querschnitt der Vielfalt der Selbsthilfe.
Zum Abschluss wird TOBI KATZE aus seinem Buch „Morgen ist leider auch noch ein Tag. Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet." lesen.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte melden Sie sich bis einschließlich **Sonntag, 7. November 2021** an unter www.ohne-wir-laeuft-nix.de. Wir bemühen uns für die Vortragsveranstaltungen Gebärdendolmetscher einzusetzen.
Alle Infos zum Aktionstag gibt es auf **www.ohne-wir-laeuft-nix.de**.

Der Aktionstag ist eine Veranstaltung der BIGS - Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle Kreises Gütersloh sowie folgenden Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros im Paritätischen NRW: Stadt Bielefeld, Kreis Herford, Kreis Höxter, Kreis Lippe, Kreis Minden-Lübbecke und Kreis Paderborn.

„Minusgefühle" - Mein Leben zwischen Hell und Dunkel

Lesung am Dienstag 05.10.2021 um 20:00 Uhr

»Stell dich nicht so an«, »Reiß dich zusammen«, »Jeder hat mal schlechte Laune, das geht vorbei«. Jana Seelig ist jung und schön, sie hat einen großen Freundeskreis, sie liebt ihren Beruf – und sie hat Depressionen. Es gibt Tage, an denen geht gar nichts. Dann muss sie sich oft gut gemeinte Ratschläge anhören, die zeigen, wie wenig ihr Umfeld eigentlich versteht, wie es ist, wenn man nichts mehr fühlt. Hier erzählt sie die Geschichte ihrer Depression – einer Krankheit über die noch immer viel zu wenig gesprochen wird.

Jana Seelig hat im Internet herausgebrüllt, was es heißt, depressiv zu sein, und ist damit zu einer starken Stimme vieler Betroffener geworden. In ihrem Buch beschreibt sie ihre Niederlagen, ihre Chancen, ihre Traurigkeit und ihren ständigen Kampf gegen die Krankheit. Sie erzählt, was man fühlt, wenn man nichts fühlt. Davon, wie es ist, wenn man alles Mögliche probiert, um überhaupt etwas empfinden zu können: Alkohol, Sex, Drogen – der Versuch, das Leben so weit wie möglich auszukosten, erfordert genau so viel Kraft wie die vielen Erklärungen für Nichtbetroffene. Jana Seelig schreibt über die Depression, die ein Teil ihres Lebens ist – aber ihr Leben nicht mehr bestimmt.

Jana Seelig, geboren 1988 in Gelnhausen, lebt als Bloggerin und freie Autorin in Berlin. Im November 2014 zog sie das Interesse der Öffentlichkeit auf sich, als sie auf Twitter ganz offen über ihre Depressionserkrankung sprach. Seitdem ist sie regelmäßig Gast in Radio- und TV-Sendungen.

Die Lesung wird von der BIGS in Kooperation mit der Stadtbibliothek organisiert und findet im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit am Dienstag, dem 05.10.2021 in der Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1 um 20:00 Uhr statt. Der Eintritt ist kostenfrei.
Auf Grund der dynamischen Entwicklungen in Bezug auf die Corona-Pandemie sind kurzfristige Änderungen leider nicht auszuschließen. Bitte entnehmen Sie aktuelle Änderungen der BIGS-Homepage. Inhalt: BIGS Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

7. Woche der Seelischen Gesundheit

23.09. – 10.10.21 vielfältige Veranstaltungen im Kreis Gütersloh

Zum siebten Mal veranstaltet das Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der BIGS und weiteren Partnern die „Woche der seelischen Gesundheit". Vom 23.09.-10.10.21 wird das Thema „seelische Gesundheit" mit vielfältigen Veranstaltungen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Gerade in Zeiten von Corona, die u.a. mit Verunsicherung, Isolierung und Einsamkeit einhergehen, erlangen Angebote für die seelische Gesundheit noch mehr Bedeutung.

Durch 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.

Weitere Informationen und Programm erhalten Sie ab September in der BIGS.

Auf Grund der dynamischen Entwicklungen in Bezug auf die Corona-Pandemie sind kurzfristige Änderungen des aktuellen Programms leider nicht auszuschließen. Bitte entnehmen Sie aktuelle Änderungen zum Programm der 7. Woche der Seelischen Gesundheit der Presse und der Homepage des LWL-Klinikums Gütersloh unter der Adresse www.lwl-klinikum-guetersloh.de

Inhalt: BIGS Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Informationswochen seelische Gesundheit in der BIGS

Im Rahmen der 7. Wochen der seelischen Gesundheit

Im Rahmen der Woche zur seelischen Gesundheit vom 28.09.-8.10.2021 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.

Am Dienstag, den 05.10.21 von 11:00 bis 13:00 Uhr 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.

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 Gesundung beitragen.

Inhalt: BIGS Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Kirche trifft auf Selbsthilfe

- **der besondere Gottesdienst am Sonntag, den 10.10.21 um 18 Uhr**

Im Rahmen der Stadtkirchenarbeit der Evangelischen Kirchengemeinde Gütersloh wird sonntags in der Martin-Luther-Kirche eine neue Gottesdienstreihe unter dem Motto „Kirche trifft …“ veranstaltet.

Als nachträgliche Jubiläumsveranstaltung zu 20 Jahren BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreise Gütersloh) trifft im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit Kirche auf Selbsthilfe. In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen sowie ihre Angehörigen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituationen befinden sei es durch Erkrankung oder soziale Umstände. Selbsthilfegruppen sind wertvolle Orte, in denen Menschen Halt und das Gefühl, nicht allein zu sein, erfahren. Dabei stehen Austausch und Informationen im Mittelpunkt der Zusammenkünfte.

Neben einigen Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh stellt auch die BIGS ihre Arbeit vor. Die Beiträge der Gruppen haben chronische Erkrankungen, Sucht- und psychische Erkrankungen sowie soziale Themen zum Inhalt und werden mit musikalischen Elementen eingerahmt.

Auf Grund der dynamischen Entwicklungen in Bezug auf die Corona-Pandemie sind kurzfristige Änderungen leider nicht auszuschließen. Bitte entnehmen Sie aktuelle Änderungen der BIGS-Homepage.

Inhalt: BIGS Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Kunst und Kultur

Veränderung und Entwicklung

Das erste Bild ist von 2013- ich habe wochenlang daran gearbeitet. Es war mein Ziel eines Tages am Meer zu wohnen. Dieses Bild symbolisierte die Hoffnung, war eine Art Wegweiser. Lange fand es auch Platz in meiner Wohnung. Einige Jahre später, in der Klinik, wollte ich es “erneuern“: Technisch besser,

mit mehr Tiefenwirkung. Mit der Schwammtechnik wurde ich das erste Mal vertraut. Obwohl es mir zu unruhig wirkte, war ich zufrieden damit, sah es als Fortschritt. Im letzten Jahr habe ich es mir zur Aufgabe gemacht das Bild realistischer zu malen, mit mehr Tiefe. Es gab viele Rückschläge, Fehlversuche und Pausen. Anleitungen schauen, in Büchern nachschlagen. Und am Ende steht ein gutes Ergebnis. Ich bin nicht 100% zufrieden damit und irgendwie war da auch der Anreiz, es neu zu malen. Doch ich versuche es so zu akzeptieren und habe es auch aufgehängt… vielleicht wird es eines Tages nochmal neu gemalt, wenn ich mit der Technik weiter bin. Für mich zeigt es auch, dass die persönlichen Entwicklungen Zeit und Geduld brauchen. Man sollte sich nicht unter Druck setzen, wenn etwas mal nicht gleich klappt, oder wütend auf sich sein. Einfach- was sicherlich leichter gesagt ist- einen neuen Versuch starten und versuchen aus Rückschlägen zu lernen. Es brauchte Zeit, um negative oder unerwünschte Verhaltensweisen zu lernen. Genauso braucht es Zeit sich von diesen wieder zu distanzieren. Wenn wir versuchen geduldig und netter mit uns zu sein, kann es auch leichter gelingen als mit Groll, Verzweiflung, Wut…

In der Psychiatrie wurde ich wegen meiner dissoziativen Störung behandelt. Meinen Mitpatienten gab ich folgende Zeilen mit auf den weg.

Für deinen Weg…

Wünsche ich dir, dass du erkennst was für ein wundervoller Mensch du bist.
Wünsche ich dir jemanden an deiner Seite, der deine Hand hält, und dir den Rücken stärkt, ohne dich einzuengen.
Die Freiheit, deine Wünsche und Träume zu verwirklichen, mit dem Mut an dich zu glauben.
Die Erkenntnis deines Wertes, sowie der Fähigkeit etwas zu verändern.
Es ist dein Leben, du bist der Kapitän davon.
Erschaffe deine eigenen Regeln, bestimme den Kurs. Wo willst du hin?
Auch wünsche ich dir genügend Kraft, um die Vergangenheit hinter dir zu lassen, sowie in eine bessere Zukunft loszugehen.
Du kannst das, auch wenn du vielleicht noch nicht dran glaubst.
Ich wünsche dir Zeit für das Schöne im Leben: Entspannung, Spaß, Freude an kleinen Dingen.
Einen neugierigen Blick für Schmetterlinge oder Wolken und was sonst im hektischen Alltag untergeht.
Lass das Kind in dir wieder zum Vorschein kommen und mit ihm Leichtigkeit, Freude und Neugier. Es ist da, wenn auch tief vergraben und vielleicht schon vergessen.
Du kannst auch Freundschaft mit dir schließen, um den Selbstzweifeln, der Ablehnung keine Chance mehr zu geben.
Es ist dein Leben, deine Zeit, wie möchtest du sie nutzen?
Wenn du etwas ändern willst, dann mach es! Das kann sonst keiner für dich.
Ein langer Weg ist kein Grund ihn nicht zu gehen, es kommt nur auf den ersten Schritt an.
Wenn du es wirklich willst, kannst du es auch schaffen.
Und Hindernisse machen einen nur stärker, gehören zum Leben dazu.
Es gibt kein Licht ohne Schatten, kein Schwarz ohne weiß

Laura

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

Wir machen Theater – Aber anders!

Die Spieler:innen des Straßentheaters "Power to the people" bringen auf die Bühne, was wohnungslose und ehemals wohnungslose Menschen bewegt. Sie wissen, wovon sie erzählen: Es ist auch ihr eigener Alltag. Sie wollen sensibilisieren, aber auch mehr Respekt.

Beim Wohnungslosentreffen der Selbstvertretung Wohnungsloser Menschen 2018 in Freistatt fand das erste Mal ein Theaterworkshop. Der Workshop fand großes Interesse bei den wohnungslosen und ehemals wohnungslosen Menschen. Seitdem wurde jährlich bei den

Wohnungslosentreffen ein Theaterworkshop angeboten. Aus diesen jährlichen Workshoptreffen heraus, gründete sich im Frühjahr 2021 eine Theatergruppe. Ungefähr 16 Teilnehmende aus Bayern, Berlin, Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und Sachsen trafen sich zunächst digital und seit Juni analog. Gemeinsam erarbeiteten sie ihre eigene Straßentheaterproduktion. "Wir wollen auf die Bühne bringen, was Wohnungslose bewegt, damit die Leute mit dem Thema in Berührung kommen und ihnen klar wird, es kann jeden treffen", sagt der 79-jährige Werner Franke aus Berlin, der schon Straßentheater-Erfahrung mitbringt. Die Szenen handeln etwa davon, psychisch krank zu werden und alles zu verlieren, von Gesprächen mit Mitarbeitenden auf Ämtern, die vom Schicksal anderer scheinbar unberührt bleiben, oder von Gewalt auf der Straße.

In Leipzig präsentieren sie ihre Straßentheaterproduktion am 11. September zum "Tag der Wohnungslosen". Ebenso ist ein Auftritt beim internationalen Error-Festival in Bratislava und bei der EBET-Tagung geplant.

Termine:
Dienstag, 16.11.2021, 10:30 - 14:00, Hannover:
Landesarmutskonferenz Niedersachsen: Fachtag "Armut, Corona und die Folgen"
Ort: Hannover. Beteiligung der Selbstvertretung wohnungsloser Menschen

Montag, 06.12 - Mittwoch, 08.12.2021, Stuttgart: EBET-Kongress [Evangelischer Bundesverband Existenzsicherung und Teilhabe:
Thema: "Würde, Haltung, der Arbeit mit Menschen ohne Wohnung"
Ort: Stuttgart, Waldaupark

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

TRANSFORMERS

Die Kunstvermittlung der Kunsthalle Osnabrück öffnet in diesem Jahr neue Räume. Gemeinsam sollen hier Erfahrungen zum Thema Barrierefreiheit gesammelt werden: Wie wird die Kunsthalle ein Ort für einen Austausch zu diesem Thema? Wie können alle Stimmen gleichberechtigt gehört werden? Wie können wir unseren Blickwinkel verändern? Das Programm mischt dabei Kunst, Experimente, Forschung und Kunstvermittlung.

Im Dialog mit den künstlerischen Arbeiten und den Räumen der Kunsthalle entwickelt das Volxtheater der Theaterwerkstatt Bethel ihr neues Stück TRANSFORMERS*. Du kannst dabei mitmachen. Es gibt vorher zwei Workshops. Diese finden in der Kunsthalle statt.

Termine:
Sonntag, 24.10.21, Workshop 14:00–16:00 (digital, hybrid oder analog)
Sonntag, 14.11.21, Workshop 14:00–16:00 (digital, hybrid oder analog)
Samstag, 26.02.22, Performance 14:00 (digital, hybrid oder analog)
Sonntag, 27.02.22, Performance 14:00 (digital, hybrid oder analog)

Gefördert durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW, Regionale Kulturpolitik NRW, den Fonds Soziokultur und die Stiftung der Sparkasse Bielefeld.

* Mit Transformation ist Wandel und Veränderung gemeint. Unter Transformers verstehen wir Personen, die gesellschaftliche Veränderungen in Gang setzen, die maßgeblich Veränderungen mitgestalten.

Performanceabend **»THE TRANSFORMERS«** (analog/digital/hybrid)

Wandeln sie beim Performanceabend »The Transformers« umher und erhalten Sie unterschiedliche Einblicke in die aktuellen multimedialen Installationen & Produktionen der Theaterwerkstatt Bethel. Wagen Sie Neues, überschreiten Sie Grenzen und erkunden Sie Unbekanntes. Erfahren Sie Transformation als Möglichkeit, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Menschen immer neu zu bewerten.

Termin:
Samstag 04.12. 18.00 – 21.00 Uhr
Theaterwerkstatt Bethel | Handwerkerstr. 5, 33617 Bielefeld
[Eintritt: kostenfrei]

Gefördert durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW, Regionale Kulturpolitik NRW, den Fonds Soziokultur und die Stiftung der Sparkasse Bielefeld.

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

Ein Beitrag von: Theaterwerkstatt Bethel

Recovery College

Programm Wintersemester September 2021 bis Februar 2022

Für alle Bürgerinnen und Bürger

- "Das Recovery College stellt sich vor"
- "Und bitte!" - Theater fürs Leben
- Achtsam mit der Kamera unterwegs
- Älter werden - eine spannende Reise
- An unliebsamen Gefühlen wachsen
- Angehörige erfahren Ermutigung
- Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele
- Dem eigenen Leben Sinn verleihen
- Den eigenen Recovery-Weg aktiv beschreiten
- Dozent:in sein oder werden
- Focusing - Dein Körper weiß die Antwort
- Gemeinsam in die Woche starten
- Glücksspiel - Gewinn oder Verlust?
- Heilsamer Umgang mit Trauer
- Identität
- In Begegnung lernen
- Jetzt nehme ich mich selber ernst!
- Meine Zeit für Entspannung
- Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl
- Möglichkeiten entdecken und verwirklichen
- Nachts gut schlafen
- Prävention mit positiven Gedanken
- Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit
- Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein
- Soziale Kompetenzen stärken
- Sprung in der Schüssel?! Na und?!
- Stress verstehen und besser bewältigen
- Walk and Talk
- Zuversicht

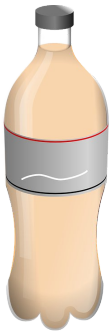
RECOVERY COLLEGE Akademie für Gesundheit und Wohlbefinden GÜTERSLOH-OWL

Recovery College Gütersloh-OWL
auf dem Gelände des LWL-Klinikums (Haus 55)
Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh

https://www.recovery-college-gt-owl.de
info@recovery-college-gt-owl.de
Mailbox: 01 51 - 18 73 17 12

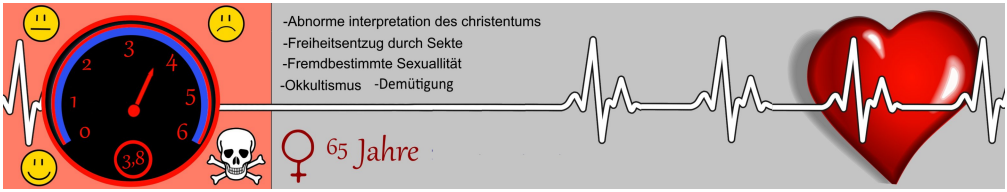
Inhalt dieser Seite nicht in Online FSB verfügbar

KAUF!
Bipoladinade



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.



Die Teufelssekte

Meine Familie betete bei Tisch. Doch meine Faszination galt dem Okkulten. Mit 19 Jahren verließ ich den Hof meiner Familie und lebte von nun an mein Erwachsenendasein.

Meine Arbeit in sogenannten "Bürozellen" als Telefonisten war mühselig. Die Tarotkarten verhalfen mir zu einem kleinen Nebenverdienst.

In den 80er Jahren wurde das Okkulte salonfähig. Von Beginn an war ich dabei. Black Metal Konzerte waren Treffpunkt für allerlei Rumtreiber, Satanisten, Okkultisten und Heiden. Diese Leute sind die besseren Menschen.

Gepredig wird ein Satanismus der Toleranz.

Meinen Gottesglauben legte ich ab. Mein Vater hätte mir diese Schandtat wohl nicht verziehen, doch er musste es ja auch nicht erfahren. Denn der Jesus ist ein jähzorniger Geist. Seine Hinrichtung war grausam. Das verzeiht er den Menschen nie und nimmer. So findet seine Seele keine Ruhe und so tyrannisiert er alle Menschen. Durch Hass, Krieg und Gewalt.

So sagt es die Lehre... in der ich halt suchte...

Die Black Metal Scene war zu schwach in meinen Augen. Ich sehnte mich nach mehr als nur nach der Musik. Mein Trachten galt der schwarzen Magie. Und so schaute ich mich nach ernst zu nehmenden Magier-Zirkel um. Die Leute aus der Black Metal Scene wollten mich davon abbringen. Sie sagten: "Das sei alles nichts für mich." Doch ich schenkte ihnen keinen Glauben. Ihr Reden machte mir deutlich, wie schwach sie waren. So glaubte ich jedenfalls.

Die Gabe die mir geschenkt war, musste gesehen werden. Ich fragte die Geister um Erlaubnis, welches ein getöse hervor gerufen hat.

Dann trat ich der Sekte "Vama Marga" bei. Der Magister des Ordens kam zu mir nach Deutschland. Ich mussste einen Pakt mit dem Teufel schließen und mit meinem eigenen Blut unterschreiben. In dem Vertrag stand, dass ich von nun an dem Orden angehörte. Zu gehorchen und zu dienen habe ich, bis der Teufel mir ewiges Leben schenkt.

Nach der Unterzeichnung des Vertrags verkaufte die Sekte alle meine Besitztümer, kündigte meine Arbeit und nahm mir alle Papiere, Schlüssel und alle persönlichen Dinge ab.

Es gab Verhaltesregeln für außerhalb. Ich durfte mit keinem Wort den Orden erwähnen.

Es gab eine Geschichte die ich allen zu erzählen hatte. Eine entfernte Verwandte in der Schweiz sei schwer krank geworden und ich müsste mich um sie kümmern. Beim Sprechen mit Sektemitgliedern, durfte ich nur auf den Boden blicken, niemals die Hände über die Brust hochhalten, und niemals zu laut sprechen.

Der Orden betrieb ein Gehöft an der polnisch-tschechischen Grenze. Dort war von nun an mein Domizil. Dort galten die Ordensregeln, und zu tragen war nur die Robe und ein entsprechendes Amulett.

Schwarz = Robe für Novizen
Braun = Robe für Magus
Blau = Robe für Magister
Rot = Robe für Priester
Lila = Robe für Adept

Bewegen konnte ich mich nur auf dem Gelände, und so dass mich keiner sehen konnte. Ich war sozusagen von der Außenwelt abgeschnitten. Vor den Magister´s, Priester und Adepten hatte ich zu knien. Ihnen in die Augen schauen durfte ich nur, wenn ich vor ihnen kniete.

Auf Augenhöhe Blickkontakt zu der Obrichkeit war verboten. Sonst gab es Schläge. Strafen...

Als Neuzugang war ich ein Novize. Gegessen wurde daher auf dem Boden. Ich bekam ich die Reste zu fressen, musste auf dem Boden sitzen und ohne Teller und Besteck essen.

Schlaf- und Nachtruhe waren stehts unterschiedlicher Natur. Ich wurde geweckt und war manchmal bis zur Erschöpfung wach; mussste arbeiten des täglichen Bedarfs durchführen.

Die Novizen schliefen in einem Gebäude ohne Strom und fließendes Wasser.

Zwischen 9 und 15 Menschen hausten dort. Doch nur den Obigen war es gestattet, Erlaubnis zum Kommen und Gehen zu erteilen und sich selbst zu entfernen. Danach gefragt werden, durfte nicht.

Es wurde mir nicht offenbart, wer wann kam und ging, wer die Leute waren und meistens auch nicht ihre Namen.

Es gab Rituale in denen wir in den Rachen des Teufels schauten. Unser Priester las Zeilen aus satanischen Schriften.

Auf den Boden zeichnete jeder ein Pentagramm und einige Tropfen des eignen Bluts wurden darauf getropft. Es geschah manchmal, dass der Priester in Rage geriet und die Teilnehmenden mit einem Stock schlug, verfluchte und bespuckte.

Ehrlich, das Unterwerfen war mir sogar Teils eine Freude. Doch die Herrschaften trieben es dann immer zu weit. Mit Männern und Frauen hatte ich Beischlaf zu vollführen. Verhütungsmittel gab es keine. Es durfte jedoch auch keinen ungebetenen Nachwuchs geben.

Der Hoffnung erlegen, dass ich mit der Zeit mehr Würde erfahren würde, täuschte nur. Je mehr die Zeit verfloss, desto schlimmer wurde das Martyrium. Meine Begabung fand dort keine Förderung. Im Gegenteil. Der Priester des Ordens stellte mich wegen Scharlatanerie an den Pranger. Die Prophezeiung des Priesters erfüllte sich nur teilweise oder garnicht.

Ich musste einiges durchmachen. Es war eine Qual... Es wurden immer neue Aufgaben erfunden, um mich und meinen Geist zu strapazieren.

Es wurden sogar Strafen erfunden, nur das sie mich leiden sehen.

Ich wurde "gebrochen". Ich wollte nicht mehr dortsein. Man ließ mich ziehen.

Nein!

Drohungen gegen meine Familie und Drohungen gegen mich; mir etwas anzutun wurde laut. So verbrachte ich Tage und Nächte angekettet. Nach zehn Monaten, als ich meine Anhörung vor den Obersten hatte, ergab die Prüfung, dass ich noch ein weiteres Jahr dort verbringen musste.

Angekettet wie ein Tier. Am Hals. Ich musste zutraulich spielen um etwas zu essen zu erhalten. "Seminar" haben sie es genannt und am Ende war ich immer zu tiefst gedemütigt.

Zwecks einer Wallfahrtsreise nach Deutschland gab man mir meine Jeans und Bluse zurück. Stundenlang in einem kleinen Transporter...

randvoll (mit 6 Personen) fuhren wir Landstraßen und Autobahnen. Der Kleintransporter machte diverse Probleme. Welches dazu führte, dass die weitere Reise unterbrochen wurde. Die zwei oberen Priester begaben sich mittels Taxi in die nächste Ortschaft. Die andern Beiden vergnügten sich in der Raststätte.

Ich und ein weiterer Novize mussten der Weil auf dem Parkplatz warten. Der Novize, sein Name sei an der Stelle nicht der Wirklichkeit entsprechend, Andreas, merkte, dass ich Abstand suchte. Nach dem harschen, kurzen Gespräch merkte ich, dass dieses die Gelegenheit war um mein Heil in der Flucht zu suchen.

Andreas schwieg. Meine Füße liefen immer schneller und ich entfernte mich immer weiter. Wohlwissend, dass er die Pein und Schmach für mein Verschwinden tragen musste. Ich tat es dennnoch. Ich habe mich an die Polizei gewandt und erfuhr, dass die Sekte die ganze Zeit Sozialhilfe-Gelder in meinem Namen abkassiert hatte.

Bei dem dritten Gespräch mit dem Sekten-Fachmann des BKA war klar, dass weitere Handlungen von Seiten der Staatsgewalt folgen würden. Ich wandte mich ab. Von allen! Alles was war in meinem Leben ist vorbei. Es begann jetzt eine Wiedergeburt für mich. Jetzt würde ich ein Normalbürger sein.

Kurz darauf erlebte die Welt die Terroranschläge vom 11. September 2001.

Dann war ich in Therapie. Das gab es zu meiner Jugendzeit nicht. Die Irren wurden alle gleich schlecht behandelt. Egal was mit denen war. Die wurden einfach wegesperrt. Das Psychiatrische Krankenhaus... darüber möchte ich nicht meckern. Die waren gut zu mir.

Euer Engagement in alle Ehren. So nehmt diesen Bericht hiermit für eure Zeitschrift, sowie für eure Internet-Seite. Ich möchte keinen weiteren Kontakt. Meine Adresse ist streng geheim... wegen der Angst verfolgt zu werden.

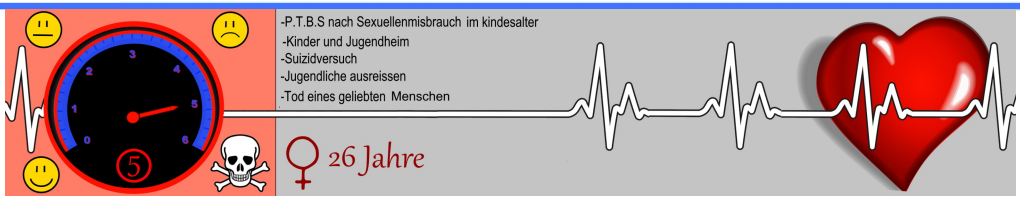
Grüße an das www.sektenausstieg.net

Mein Ratschlag: Fällt euch etwas ungewöhnliches an Menschen auf? Verhalten sich Menschen in eurem Umfeld wie ausgewechselt?

Sprecht Sie darauf an. Vielleicht benötigen sie eure Hilfe.

Oder werdet ihr selbst unter Druck gesetzt? Geschieht etwas gegen euren Willen? Steckt eine Sekte dahinter, die euch heilsames verspricht und nicht gesehen werden will?

Wendet euch sofort an die: Bundesstelle für Sekte Bekämpfung!



Komplexe Geschichte aus meiner Vergangenheit.

Hallo, ich habe etwas für euer Heft geschrieben. Ich weiß jedoch nicht ob es gut ist.

Ich wohnte bis neuneinhalb Jahren bei meiner Mutter, wo mein Stiefvater mich missbrauchte. Danach ging es ins Kinderheim. Mein Stiefvater konnte nicht vor Gericht gebracht werden.

Im Kinderheim ging es mir besser. Doch wir hatten niemals das, was die reichen Kinder hatten. Tolle Sachen konnte ich mir nicht kaufen.

Und in der Schule war ich nicht gut. Dort habe ich mir einem Freund geangelt. Enno (Name von de Redaktion verändert). Er war 15 und der „Chef“. Er hatte das Sagen. Die andern hatten großen Respekt vor ihm. Ich habe mich dann bei ihm versteckt. Mehrere Tage. Der Sex war schön. Doch ich hatte immer Angst, dass er auf den Sex besteht

Er wollte immer mit mir Sex haben. Aber ich habe mich nicht danach gefühlt. Nur 3 x in einem Jahr Beziehung. Er war immer so geduldig mit mir, hat mich massiert. Das war schön. Aber nur schön, nicht erregend.

Doch wenn ich dachte ich mache es jetzt mit ihm, kamen die alten Gefühle wieder hoch. Nur einmal habe ich mich ganz auf ihn einlassen können. Das war schön.

Ich habe ihm von meiner Vergangenheit erzählt. Und Enno meine Narben gezeigt. Und erzählt, wie mein Stiefvater mich vergewaltigt hat.

An dieser Stelle erzähle ich nicht weiter; steige nicht weiter in das Thema ein, weil es nicht schön ist, nicht gut ist.

Und dann begann Enno damit, meinen Stiefvater anzurufen und ihn zu bedrohen.

Das war so süß von ihm, dass ich heute noch eine Gänsehaut bekomme, wenn ich daran denke. Mein Enno hatte ein Butterflymesser und wusste sehr wohl damit umzugehen; dass er mich so gerecht hätte.

Das jemand das für mich tun würde... Dafür liebe ich ihn bis heute. Das ist ein sehr schönes Gefühl. Auch, wenn andere das nicht verstehen oder teilen möchten. Ich liebe ihn dafür.

Als die Polizei bei seinen Eltern klingelte, weil sie mich suchten, wollte ich nicht zurück ins Heim.

Es war so, dass seine Eltern nicht Zuhause waren und Enno die Tür öffnete. Er log die Polizisten an. Ich wäre nicht da, sagte er. Und wir konnten danach unbemerkt fliehen. Unser Traumziel war die USA. Doch zuerst besuchten wir meinen Stiefvater.

Der Plan….

Ich klingele und verwickel meinen Stiefvater in ein Gespräch. Er wohnte alleine. Er würde mich hineinbitten. Nun würde ich die Tür einen Spalt weit offenlassen, so dass mein Freund heimlich nachkommen kann.

Wir hätten alle Zeit der Welt und könnten die Sache klären.

Ich hatte zitternde Knie, als ich bei meinem Stiefvater klingelte. Enno behielt mich aus seinen Versteck aus im Auge. Und trotzdem, ich habe so gezittert und mir war flau im Magen. Ich wollte ihm nur einen Schrecken verpassen. Und Enno bremsen, wenn er zu stark abgeht. Die anderen Pläne die ich hatte, gingen mir in diesem Moment zu weit. ... und ich hatte so viele Rachegedanken!

Doch wo diese jetzt kurz vor der möglichen Erfüllung standen, wollte ich das auf einmal nicht mehr. Nur einen Schrecken sollte er bekommen.

Dass ich Mitleid empfunden habe (für dieses Monster), begreife ich immer noch nicht.
Und es geschah.
Nichts.

Ich klingelte wieder und wieder.
Doch niemand öffnete.

Dann noch das: Die Nachbarin lehnte aus den Fenster und sah mich an. "Er ist im Krankenhaus." sagte sie. "Wegen seinem Herzen."
Wir mussten den Plan aufgeben.

Enno und ich sind dann mit den Fahrrädern Richtung Westen gefahren. Und dann hier und da noch Zug, Bus und Bahn. In die USA sind wir nicht gekommen, aber Spanien war auch sehr schön. Wir haben aber leider keinen verstanden.

Jedoch haben wir uns mit deutschen Urlaubern unterhalten und die konnten wir auch nach Geld fragen. Viel brauchten wir aber nicht. Essen war außerhalb der Touri-Orte günstig. Und bei der Wärme kann man gut am Strand schlafen.

Und Stinkefinger auf Deutschland! Ging ein paar Wochen gut. Doch dann haben uns die Behörden aufgegriffen. Und uns getrennt.

Wir umarmten und küssten uns. Zum Abschied. Ein Abschied für immer.

Dann wurden wir in eine Auffangstation für jugendliche Ausreißer gebracht.

Dann war da so ein Mädchen aus Frankreich, die ein bisschen englisch und ein bisschen deutsch konnte. Da macht die einfach den Hitlergruß zu mir. Ich sagte: "Ey, was soll das!?!" und "Lass das sein!" Da sagte die so zu mir: „Ich dachte, so begrüßt man sich in Deutschland“.

Und dann großen Ärger bei der Heimkehr kassiert. Ich musste in eine spezielle Jugendeinrichtung. Extra für so jugendliche "Probleme-Macher",wie ich es bin.

Ja, und ich habe Schluss mit Enno gemacht. Ich habe einen Brief geschrieben.

Es war mir so peinlich. Ich hatte sein Leben ruiniert. Bei seinen Eltern war ich untendurch. Es hat mich innerlich zerrissen. Ich konnte ihm nicht das bieten, was er wollte. Und dann kam die Trennung. Aus -Tschüss - Vorbei. Weil ich nicht konnte.

Ich hatte dann noch eine kurze Beziehung mit einem anderen Typen, die aber schon nach drei Tagen zerbrach.

Das war ein Klassenkamerad von Enno. Aus der Schule, auf die ich ja nicht mehr gehen durfte. Die haben entschieden, dass ich wo anders unterrichtet werde. Enno hörte bestimmt von meiner Liaison.

Und wenn er es noch nicht wusste, dann würde er es sicherlich bald erfahren. Er fragte einige male im Heim nach mir. Doch ich lies mich verleugnen. Aus Scham vor mir selbst. Doch ich behielt seinen Dickies Pullover.

Ich bin verlegt worden, und habe ihm meine neue Anschrift nicht gegeben. Enno hätte keine Ruhe gegeben. Von Moers nach Mönchengladbach. Mit 19 Jahren bekam ich Arbeit. Ich musste noch einmal ein kleines Stück umziehen. Und ich hatte einen Chef, der viel für mich gemacht hat. Er hat mich von Zuhause abgeholt und zurückgebracht.

Wenn ich noch am pennen, war hat er mich geweckt. Wir haben Verpackungsarbeiten gemacht. Ich verdiente genug Geld um meinen Lebensunterhalt selbst zu bestreiten. Vier Jahre lang.

Doch mein Chef hatte finanzielle Schwierigkeiten. Und jemand anderes hatte die Firma übernommen. Das war ein Ars…ch. Und der kannte kein Pardon mit mir.

Und dann bin ich einen Tag nicht aufgestanden. War so, ich wollte nicht mehr hin!

Zu dieser Zeit hatte ich das erste mal Internet. Und ich suchte darüber meinen ersten Freund Enno. So sehr ich die Vergangenheit in Moers ruhen lassen wollte. Ich konnte viele Sachen einfach nicht vergessen.

Enno. Mein lieber Enno. Es gab noch so viel zu sagen. Er war mit dem Motorrad tödlich verunglückt. Und meine Vergangenheit hatte mich wieder eingeholt.

Klar, ...überall wo ich bin. Nur schlimme Sachen. Wie die Beulenpest, Cholera und Corona zusammen. Was hat der Selbsthass nur aus mir gemacht? Ich konnte keinen lieben. Schwer zu beschreiben. Ich versuchte gar nicht mehr mich aus dem Loch von Depressionen zu befreien. Ich suchte meinen Enno. Ich ging tief in den Wald. Es war so 5 Uhr morgens. Dort würde mich keiner so schnell finden, so dachte ich. Ich wollte in den Sternhimmel schauen. Und dabei gehen. Ich nahm Schlafmittel. Dann schnitt ich mich. Und legte mich auf den Waldboden. Ich dämmerte weg. Dann wieder bei Bewusstsein. Dann dämmerte ich wieder weg. Die Phasen waren schlimm und mir dauerte das alles zu lange. Es waren schlimme Qualen. Ich übergab mich. Und dämmerte erneut weg.

Und dann merkte ich, wie jemand näher kam. Wie er mit mir sprach. Ich konnte nichts sagen. Ich hörte, wie er mit dem Notdienst sprach. Dann wieder nichts. Dann merkte ich, wie ich getragen wurde. Ich wurde auf einer Schulter, im Laufschritt, durch den dichten Wald getragen. Bis zur Straße waren es über drei Kilometer.

Dann ein Martinshorn. Dann war ich lange auf der Intensivstation. Mein Lebensretter kam mich besuchen. 16 Jahre alt war er. Und das gleiche Funkeln in den Augen wie... Ja, wie jemand der schon nicht mehr auf dieser Erde ist.

Er hatte mich gefunden und verbunden und dann noch durch den Wald getragen. Bis an die Straße.

Er geht eigentlich nicht durch den Wald. Nur an diesem Tag wollte er vor der Schule zusammen mit jemandem Hausaufgaben machen. Und das war der kürzeste Weg. Und er war spät dran.

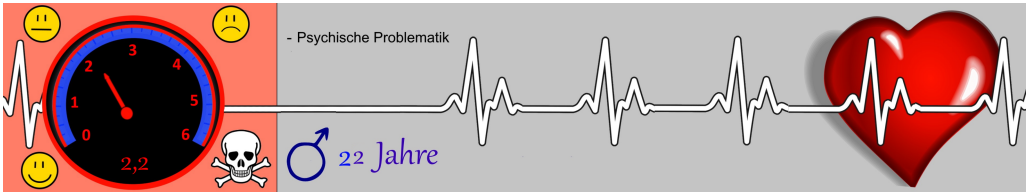
Das war kein Zufall. Ich glaube nicht dran. In diesen Waldstück vergehen Tage, ohne dass auch nur irgendjemand vorbeikommt.

Das ist nun 21 Monat her. Ich habe eine Therapie gemacht. Und bin seit längerem frei von Selbstmordgedanken. Ich stehe mit meinem Retter in Kontakt. Und vielleicht hat ein wirklich schöner Pullover von Dickes einen neuen Besitzer gefunden.

Ich möchte meine Worte noch an die Menschen richten, die ähnliches durchmachen wie ich: Es gibt so viele gute Gründe zu leben! Ihr braucht euch nicht umzubringen. Vertraut euch jemanden an!

Zu erzählen bleibt ganz viel. Aber hier ist für die FSB Leser Schluss.

♥Liebe Grüße♥



Terror bei der Drogenberatungsstelle.

Es kann mir helfen, das einmal hier im FSB los zu werden.

Meine Vorgeschichte in kurz: Ich habe schon mein Abitur. Sollte man gar nicht meinen... Und gelernt habe ich Reiseverkehrskauffrau. 25 Jahre war ich, da kamen dann harte Drogen ins Spiel. Auch Heroin. Aber dann habe ich meinen Weg gemacht und bin ins Methadon-Programm geschlüpft. Und ich hatte einen Rückfall, und seit dem lebe ich schon 22 Jahre ohne Heroin, auch kein Heroin-Ersatz.

Arbeiten in meinem alten Beruf möchte ich nicht. Weil, das ist auch nichts für mich. Die Leute vertrauen mir auch nicht mehr, seitdem ich damals auf der Arbeit geklaut habe um die scheiß Drogen zu

finanzieren. Einen Lebenslauf brauche ich nicht zu schreiben, weil ich einfach zuviel verpeilt habe und immer noch nicht richtig klarkomme. So, wie man es machen muss, wenn man da richtig arbeitet, das kann ich heute nicht mehr. Der Kopf ist noch zu gebrauchen, doch oft habe ich Aussetzer. Wegen der harten Drogen, die ich damals genommen habe. Das merke ich ab und zu. Ich arbeite als Harz-4 Aufstockerin.

Die Drogenberatungsstelle machte Terror gegen mich. Auch ein bisschen zu recht. Aber so fieß braucht niemand mit mir zu reden. Ich weiß doch selbst, dass es scheiße war. Ich bin mit Gras erwischt worden. Das bisschen Kifferei ist für mich nicht schlimm, im Vergleich zum Heroin von damals. Jetzt fragen die, wo die Kohle herkommt die ich in Gras verballere. Wo ich die Kohle her habe? Ob ich kriminell bin? … Das ich kriminell bin, das meinen die sofort. Aber es ist anders als die denken!

Ich habe da so einen Freund gehabt. Nur freundschaftlich, mehr nicht. Und er ist dann eines abends zu mir gekommen. Ganz normal halt. Wir haben gelabert, fern gesehen... Da sagt der zu mir: "Wollen wir einen durchziehen?" Da hat er einen großen Streifen Haschisch aus seinem Stiefel gezogen. Ich dachte so: gut, ja ok.

Nach vielen Jahren habe ich das erste Mal wieder gekifft. Fragt er dann so, ob er etwas bei mir aufbewahren könnte. Weil er da, wo er wohnt, auch nicht jedem vertraut. Um ihm zu helfen, habe ich dann ja gesagt.

Dann haben wir gekifft, und er ist gegangen. Er hat bei mir einiges an Haschisch liegen lassen.

Zwischendurch dachte ich mir so: Du könntest ja ein bisschen kiffen. Aber ich habe es auch oft sein gelassen und wenn, dann abends mal eine Tüte geraucht.

Eine Woche später kam er dann wieder. Waren so grade mal 1,2 Gramm weg. "Nicht schlimm" sagt er. Durfte ich machen.

Dann drei Wochen später. Ich habe etwas mehr zugelangt. Jetzt war schon Haschisch für 50 € weg.

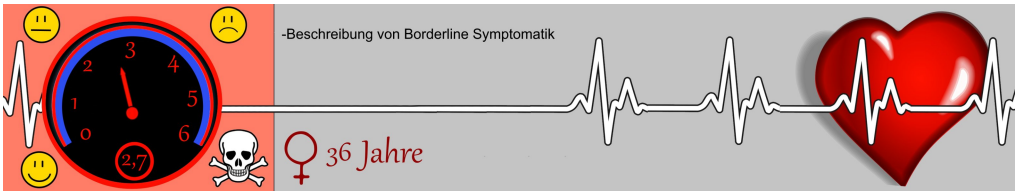
Fragt er so, ob ich davon etwas bezahlen kann. Ich so: "Nee, kann ich nicht." Er so: "Scheiße." Was jetzt so?

Dann saßen wir da. Beide am schmollen. Und dann haben wir einen gekifft. Und was ich eigentlich nicht wollte: wir hatten Sex. Es war guter Sex. Also auch ok. Dann sagt er beim Rausgehen: "Scheiß auf das Haschisch. Ich möchte gar kein Geld von dir." Ich so: "gut". War das dann so geklärt. Dann hat der noch paar Gramm da gelassen. Den Rest eingepackt.

Eine Woche darauf fragte er, ob er vorbeikommen könne. Ich so: "Nee, keine Zeit.“ Nachts ist er dann doch vorbei gekommen. Er wollte wieder Sex mit mir haben. Ich habe es dann auch gemacht. Dann fragte er, ob ich noch Haschisch brauchte und wann wir uns wieder treffen könnten. Ich so: "Ja, warum wollen wir uns denn treffen?" "Treffen zum bumsen" sagt er dann zu mir. Der hat ja nicht mal gesagt, dass wir jetzt zusammen gehen. Nicht ein liebes Wort. Sagte das nur so einfach heraus zu mir. Scheiße ist das! Treffen zum bumsen. Nichts weiter. Und ich dachte schon, er hatte echte Gefühle für mich. Und das war nicht mehr ok. Jetzt denkt er wohl auch noch, ich bin eine seiner privaten Nutten! Er soll mich jetzt einfach in Ruhe lassen. Mit so einem kann man auch nicht befreundet sein. Das ist so dann auch nicht richtig.

Jetzt bei der Drogenberatung. Ich bin durchgeimpft. Alles geht wieder. Eigentlich ist alles gut. Alles was mir halt gibt, ist wieder zurück. Ich kann wieder eine Gesprächestherapie machen. Und eines ist klar: Jetzt pack ich aus. Jetzt kommt wieder alles auf den Tisch! Mit Urinkontrolle und alles. Wieder reinen Tisch machen. Die Scheiße ist gelaufen! Es tut mir ehrlich leid. So etwas mache ich nicht wieder. Und ich schwöre, ich habe nicht gedrück, nur gekifft!

Ich bitte um Entschuldigung. Eure Ann



Wie ich mich fühle.
Was ich denke.
Ich kann alles sein, oder nichts.

Mit dieser Krankheit zu leben ist äußerst leidvoll; für mich und auch für meine Mitmenschen. Besonders für die Menschen, die mir sehr nahe stehen und die mir am Herzen liegen.

Ich habe eine gestörte Beziehung zu mir selbst und auch zu anderen. Ich werte mich ab und habe kein gesundes Selbstvertrauen. Ich habe ständig Ängste und leide unter immer wiederkehrenden Depressionen.

Ich bin durch meine Stimmungen oft hin und her gerissen. Oft reicht nur ein Wort, ein Blickoder eine Geste aus, und meine Stimmung kippt ins totale Gegenteil. Ich fühle mich sehr schnell in meiner ganzen Person abgewertet. Ich fühle mich von allen Mitmenschen verletzt und betrogen. Dieses Gefühl kann ich manchmal tagelang mit mir herumtragen. Es ist erdrückend.

Es gibt Tage, da kann ich meine Gefühle gut aushalten. Und es gibt Tage, da geht es gar nicht. Manchmal denke ich aber, ich kann es aushalten und nur einen kurzen Augenblick später merke ich, dass es doch nicht geht.

Ich fühle alles sehr intensiv!

Manchmal habe ich das Gefühl, ich halte alles nicht mehr aus und ich muss bei diesem Gefühls-Chaos einfach wahnsinnig werden.

Manchmal habe ich aber auch ein Gefühl von Leere in mir. Dann fühle ich nichts oder nur Langeweile. Und das, obwohl mir 100 Dinge einfallen, die erledigt werden müssen. Wiederspüre ich diesen Druck. Aber ich lebe dann in den Tag hinein und weiß nichts mir mir anzufangen. Es ist verrückt.

Meine Seele hat so viele Wunden, die aber niemand sieht.

Manche Erfahrungen und Ereignisse sind so zerstörerisch für mich, dass es kaum erträglich ist, damit zu leben.

Dann muss ich mich einfach betäuben.

Ich habe Angst vor diesen Tagen, aber ich muss damit leben.

Manchmal kann ich mir selbst nicht trauen und ich habe Angst vor mir selbst. Und vor dem, was ich alles wieder kaputt machen werde. Dann bin ich einfach nur selbstzerstörerisch. In meinem Kopf ist dann eingebrannt:Es darf mir nicht gutgehen!

Wenn ich mit Situationen überfordert bin, dann laufe ich oft von zu Hause weg. Stress ist das schlimmste für mich. Das Gefühl zu spüren, dass ich mit dem Leben wieder nicht fertig werde. Und das, obwohl es nur die ganz einfachen Dinge des Lebens betrifft. Ich kann einfach nicht damit umgehen. Ich schaffe es nicht.Tränen fließen.

Ich fange an Menschen zu hassen, aber verlassen dürfen sie mich nicht. Das macht mir Angst. Große Angst. Gerade besondere Menschen darf ich nicht verlieren. Das ist eines meiner höchsten Gebote.

Ich reagiere in meiner Gefühlswelt oft wie ein Kind. Ich möchte es nicht, aber ich habe nie gelernt, mit Gefühlen angemessen umzugehen. Daher, bitte verzeiht, kann ich auch manchmal sehr ungehalten werden. Und laut. Und trotzig. Tränen überströmen mich dann. Überströmen mein Gesicht. Ich weiß mir dann einfach nicht anders zu helfen.

Es fällt mir schwer ein „dazwischen“ zu leben. Dieses gibt es kaum. Entweder geht es mir richtig gut oder richtig schlecht. Ich habe keine Freunde oder nur beste Freunde. Aber eigentlich habe ich keine....Denn jemandem zu vertrauen fällt mir so unendlich schwer.

Ich habe hohe Erwartungen an mich selbst. Ich bin Perfektionistin. Vor allem im Berufsleben. Wenn es nicht perfekt ist, dann ist es nicht richtig.

Ich habe Ängste. Ich habe immer Angst in Situationen zu versagen. Dieses Gefühl quält mich sehr. Angst ist eine Bedrohung.

Es fällt mir schwer in verschiedenen Situationen der selbe Mensch zu sein. Ich habe sehr viele Persönlichkeiten. Diese sind abhängig davon, was für Gefühle oder Einstellungen ichgerade habe.

Vor allem aber kämpfen die gute und die schlechte Seite immer wieder gegeneinander. Und dann...verliere ich mich manchmal. Aber ich kämpfe weiter um irgendwie in der Realität bleiben zu können.

Es passiert mir, dass ich intime Beziehungen zu Männern eingehe. Ich lasse mich missbrauchen, weil ich es brauche.

Ich brauche die körperliche Nähe um die Einsamkeit nicht mehr zu spüren. Ich brauche Selbstbestätigung. Ich brauche den Schmerz. Ich brauche die Liebe. Es ist ein Hilferuf nach Liebe! Auch, wenn es nicht richtig ist. Ein Hilferuf nach Liebe und Halt. Ich möchte wichtig sein.Ich möchte begehrt werden und von Bedeutung sein.

Ich möchte die Normalität spüren. Aber ich finde sie nicht...

Ich habe ständig Angst verlassen zu werden. Es ist manchmal ein Leben in einer Hölle. Icheiner Hölle auf Erden. In meiner Hölle, die ich mir selbst geschaffen habe. Eine Hölle für mich und meine Mitmenschen. Vor allem für die, die mir am nächsten stehen. Es sind einfach nur diese schrecklichen Gedanken die mich quälen.

Ich suche immer und überall nach glaubwürdigen Gefühlen, nach Halt und Orientierung. Ich möchte etwas ändern, aber ich schaffe es nicht.

Dafür muss ich diese Krankheit akzeptieren. Aber akzeptieren kann ich sie nicht.

Noch nicht.Warum kann ich sie nicht akzeptieren?
Weil ich einfach nur normal sein möchte?
Weil ich zuviel Selbsthass empfinde?
Weil ich mich zuviel selbst entwerte?
Warum bin ich so, wie ich bin?
Ich liebe mich;
Ich hasse mich.
Was brauche ich?
Was möchte ich?

Entscheidungen, die ich nie treffen kann...

Oft kann man mir meine Gefühlslage äußerlich nicht ansehen, weil ich gelernt habe eine Maske zu tragen. Die lächselt, wenn meine Seele weint und innerlich zerbricht.

Trauer, Scham und Wut sind zerstörerisch und grausam. Sie ziehen mich in einen Teufelskreis aus Sucht und Selbstzerstörung. Ich komme in einen Ausnahmezustand und verliere die Kontrolle über meinen Körper und über meine Seele. Und in diesem Augenblick möchte ich auch nichts anderes. Ich möchte einfach nichts mehr fühlen.

Die Gleichgültigkeit sorgt dafür, dass ich das Risiko suche. Sorgt dafür, dass ich geliebte Menschen verletze. Sorgt dafür, dass ich meine Klinge heraushole. Sorgt dafür, dass das Blut fließt. Ich hasse es, dass ich dann so bin, wie ich bin. Ich möchte dann einfach nur das Blut fließen sehen, um mich zu beruhigen.

Ich liebe das Leben, aber andererseits kann ich einfach manchmal nicht mehr damit umgehen. Dann fühle ich mich leblos, kraftlos.

Ich bin einfach nur eine große Ambivalenz!
Einerseits liebe ich die Sicherheit, andererseits das Risiko.
Warum nur, klafft meine Welt so weit auseinander?

Ich denke viel über das Leben nach. Aber ich komme auf keine Lösung. Ich bin klug, aber manchmal halte ich das alles einfach nicht mehr aus. Dieses ständige hin und her in meinem Kopf. Und dann...Dann schaltet sich mein Kopf aus. Und dann tut es weh. Oder doch nicht?

Fühle ich dann eher nichts? Es erscheint mir dann alles so hoffnungslos. Dieser verdammte Druck. Er zwingt mich zu Boden. Ich breche einfach zusammen und ich weiß nicht, was ich tun kann. Außer: mich zu betäuben. Betäuben mit Alkohol.

Ich brauche etwas, was mir weher tut, als der psychische Schmerz. Und dann verletze ich mich.

Und betrinke mich. Und schneide mich.Ich halte es sonst nicht aus!
Ich weiß, dass es nicht normal ist. Und ich weiß auch, dass mich nie jemand jemals richtig verstehen kann.

Ihr seht mich alle und denkt, dass ich doch ein recht normaler Mensch bin ... Aber dem ist nicht so. Nur zum Schein und um mein noch gutes Leben zu erhalten, spiele ich ...

... das Schauspiel meines Lebens!

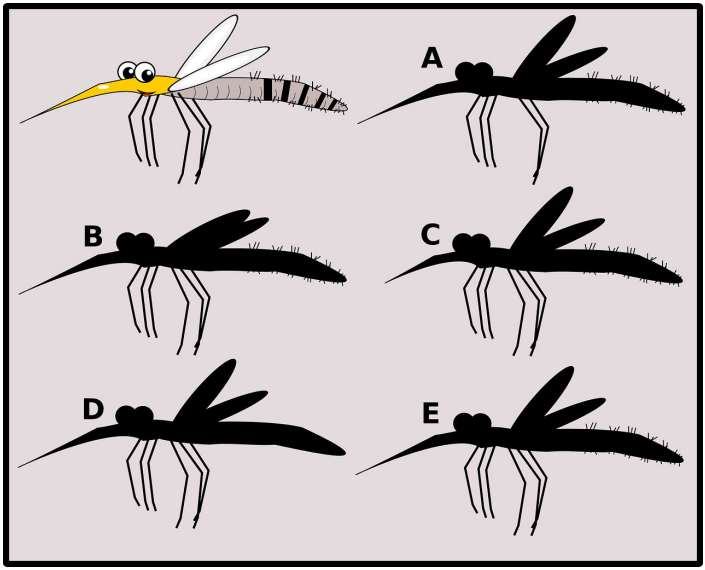
Und ich mache dieses natürlich, um am Leben zu bleiben!

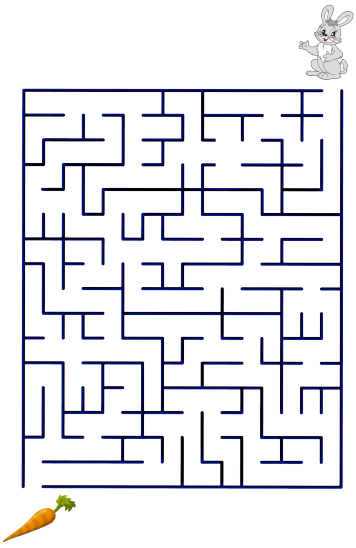
Es ist so unendlich anstrengend. Niemand wird je mein innerstes verstehen können; mein Gefühls-Chaos.

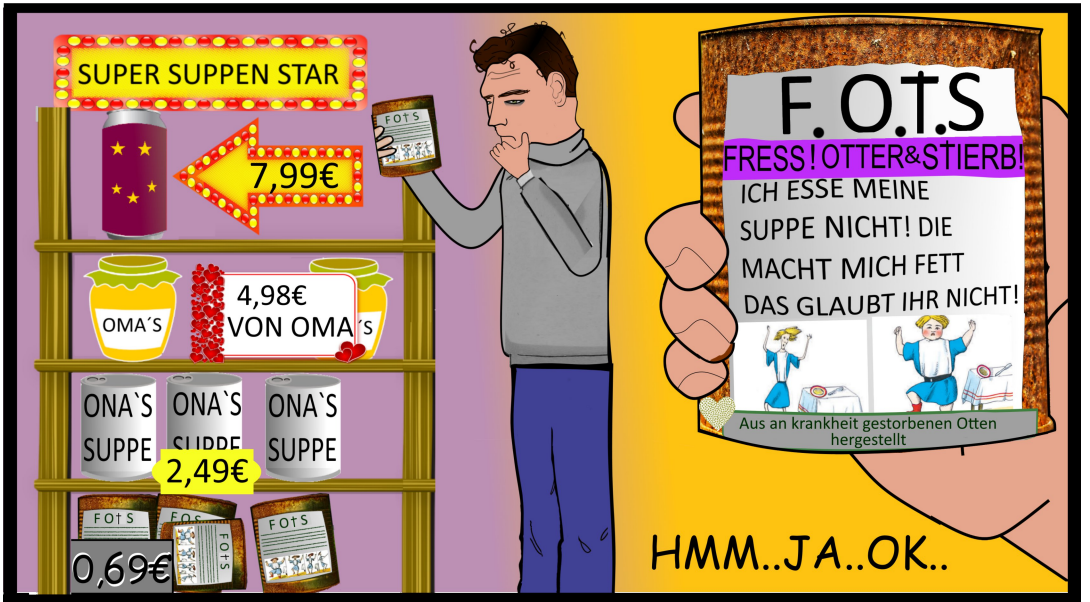
Da bin ich wieder. ...
Ganz allein.
Alleine.
Alleine, so wie ich mich ständig fühle.
Alleine.

Ich mache das alles nur, damit ich mich spüren kann. Damit ich mich endlich spüren kann! Damit ich mich endlich einmal spüren kann... !

RÄTSEL

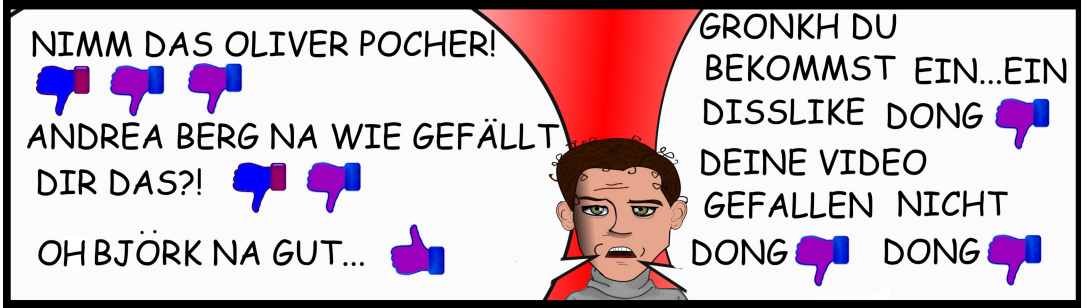





SUPER SUPPEN STAR
7,99€
OMA´S
4,98€
VON OMA´S
ONA`S SUPPE
ONA`S SUPPE
ONA`S SUPPE
2,49€
FOTS
0,69€
F.O.T.S
FRESS! OTTER&STIERB!
ICH ESSE MEINE SUPPE NICHT! DIE MACHT MICH FETT DAS GLAUBT IHR NICHT!
Aus an krankheit gestorbenen Otten hergestellt
HMM..JA..OK..

MIT EINKAUF NACH HAUSE
BEI DEM WETTER. KANN ICH NICHT ANS GUT IM MENSCHEN GLAUBEN

ZU HAUSE VOR DEM PC
ZEIT ZUM DISLIKEN!


NIMM DAS OLIVER POCHER!
ANDREA BERG NA WIE GEFÄLLT DIR DAS?!
OH BJÖRK NA GUT...
GRONKH DU BEKOMMST EIN...EIN DISSLIKE DONG
DEINE VIDEO GEFALLEN NICHT
DONG
DONG

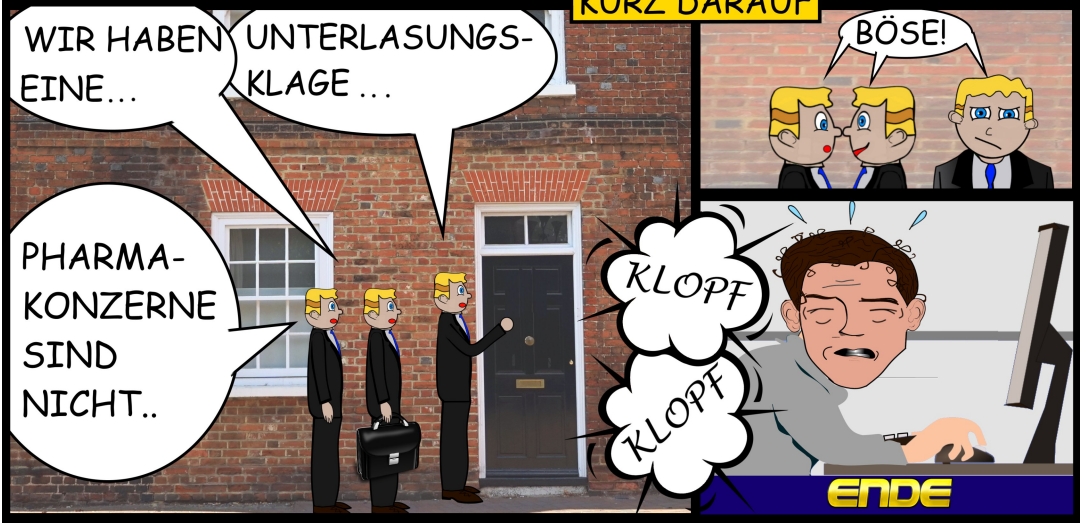
JETZT NOCH WAS INS FORUM SCHREIBEN

PHARMAKONZERN SIND BÖSE!

85 LIKES

DOCH DAS HÄTTE ER BESSER GELASSEN!
UNTEDESSEN BEI EIN PHARMAKONZERN
DESSEN NAMEN WIR NICHT NENNEN

KURZ DARAUF



WITZE

Zwei Hellseher treffen sich beim Angeln. Sagt der eine: „Heute beißen die Fische sehr gut.“ „Ja“, nickt der andere, „wie im Sommer 2065“.

"Zwei Jäger sind im Wald unterwegs, als einer von ihnen zusammenbricht. Er scheint nicht mehr zu atmen, und seine Augen sind glasig. Der andere Jäger holt schnell sein Handy hervor und wählt den Notruf: 'Mein Freund ist tot', stößt er hervor, 'Was soll ich tun?' Er bekommt den Rat: 'Beruhigen Sie sich. Versichern Sie sich als erstes, dass er wirklich tot ist.' Einen Moment ist es still, dann ertönt ein Schuss. Zurück am Telefon, fragt der Jäger: 'Okay, was jetzt?'"

Kommt ein Mann zur Wahrsagerin und setzt sich vor die Kristallkugel. „Wie ich sehe, sind Sie Vater von zwei Kindern“, sagt die Wahrsagerin. „Das glauben SIE!“, erwidert er. „Ich bin Vater von drei Kindern.“ Die Wahrsagerin lächelt und antwortet: „Das glauben SIE!“

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 2500 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