

FSB

FREIES SELBSTHILFEBLATT AUSGABE 29

BIO FSB

JOBCENTER

PROJEKT

BEA

KUNST UND

KULTUR

FREIE

GESTALTUNG

MEINE

MEINUNG

RECOVERY

COLLEGE

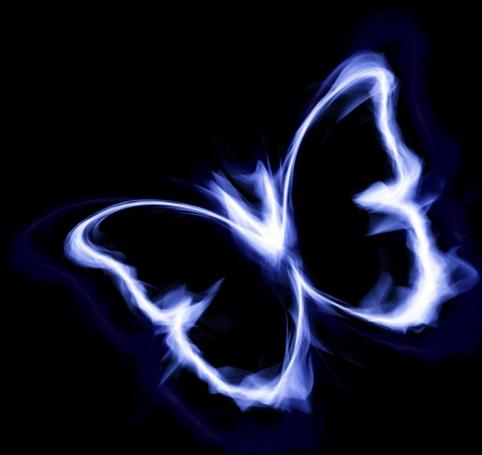
NEWS

VON A BIS Z

WIMMEL

RELEASE

FEBRUAR 2022



ONE NICHT-
STAND MIT
G, RETA
THUNDER



FOR
EVER
WIR LIEBEN VOR DIR

SHUT UP!
contenelbord
DOUBLE TROUBLE
NICE



PSYCHONAUTIK



INHALTE

BIO FSB

BERATUNGS- SEITE
ERMAUFIGEN- } 2-3
ASSISTIEREN

THEATER WERKSTATT SEITE
BETHEL 4-86

FREI GESTALTUNG SEITE 7-10

MEINE MEINUNG! SEITE 11

RECOVERY COLLEGE SEITE 12

NEWS SEITE 13-14

VON ANIS Z SEITE 14-29

WIMICZEC SEITE

COMIC
RÄTSEL 29-33
WITZE

FSB U SEITE 33

FSB UM BILDER ZU MAL'N FSB UM
FILME ZU FAHR'N ABENDS IN DER
DAHM. JEDEN TAG DIESELBE STRECKE
SEIT GEFÜHRTEN TAUSEND JAH'N
FSB UM LANGE WACH ZU BLEIBEN, ALLEINE
ANZUSCHREIBEN UND DIE GANZE NACHT ZU SCHREIBEN

REGENWALD ABHOLZUNG: HUNDERTAUSEN REGENWALD BEWOCHNER WOLLEN NACH DEUTSCHLAND IMMIGRIEREN. DIE ARTENVIELFALT KÖNNTE DEN SOZIAL SEKTOR BEREICHEN! DA FREUEN SICH AUCH WIR BEHINDERTEN



FSB lässt den Tiger raus... aus der ganzen Sache...

Weil wir vom FSB dich so sehr lieben, haben wir uns etwas ganz Besonderes für dich überlegt. Weil nur das Beste für dich gut genug ist, schenken wir dir etwas wirklich Besonderes, nämlich Natur. Ja, richtig gelesen. FSB hat beschlossen, nur noch sehr umweltfreundliches Papier nach FSC (Forest Stewardship Council) Vorgaben zu verwenden. Das sind Rohstoffe aus „verantwortungsvoller Waldbewirtschaftung“. Damit nicht genug, wir zahlen für die Produktion einen Klimaausgleich. Also Klimaneutral? Nein!

Lieber Leser, seien wir mal ehrlich, du hast mehr verdient. Für jede Ausgabe lassen wir 5 Bäume für dich pflanzen. Somit ist jedes FSB eine saubere Sache und gut für die Umwelt. Lasst uns alle auf die Umwelt acht geben. Nur zusammen können wir unseren Planeten retten.



BEA Beraten - Ermutigen - Assistieren

Das Jobcenter in Bielefeld hat ein Pilotprojekt auf den Weg gebracht.

Sucht- und psychisch Kranke haben oft ein schwieriges Verhältnis zur Arbeit und zu Job-Agenturen. Dieses könnte bald der Vergangenheit angehören, wenn sich Projekte wie BEA durchsetzen.

Es handelt sich hierbei um ein Projekt, welches sich den gegenwärtigen Problemen der Teilnehmenden stellt. Sucht- und psychisch Kranke Menschen gelangen oft in belastende Isolation; Eingliederungs- und Einbindungsmöglichkeiten fehlen.

Die Beratung des Jobcenters soll von einer rein arbeitsmarktorientierten Beratung zu einer lebensweltorientierten Beratung, die die ganzheitliche Lebenssituation im Blick hat, weiterentwickelt werden. Dies soll durch einen konsequent kooperativen Ansatz erreicht werden, bei dem eine externe Begleitung an maßgeblicher Stelle eingebunden wird, um den Unterstützungsprozess nachhaltig zu verbessern.

Das Projekt BEA im Jobcenter möchte Menschen mit seelischen oder suchtbedingten Beeinträchtigungen helfen, ihre Lebensqualität zu verbessern. Das kann viele Bereiche betreffen, wie zum Beispiel: Gesundheit, Freizeit, Wohnen, Beschäftigung, soziale Beziehungen, usw.

In einigen Jobcenter in Nordrhein-Westfalen, besteht daher jetzt die Möglichkeit, dass euch das Jobcenter eine Begleitung an die Seite stellt die euch unterstützen kann.

ABER: Auch ihr könnt unterstützen! Das Projekt besteht aus der Zusammenarbeit von psychisch Genesenen, und Menschen, die einfach Hilfe brauchen, um ihren Alltag/ Job zu bewältigen.

Ihr könnt helfen!

BEA Beraten - Ermutigen - Assistieren

Habt ihr selbst schwierige Situationen und/ oder psychische Krankheit/en

– Suchtkrank/en überwunden und wollt eure Hilfe anbieten? Dann bringt euch in das Projekt ein. Ihr würdet dann zur „Peer Group“ gehören und sogenannte BEA-Begleitung werden. Ihr könnt Menschen unterstützen und stärken!

Aufgaben der Peer Group:

- Ihr könnt den Teilnehmern eure eigenen Erfahrungen vermitteln.
- Ihr könnt Ihnen helfen wieder Ziele im Leben zu finden und diese zu verfolgen.
- Ihr könnt helfen wieder ein soziales Netzwerk aufzubauen.
- Und vieles mehr... Habt Mut und meldet euch für die „Peer Group“.

Natürlich werdet ihr dabei vom Jobcenter unterstützt. Ihr erhaltet eine Aufwandsentschädigung und eine zertifizierte Qualifizierung zur BEA-Begleitung. Auch steht euch das Prozessmanagement des Jobcenters zur Verfügung und ihr könnt euch in regelmäßigen Supervisionsgesprächen austauschen.

Bei Interesse meldet euch bitte unter:

Jobcenter Arbeitplus Bielefeld
Feilenstr. 5-7, 33602 Bielefeld
Telefon: +49 0521 55617-3880
Mail:jobcenter-bielefeld.bea@jobcenter-ge.de

www.jobcenter-arbeitplus-bielefeld.de

Also, liebe Leser, traut euch und lasst euch helfen, bzw. helft Anderen! Euer FSB-Team

Kunst und Kultur

TRANSFORMERS

Im Dialog mit den künstlerischen Arbeiten und den Ausstellungsräumen der Kunsthalle entwickelte das Volkstheater der Theaterwerkstatt Bethel ihr neues Stück TRANSFORMERS*. Für die Entwicklung der neuen Produktion dienten die Themen der Künstler:innen als auch das eigene Verständnis von Barrierefreiheit als Inspiration.

Termin:

Samstag, 26.02.22 14:00 (digital, hybrid oder analog)

Kunsthalle Osnabrück, Hasemauer 1, 49074 Osnabrück

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



Samsa's Verwandlungen nach Franz Kafka und Haruki Murakami

Ein Käfer wird morgens wach und ist zum Mann geworden.

Verwandlungen, die die grundsätzlichen Fragen der Selbstbestimmung, der Zugehörigkeit und der Identität auslösen.

Und dann begegnet der Mann einer Frau, mit der er die Antworten seiner Fragen gemeinsam entdecken möchte.

Kunst und Kultur



In der Inszenierung von Katrin Nowak spielen Angela Calow (Frau) und Bernold Rix (Mann) ihre Verwandlungen in Raum, Zeit und Körper.

„Vielleicht bleiben die Menschen bei Verstand, indem sie die kleinen Dinge unbeirrt und gewissenhaft erledigen, auch wenn die Welt in Trümmer fällt.“ H.M.



Termin:

Sonntag, 27.02.22, 14:00 (digital, hybrid oder analog)
Kunsthalle Osnabrück

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

Knotenpunkte - ein Bahnhof erzählt

Start-Termine:

Mi, 09.03. 17.30-20.30 Uhr Rechercheworkshop Bahnhof Löhne
Sa, 02.04. 11.00-17.00 Uhr Rechercheworkshop Bahnhof Löhne
Sa, 14.05. 11.00-17.00 Uhr 1. Probe Bahnhof Löhne

Der Löhner Bahnhof ist und bleibt ein Knotenpunkt der Vernetzung und Begegnung.

Schon ewig wird hier angekommen und weggefahren, treffen und verbinden sich hier verschiedenste Menschen. Es kreuzen sich ihre Wege zwischen Stadtteilen, Umland und weiter Welt. Als neues Kulturzentrum wird der Bahnhof auch in Zukunft ein Ort sein, um zu verweilen, sich zu treffen und miteinander etwas zu erleben.

All dies inspirierte uns zu einem gemeinsamen Projekt des Vereins "Löhne umsteigen e.V." und der Theaterwerkstatt Bethel.

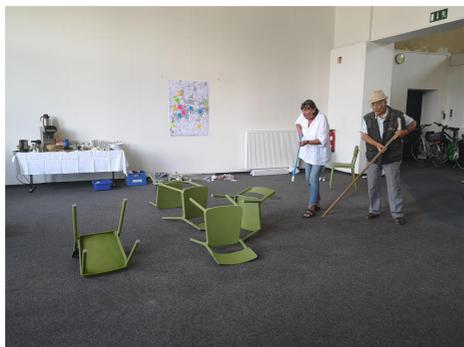
Kunst und Kultur



Darin untersuchen wir Löhne mit künstlerischen Mitteln. Wir sammeln Geschichte(n) und Erzählungen, entwickeln gemeinsam eine theatrale Inszenierung des Bahnhofsgeländes.



Dazu veranstalten wir gemeinsam zwei weitere Rechercheworkshops im März und April zum Sammeln von Inszenierungsideen und weiteren Aktionen. Im Anschluss finden im Juni/Juli mit verschiedenen Gruppen und Beteiligten verschiedene Probenabende und –wochenenden statt. Im August gibt es dann ein letztes Probenwochenende, bevor wir Ende August das Bahnhofsgelände gemeinsam bespielen, betanzen, besingen....



Wenn ihr Interesse habt, mitzuwirken oder mitzuspielen, meldet euch unter Löhne Umsteigen – Der Bahnhof e.V. 05732 9681386 oder bahnhof@loehne-umsteigen.de oder in der Theaterwerkstatt Bethel 0521 144 3040 oder theaterwerkstatt@bethel.de.

Weitere Termine unter www.theaterwerkstatt-bethel.de oder per Mail theaterwerkstatt@bethel.de oder telefonisch unter 0521 144 3040

FREIE GESTALTUNG

Mein Gedicht
v. Paul F. Storz
zum **PROBLEM**:

Ohne
MOOS
NIX

LOS

20. Juli 2020

1. Das ist die Frage aller Fragen
Wer kann dir die Antwort sagen ?
S E X, das ist das letzte Wort:
Einmal -tragen dich- Gefühle fort.
High Speed Crack & Cristal-Met:
Wenn ich diesen Kick nicht hätt' -
Dann wär' ich gesund und munter
Ging nicht mehr -die Gosse runter- !
2. PRETTY WOMAN" -hin und her- "
Schön zu sein -fällt dir nicht schwer- !
Nach dem PARFÜM -beim ersten Rendez Vous-
interessieren sich die Herrn für dein Dessous"
Doch EMANUEL" sei nicht so schnell ! ...
Denn bei dem weiblichen "Gestell"-
was über scharfe kurven führt :
ist dein Herz -wohl schnell berührt-
3. ANMACHE & AMORE, das ist eine KUNST... !"
Viele verstehen davon"-nur blauen Dunst"-
Wer von Kopf bis Fuß -auf Liebe eingestellt-
Ist manchmal: "Ein großer Star der Welt"
Schon der alte FREUSSE 'Friederich'
Brauchte bei 'MARLENE' einen Diederich.
Er hatte kein Smart-Phone oder 'APP'
Und wurde- vor der Kaserne- "schlapp !
4. Was lernt ihr jetzt in 'CORONA's Zeiten ?
Besser sich- auf Abstand- vor.zubereiten.
Ist dein Wunsch -besonders groß- !
lass ihm....(für's erste: lieber los...!)
Hast du kein Schutz:"vor Nase & Mund ?"
bleibst du zweitens- auch nicht gesund.
Scheidung zwingt dich drittens in d. Szene
und kommst zum Schluß in Quarantäne.

"Blau"	machen
"Grün"	denken
"Rot"	wählen
"Schwarz"	arbeiten

C O R O N A

Melancholie
Ist das Vergnügen
traurig zu sein.

FREIE GESTALTUNG

Die Schreiberin Laura hat im FSB, Heft 26 in der Kategorie freie Gestaltung Texte veröffentlicht. Hier folgen nun Weitere:

→ Den Kontakt zu mir verloren Spüre nur die Traurigkeit in mir, Tränen brennen hinter den Augen, stärker als jemals zuvor. Es ist schwer mich auf die Ereignisse drumherum zu konzentrieren und die Stille wirkt unerträglich. Gibt das Gefühl fast durchzudrehen, Gedanken an eine Klinge, die über meinen Arm gleitet, machen sich bemerkbar. Verloren zwischen innen und außen, wie abgekapselt. Möchte wieder festen Boden unter meinen Füßen spüren, wissen wer ich bin. Reflektiere mich, denke nach, doch schwimmt damit alles nur noch mehr. Die Erkenntnis, das "Ich" ist nur eine Konstruktion auf Sand gebaut.

→ Montag morgen, Unterricht. Ich sitze am Schreibtisch, mein Kopf ist voll, fühle mich abwesend, die Traurigkeit lenkt ab, lässt alles unwichtig erscheinen. Ein Leben wie im Nebel, drängen sich Erinnerungen an die Oberfläche? Ist die Kiste einen Spalt geöffnet geworden? Und wenn ja, wie geht es dann weiter? Folgt die Klarheit oder der Schock? Erleichterung oder Überforderung, oder weder noch? Was auch immer, der aktuelle Zustand kann so nicht bleiben. Viel zu lange trage ich den Ballast, die Geheimnisse mit mir herum. Drehe mich im Kreis, ohne wirklich vorwärts zu kommen. Ich hasse es, werde wütend auf mich, der lang erkämpfte Frieden mit mir gerät ins Wanken.

→ Mein Kopf ist zu voll mit Gedanken, Gesprächen, Erinnerungen. Es schafft eine Distanz zur Außenwelt, doch ist auch der Zugang nach innen versperrt. Was schlummert unter der Oberfläche, warum fehlen immer noch Erinnerungen? Es fühlt sich an wie funktionieren, aber nicht wirklich lebendig sein. Ich will nur, dass es aufhört, die Lasten leichter werden. Klarheit haben, doch die Erkenntnis der Subjektivität legt einen Nebel über mich. Wer bin ich, wie bin ich, Fragen, auf die ich kaum noch Antworten finde. Wahrheit und Schein haben keine klare Grenze mehr. Damit verliert Vieles auch an Wichtigkeit oder Bedeutung. Die Welt ist so viel größer als Geld, Konsum, soziale Regeln uns klar machen. Trotz diesem Wissen, nein eher der Erkenntnis, schaffe ich es nicht mein Leben entsprechend zu gestalten. Wo anfangen, was ändern? So bleibe ich einfach stehen, mit einer Seele voller Träumen und Hoffnungen.

FREIE GESTALTUNG

Stagnation, so verhasst sie auch ist, scheint ein Begleiter zu sein. Die Tür zur Veränderung verschlossen, kein Schlüssel zur Hand.

→ Innere Rebellion Fühle mich eingesperrt in mir, als hätte das Innere Kind keinen Platz zum Atmen, leben. Möchte schreien, toben, um mich schlagen, gegen die Mauern rebellieren. Doch ist die Kontrolle zu stark, um mich zu wehren, so bleibe ich hilf-und bewegungslos zurück. Mit einem Herz voller Spannung, Knoten im Bauch, ohne den Auslöser zu kennen. Nur Verwirrung im Kopf...Verloren in meiner eigenen Welt. Ich kenne den Weg nicht mehr und doch geht es vorwärts, um zu funktionieren, am Spiel weiter teilzunehmen. Denn was, wenn ich einfach stehen bleibe, den Anforderungen der Welt nicht mehr gerecht werde? Ich sehe dieses Spiel als oberflächlich an, habe längst erkannt, wie falsch es im Grunde ist, und doch bin ich Tag für Tag wieder dabei. Nun, außer den Tagen, die ich in meiner Welt leben darf. Auch, wenn diese keine Ordnung in meine innere Welt bringen. Die Probleme sind einfach immer da, egal wo ich bin oder hingeh. Nur fällt deren Belastung unterschiedlich schwer aus.

→ Ich suche ein Zuhause für meinen unruhigen Geist, meine Kreativität und Gedanken. Ich finde in der Leistungsgesellschaft keinen Platz dafür, kann mich nicht einbringen. Ich muss mich rumschlagen mit Arbeit, Schule, pünktlich aufstehen usw. Stehe zwischen den Ansprüchen, um Geld zu verdienen und meiner Welt. Es braucht eine Finanzierung für meine Interessen, doch wird Arbeiten dann eher zum Lebensinhalt. Ich passe nicht in euer System, oder empfinde es zumindest so. So viele Interessen, Hobbys, aber wie lässt es sich zum Lebensinhalt, gewissermaßen meiner Bestimmung machen? Dieser Widerspruch bleibt bislang ungelöst, oder fehlt mir nur der Mut zur Umsetzung?

→ Das Kind in mir Ich spüre deine Lebendigkeit, Lebensfreude in manchen Momenten. Die Energie aufs Leben zuzugehen, es zu umarmen. Tief unter der Oberfläche eingeschlossen und doch so deutlich. Dann gibt es 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 und deine Lasten. Du kannst dir sicher sein, ich versuche mein Bestes, um auf deiner Seite zu sein und dich nicht länger allein zu lassen. Als Team können

FREIE GESTALTUNG

wir es schaffen und sind nicht mehr alleine. Du kannst lernen, dass jetzt neue Regeln gelten und wir in Sicherheit sind. Ich hab dich lieb!!

→ Rebellion gegen die Mauern um mich, das Gefühl des Eingesperrt seins, zurückgelassen mit den Erinnerungen und der Angst. Der Wunsch/Drang Aggression gegen mich zu richten, erfüllt meinen Körper - doch ist gehemmt. Das Kind in mir möchte sich zusammengekauert in eine Ecke verziehen. Allein sein, es fehlt der Halt und die Geborgenheit. Nur wird es still um mich, wird es im Inneren umso lauter. Ich habe die Angst nicht, ich bin sie. Zumindest fühlt es sich so an. Ändert sich das Problem, oder nur die Betrachtungsweise? Oder bedingt es sich gegenseitig? Wie auch immer, ich will nur hier raus.

FREIE GESTALTUNG



Meine Meinung!

Depressionen – Eine immer noch unverstandene Krankheit

Eigentlich sind wir doch mittlerweile eine hochmoderne, intelligente und offene Gesellschaft. Sollte man meinen. Aber falsch gedacht. Wenn man an Depressionen leidet, steht man oft noch alleine da. Die Gesellschaft ist grundsätzlich aufgeklärt, sieht Depressionen jedoch immer noch nicht als Krankheit an. Warum ich das meine? Weil ich es immer und immer wieder neu erfahren muss. Es ist und bleibt das „alte“ Bild. Ist die Krankheit nicht offensichtlich, ist man nicht krank. Wer möchte schon heulend durch die Gegend laufen oder schluchzend am Arbeitsplatz sitzen?! Natürlich versucht man so lange wie möglich durchzuhalten; nicht zusammen zu brechen. Man kämpft, bis es nicht mehr geht. Und wenn man dann doch zusammenbricht, dann kommt nur: „Reiß dich doch zusammen!“ oder „Stell dich nicht so an!“ Ganz ehrlich. So etwas macht mich wütend! Muss man denn erst mit Suizid drohen, damit man von der Gesellschaft ernst genommen wird?! Irgendetwas läuft doch da falsch... Und ich sage: Steht zu eurer Krankheit und nehmt euch die Zeit um wieder zu gesunden. Egal was eure Mitmenschen sagen. IHR SEID ES WERT!

Vega

Recovery College

Programm Sommersemester März 2022 - August 2022

Für alle Bürgerinnen und Bürger

- "Das Recovery College stellt sich vor"
- "Und bitte!" - Theater fürs Leben
- Achtsam in Bewegung kommen
- Achtsam mit der Kamera unterwegs
- Achtsamkeit und Meditation
- An unliebsamen Gefühlen wachsen
- An unliebsamen Gefühlen wachsen - Online
- Beziehungen gestalten
- Dem eigenen Leben Sinn verleihen
- Externe Nutzung
- Geteilte Freude - doppelte Freude
- Identität
- Individuelle Entwicklung positiver Affirmationen
- Jetzt nehme ich mich selber ernst!
- Körperlichkeit
- Kreatives Schreiben trifft Klangentspannung
- Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl
- Nachts gut schlafen
- Origami und Achtsamkeit
- Positives Denken und Stressbewältigung
- Prävention mit positiven Gedanken
- Projektgruppe 2022
- Psychosen verständlich gemacht
- Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit
- Recovery Treff
- Selbstmitgefühl - Kurs 1
- Selbstmitgefühl - Kurs 2
- Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein
- Sprung in der Schüssel?! Na und?!
- Suchtfrei leben (Alkohol, Drogen, Medikamente)
- Walk and Talk
- Zuversicht



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

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



News

Gruppengründung - Selbsthilfegruppe Post-Covid/ Long-Covid

Sie hatten Corona und haben die akute Infektion überstanden? Sie gelten als genesen, fühlen sich aber nicht so? Die Beschwerden kommen und gehen? Und es ist schwer Hilfe zu bekommen? Stößt dies auf fehlendes Verständnis im eigenen Umfeld? Immer mehr Menschen brauchen auch nach einem eher milden Krankheitsverlauf oft Monate, um wieder gesund zu werden. Und die Zahl der betroffenen Menschen steigt. Da Covid-19 eine Erkrankung des gesamten Gefäß- und Immunsystems ist, können überall im Körper ganz verschiedene Beschwerden zurückbleiben oder auch neu auftreten.

In vertrauensvollem Rahmen möchten wir Erfahrungen und Informationen austauschen. Aus der gegenseitigen Unterstützung möchten wir Mut und Kraft schöpfen. Vertrauen, Schweigepflicht und Anonymität werden garantiert. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos. Wir treffen uns erstmals am Donnerstag, den 17.02.2022 um 19.00 Uhr im Familienzentrum BeWegt KiTa Abt Kruse in Schloß Holte-Stukenbrock. Weitere Treffen sind jeden 3. Donnerstag im Monat geplant. Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu Änderungen kommen, Infos in der BIGS unter 05241-823586 oder per Mail big@kreis-guetersloh.de.

SAVE THE DATE

digitales Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh am Donnerstag, den 03.03.2022 um 19 Uhr.

Selbsthilfe hat Stimme

Radiosendungen haben unter dem Motto „wir geben Selbsthilfe eine Stimme“, mit Vertreter/innen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh, im November mittwochs um 20 Uhr, verschiedene Selbsthilfegruppen im Radio Gütersloh vorgestellt.

Gefördert wurden die Radiosendungen durch die Krankenkassen AOK, IKK und den BKK'en im Kreis Gütersloh.

Gesprochen wurde mit Mitgliedern von Selbsthilfegruppen zu den Themen Essstörungen, Brustkrebs, Narkolepsie sowie Sucht im Alter.

<https://www.radioguetersloh.de/aktionen/selbsthilfe-hat-stimme/>

News

Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich

Antragsfrist 31.03.2022

Die Krankenkassen fördern die Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich nach § 20h SGB V. Antragsvordrucke, Liste der Antragsstellen für die kassenindividuelle Förderung sowie weitere Informationen zur Krankenkassenförderung finden Sie auf der gemeinsamen Internetseite der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zur Selbsthilfeförderung in NRW unter www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de

Federführer bei den Krankenkassen für den Kreis Gütersloh ist in 2022 die BKK Miele:

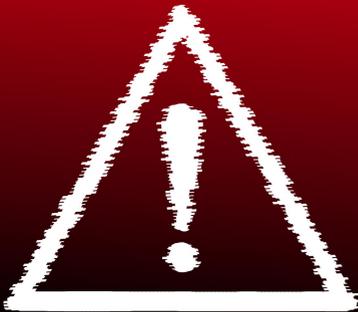
BKK Miele, Juliane Dück

Carl-Miele-Straße 29, 33332 Gütersloh

05241 / 89 - 2188, juliane.dueck@bkk-miele.de

News Beitrag von:
Bürgerinformation
Gesundheit und
Selbsthilfekontakt

Von *A* bis *Z*



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

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 liest, Wir möchten jedoch darauf hinweisen, dass ihr diese in Eigenverantwortung lest,

Mögliche belastende Inhalte des Berichts:

-Tod an Verletzung



Geboren 1957 ♀

Die Erfahrung ist prägend.

Die Arbeit im Krankenhaus gibt mir viel.
Doch sie ist auch belastend.
Jetzt, wo die Auswahl im Krankenhaus getroffen wird.
Wem nun geholfen wird und wem nicht.
Da erinnere ich mich.
Ich wohnte in Italien.
Hier lebe ich erst seit 13 Jahren.

Es war mein 21. Geburtstag.
Ich kam nach Hause.
Meine lieben Eltern warteten.
Der schöne Kuchen blieb unberührt.
Seither feiere ich meinen Geburtstag nicht.

Die Erinnerung lebt.
Die Krankenhauspflege-Schule.
Zum stolz meiner lieben Mutter machte ich sie.
Eine gute Schule war das.
Geleitet von Nonnen.
Exzellente Ausbildung.
In Demut und Bescheidenheit.
Es ist so weit ab von allem.

Nonne wollte ich nicht sein.
Nur Krankenschwester.
Von ganzen Herzen.
Die Krankenschwesterkleidung ist mir heilig geworden.
Durch sie wurde ich jemand anderes.

Mai 1977. Ein schöner, sonniger Tag. Mein Geburtstag. Seit kurzen erst im Berufsleben angekommen.

Ein junger Mann wird gebracht.
Er ist 26 Jahre alt.
Seine Verletzungen sind tief.
Sein Herz liegt frei.
Er blutet stark.
Er stirbt.

Er schaute mich an.
Ich lege ihm einen Verbannt an.
„Danke Schwester“.
Ich kann die Tränen nicht zurückhalten.
Er greift nach meiner Hand.
Ich nehme sie.
Er schaut mich an.

Er gab mir einen kleinen Gegenstand.
„Was soll ich damit?“
„Dieser Talisman bringt Glück; er kann Leben retten.“
„Doch nun brauche ich ihn nicht mehr.“

Ich halte ihn ganz fest.
„Ach Schwester.“
Er dreht seinen Kopf.
Er ist tot.

Ich habe mir so sehr gewünscht, dass er nicht stirbt.
So nah war mir ein fremder Mensch noch nie.
Schrecklich, wenn ich nicht helfen kann.
Ich weine.

Sein Blut tropft hinunter.
Nach kurzer Pause arbeite ich weiter.
Das bringt der Beruf mit sich.
Ich hege einen Wunsch.
Dass es keine Gewalt auf Erden gibt.

Und das allen geholfen werden kann.
Sofern feiere ich keinen meiner Geburtstage.

Meine Mutter pflegte zu sagen:

Beato chi può dire a se stesso: io ho asciugato una lacrima.

Was soviel heißt wie:

Glücklich, wer zu sich selbst sagen kann: Ich habe eine Träne getrocknet.



Mögliche belastende Inhalte des Berichts:

- Drogenentzug
- Prostitution
- Drogenkonsum

Geboren 1995 ♀

Redaktionsbeitrag: Unsere Bericht-Schreiberin ist nicht das erste Mal mit dabei. (Siehe Ausgabe Nr. 24 und Nr. 25 FSB). Dort schildert die gebürtige Schwerinerin, wie sie mit 14 Jahren nach Hamburg ausreist. Nachdem ihr erster Freund inhaftiert wurde, begegnet sie einer Prostituierten Namens Gina, die die Schreiberin als „Mutter“ bezeichnet. Weiter erklärt sie, wie sie Heroinsüchtig wurde und sich in jungen Jahren selbst prostituierte.

Als ihre „Mutter“ Gina plötzlich verstarb, prostituierte sich die Schreiberin auf der Straße und begann vorwiegend Crystal zu nehmen. Mit 27 Jahren brachte der Wunsch, nach einem besseren Leben und der Kontakt zu ihren leiblichen Eltern, sie in eine Entzugsklinik. Redaktionsbeitrag ende.



Alltag einer Drogensüchtige Prostituierten:

*"Ich habe keinen Körper mehr,
ich benutze ihn nur"*

Scheiß Frankfurt.

Ich habe mich für einen Entzug entschieden. Alles Scheiße. Die Klinik ist scheiße.

Im Vorprogramm habe ich meine Freundin Emily kennengelernt.

Die ist runter von den Drogen und hilft nun anderen, die das noch schaffen müssen. Emily war für ganze drei Wochen bei ihrer Familie in Russland. Ich musste alleine klarkommen und so begann die ganze Scheiße von Neuem!

Meine Kleidung, die ich in die Klinik mit gebracht habe, war kaputt und dreckig. Ich sollte sie wegschmeißen.

Ich hätte Strickpullover und Sportschuhe mit Tennissocken mitbringen sollen. Aber so etwas besitze ich doch gar nicht. Ich weiß gar nicht mehr, wie sich so eine Kleidung anfühlt.

Meine eigentliche Kleidung, nennen wir sie mal Arbeitskleidung, ist durchsichtig, Nylonwäsche und Pumps. Alles was die Männer anzieht. Bloß nicht übersehen werden!

Wenn man auf dem Strich ist und dringend Geld für Stoff braucht; wenn der erste Eindruck stimmt, dann zahlen die Macker vielleicht auch ein paar Euro mehr.

In der Entzugsklinik bekam ich nur die Krankenhemden und so Plastiktüten an die Füße. War ja auch nicht schlimm, weil ich sowieso alles vollgekotzt habe. Der Entzug tut höllisch weh! Nicht nur der Körper, auch die Seele.

Es brennt, es juckt, es krampft. Und die Übelkeit! Entsetzlich!

Wenn man nur Heroinsüchtig ist, helfen die Medikamente ein bisschen. Aber das scheiß Crystal! Bei dem Entzug helfen die Medikamente kaum.

Tage später wurde die Übelkeit besser und ich habe mir ein Kleid geborgt. So ein altes Oma-Kleid.

In den Gesprächen mit dem Psychologen wurde mir vorgeschlagen, ich sollte mir doch einen anderen Beruf aussuchen. Aber was soll ich schon machen? Ich kann doch gar nichts... Malerin habe ich dann gesagt. Das kam nicht gut an. Und der Psychologe meinte, dass wäre auch nicht das richtige für mich.

Ich habe einen Brief bekommen. Ich habe versucht diesen zu lesen. Ein Staatsanwalt ist gegen mich, stand da drin.

Es gibt drei Leute die mir einen Brief geschrieben haben. Sie haben mir geschrieben, weil sie meine Texte mögen (die ich ans FSB geschickt habe). Nicht, weil sie gut sind, sondern einfach nur so.

Das hätte ich nicht gedacht. Vielleicht meinen die es wirklich ehrlich.

Oder die haben nur Langeweile. Ich sage trotzdem danke. Ich habe mich darüber gefreut. Mehr als über den Besuch von meinem Vater. Meine Mutter ist viel lieber zuhause geblieben. Weil sie sich bestimmt schämt für mich. Und mein Vater wollte auch nicht so lange bleiben. Fuck, was sollte ich da sagen. Nach so vielen Jahren.

Er kam mit tausend Vorhaltungen. Scheiße! Warum habe ich auch gemeint es gäbe eine liebevolle Umarmung oder so?!

Danach konnte ich mich nicht mehr im Spiegel ertragen. Ich meine die Pusteln von Crystal sind weniger geworden in der Klinik. Doch in der Entzugsklinik fühlte ich mich so hässlich, wie noch niemals in meine Leben zuvor. Die Drogen machen, dass ich hässliche Sachen schön sehe.

Das mit meinem Vater, meinem Spiegelbild, das Gerichtsverfahren, das alles... Ich musste raus! Da wusste ich, ich werde alles wieder vermässeln.

Ich wollte weiter, auch ohne Drogen, anschaffen gehen.

Dann könnte ich vielleicht den anderen zeigen, dass es geht. Und dann auch wieder Geld verdienen. Und das dann auch behalten.

Ich wollte es nur nicht der Klinik sagen!

Ich durfte an diesem Tag mit zwei anderen Patienten in den Supermarkt gehen und etwas einkaufen. Im b Supermarkt war ich auf der Toilette. Und da war der Suchtdruck sehr groß. Diese Toiletten habe ich oft benutzt um Heroin zu spitzen. In diesen kleinen stinkenden Kabinen ist Heroin ein schöner Zauberwald. Irgendwie ist alles scheiße, wenn ich Drogen nehme, aber auch gleichzeitig abgefickt geil!

Ich bin dann ohne ein Wort zu sagen, nach der Toilette, an den beiden Mitpatienten vorbei.

Doch die verfolgten mich. Ich bin dann um die Ecke gelaufen und

habe mich unter einem Auto auf dem Parkplatz versteckt. Ich hoffte nur, dass die Beiden die Suche aufgeben, bevor der Besitzer des Wagens zurückkehrt. Es klappte!

Dass die Beiden Ärger bekommen, wenn sie ohne mich zurück kommen, das wollte ich nicht. Doch in dem ganzen Kuhdorf fand ich keinen Dealer. Ich habe ein paar Leute gefragt, doch die haben mich nur Verständnislos angesehen.

Bin dann zum Kiosk gegangen. Ich habe geweint und gedacht ich trinke Bier bis ich aufhöre zu weinen. Da war dann so ein dicker, alter Mann. Der rauchte am Kiosk. Und so wie der mich angesehen hat, ist mir eine Idee in den Sinn gekommen. Er ist mein Ticket aus dem fucking Dorf.

Magische Hand. Alles Cool. Bis an den Punkt, wo ich ihm sagte, dass ich Geld möchte. Er fing an zu diskutieren. Er war dann bereit 50,- € zu geben. Zu leihen. Nur zu leihen! Nichts weiter.

War zwar scheiße, aber ich willigte dennoch ein.

Er wohnte gleich neben dem Kiosk. Und an den Wänden hingen überall Poster vom Vietnam-Krieg. Und auf dem Schrank lag ein Militärhelm und ein echtes Kriegstarnnetz. Er hat gesagt, er sei Soldat.

Doch ich glaubte ihm nicht. Höchstens ganz früher mal. Er war viel zu dick und zu ungepflegt. Ich weiß es nicht.

Ansich egal. Weil ich ja keine starken Männer suche. Nur ein bisschen Geld sollten die haben.

Er wollte dann, dass ich für ihn tanze. So strippen halt.

So wollte ich das aber nicht. Aber es ist eigentlich auch egal was ich will. So tanzen ist nur nicht so mein Ding. Aber mich einfach ausziehen...Das kann ich.

Als wir dabei waren, dachte ich nur: Egal wie, hauptsache er ist zufrieden und ich schnell weg. Doch dabei fiel mir ein, dass ich die Scheiß Anti-Baby-Pille seit der Klinik nicht mehr genommen habe.

Er ist dann in meinem Munde gekommen. Besser so.

Jetzt bekommt ihr sicher Hass, weil ich bei der ganzen Sache kein Kondom benutzt habe. Aber ehrlich gesagt, war mir das egal, ob ich noch lange lebe oder sterbe. Ich habe nur an den scheiß Stoff gedacht. Und denen würde ja nichts passieren, denn meine Tests in der Klinik waren OK - zumindest ansteckende Krankheiten habe ich nicht.

Und als ich fertig war, stieg ich in den Zug. Frankfurt war nicht weit weg. Auf der Fahrt erinnerte ich mich an meine Kindheit. Wie ich mit meinen leuchtenden Augen nach Hamburg abgehauen bin. Die Leute; die Welt - alles war so schön. Dieses Gefühl der Freiheit, das Gefühl der Jugend. Wie das Mondlicht auf die Elster schien und ich so tief glücklich war. Alle wollten zum Ziel. Nur ich war schon da.

So hat sich das angefühlt. Wäre ich mal beim Ganja (Cannabis) geblieben. Das wäre irre.

Doch dann das scheiß Heroin. Und wie ich sofort darauf abgefahren und hängen geblieben bin. Sehr traurig. Und wütend. Wütend auf mich selbst. Aber nur, wenn ich daran denke.

Und wie sie mich dann alle abgefickt und ausgenutzt haben. Alle! Das sind Erinnerungen, die mich aufressen, wenn ich daran denke. Und dann brauche ich unbedingt wieder Stoff. Die Vergangenheit ist ein Bastard!

Also Frankfurt Hauptbahnhof ausgestiegen. Und dann bin ich in die passende Ecke. Das läuft so: Die Dealer haben ein großes Versteck. Nur sie wissen wo das ist. Die Dealer haben nie allzuviel Stoff dabei. Die Bubbles (verkaufsfertige, fingernagelgroße Drogenportionen in Kugelform. Oft sind sie in Plastikfolie eingepackt) haben die Dealer im Mund. Denn falls die Polizei kommt und loslegt, werden die Kugeln einfach verschluckt.

Ich halte dem Dealer 20,- € hin. Der spuckt mir den Bubbel in die Hand. Und ich nehme das dann auch schnell in den Mund. Erst um die Ecke; dann wird gedrückt. In Frankfurt ist das alles einfach.

Ich habe auch schon Bahnhofs-Razzien erlebt. Urplötzlich kommen dann mehre Männer auf die Gruppe zu. Und man kann nicht so schnell begreifen was diese wollen. Und man bekommt Angst. Bis sie dann endlich ihre Marke zeigen. Dann kommen die uniformierten mit Drogenhunden. Scheiße, wenn der Stoff dann weg ist.

Doch in Frankfurt haben mir die Leute die Ecken gezeigt, wo die Dealer gutes Zeug haben und die Polizei nicht zu viel stresst. Das Geld war schnell weg und in dem scheid Omi-Kleid hätte ich wahrscheinlich keinen Freier gefunden. Ich wäre da ja auch nicht die einzige, die sich dort anbietet. Ich musste mir etwas anderes besorgen.

Ich wurde beim Klauen erwischt. Ich habe es aber nicht einmal so richtig mitbekommen. Das Heroin in Frankfurt ist so stark. Man kann sogar sterben, wenn man das Zeug unterschätzt.

Eigentlich wollte ich nicht wieder mit dem Crystal anfangen. Aber mit Heroin bekomme ich den Arsch nicht hoch. Mit Crystal funktioniert das Anschaffen auch besser. Ich bin dann einfach aktiver.

Also ab in die Ecke. Dort bieten sich auch die schwulen Männer an. Da, wo die Freier einfach nur mal kurz die „Sau rauslassen“ wollen. Freitags- und samstagsabends. Wenn die besoffen sind, dann bekomme ich gute Kunden. Der eine hat mir sogar 75,- € bezahlt.

Ein paar Typen haben mich dann gehohlet. Die Leute, die den Bezirk beherrschen. Mit denen kann man auch nicht reden. Weswegen die es auf mich abgesehen haben weiß ich nicht mehr, weil ich zu zugehört war. Die wollten Geld und gaben keine Ruhe. Deswegen bin ich weg. Scheiss Frankfurt!

Ich möchte eine Droge die niemals nachlässt. Doch die gibt es nicht. Ich musste wieder von vorne anfangen. Ich telefonierte hinterher mit meiner Freundin Emily, die endlich wieder in Deutschland war.

Ich wollte zurück in die Klinik. Doch ich musste wieder auf die Warteliste. Die paar Tage habe ich dann bei Emily gepennt.

Und den wenigen Stoff, den ich noch hatte, musste ich mir gut einteilen.

Emily ist eine sehr gute Freundin geworden. Und ich schaffte es erneut in die Entzugsklini

Der Frau geht es aktuell den Umständen entsprechend gut. Sie bekommt Unterstützung. Mails und Briefe können über die FSB-Redaktion an die Schreiberin weitergeleitet werden.

Ein weiterer Teil wurde von der Schreiberin angekündigt.



Dieses ist eine Liebesnachricht an Mona!

Du weißt schon, dass mein Herz ganz doll schlägt? Immer genau dann, wenn ich dich sehe. Wenn ich dir schreibe, wie gerne ich dich habe, wie würde dir das gefallen?

Und du das dann in der Pause bei der WFB (Werkstatt für Behinderte) liest.

Weißt du was ich von dir möchte? Einen Kuss. Ich traue mich das, aber wir können auch warten. Wenn wir zusammen auf dem einen Fest sind, dann lässt sich auch gut küssen. Nicht, dass mir dich noch einer wegschnappt!

Du weißt sicher, wen ich gut finde. Den du auch magst. Genau! Portugal. The Man!

Und ich wünschte mir, die Arbeitstage mit dir gingen nicht vorbei. Aber leider, leider muss jeder von uns auch mal nach Hause gehen. Und dann ziehst du vielleicht wieder das Shirt mit den Blumen drauf an. Dann werde ich zur Biene. Meine Liebe zu dir ist wie ein brennender Busch. Du bekommst den nicht gelöscht. Oli

Eine Anfrage bei der angesprochenen Person vor der Veröffentlichung im FSB brachte folgende Reaktion hervor:

Hallo Oli!

"Ich werde dich aber erst einmal nicht küssen. Nicht einfach so!"

Er muss schon warten bis es an der richtigen Zeit ist. Schon gar nicht in Zeiten von Corona. Sonst werden wir noch krank.

Einfach so rumknutschen mach ich schon gar nicht. Du sollst arbeiten und deinen Spint aufräumen. Und das macht ja nicht dein Betreuer für dich! Das machst du schon alleine!

Und wenn der Bus kommt, dann fängst du noch an genüsslich deinen Kaffee zu trinken. So, dass alle warten müssen.

Wenn das alles richtig läuft, dann darfst du mich nach einem Kuss fragen. Mona



Mögliche belastende Inhalte des Berichts:

- Wahnvorstellung
- Zwangseinweisung Psychiatrie

Geboren 1980 ♀

Psychotische Doppelgänger Täuschung.

Als ich bei der Arbeit war, kam mein Kollege zu mir und sagte, dass es meinem Mann nicht gut gehen würde. Er habe wohl im Büro angerufen um mir das mitzuteilen. Doch ich bin der Meinung, dass das nicht mein Mann war. Mein Kollege war sich 100 prozentig sicher, dass er es war. Entweder hat mein Kollege es nicht gemerkt oder er hat mit den Dämonen zusammengearbeitet.

Ich bin dann nach Hause gegangen. Der Person die ich vorfand ging es gut. Doch die Person hat sich ganz anders verhalten als mein Mann, auch wenn er genauso aussah. Dann hat der mich gefragt, ob ich Bratkartoffeln möchte. Und das, obwohl ich nicht gerne Bratkartoffeln esse.

Ich habe geguckt. Und da habe ich etwas in seinen Augen gesehen. Die Augen haben sich verändert. Die sahen aus, wie die Augen von einem Tier. Erst waren sie normal, dann haben sich die Tieraugen durchgesetzt. Die blieben dann auch eine ganze Weile, bis es wieder vorbei war und sie wieder normal aussahen.

Das war niemals mein Mann.

Sie haben meinen Mann durch einen identischen Körper von einem Dämon ersetzt. Ich habe das Spielchen mitgemacht; so getan, als wäre nichts. Und dieses Ding, was vorgab mein Mann zu sein, hat erst nichts gemerkt. Ich schickte ihn nun zu einem Kaufladen. Als er weg war, habe ich mich sehr gut umgeschaut und einiges entdeckt. Im Computer war eine Russlandkarte gespeichert. Dort haben die meinen Mann sicher hingeschleppt. Ihn vielleicht getötet oder eingesperrt.

Dann war da noch ein Zettel, auf dem stand: "erledigt".

Und er hat ein paar Briefmarken benutzt. Gleich ein paar. Ein bisschen komisch oder? Und nur einen Umschlag.

Das war bestimmt der Doppelgänger von meinem Mann. Er hat seinen Dämonenfreunden, die alle menschliche Haut haben, mitgeteilt, dass alles nach Plan verläuft. Und den Brief nach Russland geschickt.

Deswegen stand da "Erledigt"!

Weil die in Russland ein Loch gebohrt haben, das so tief ist, dass es bis in die Hölle reicht.

Da kommen die dämonischen Geister heraus, und besetzen Körper von Toten, die sie so verändern, dass sie aussehen, wie Menschen, die noch leben. Da gab es noch mehr was ich fand. Das war nicht normal. Das ist nicht menschlich. Das ist dämonisch. Aus der dunklen, toten Welt. Da war ein Teller falsch herum in der Küche angebracht.

Und mein Mann, den ich über alles liebe, müsste sie verschwinden lassen. Es soll niemand merken, was für ein Spiel sie treiben. Er kam vom Kaufladen wieder und schaute mich an. Aber nicht normal, sondern mit Teufelsaugen. Er meinte, dass ich mich zu ihm ins Bett legen sollte.

Hat er sich so gedacht. Ich habe allerdings nur gewartet bis es eingeschlafen ist. Ich wollte nicht mehr bei dem Menschen sein, den ich gar nicht kenne.

Und dann konnte ich nicht mehr nach Hause gehen, weil da dieser Dämon war. Ich habe die guten Sachen von meinem Mann mitgenommen. Darum habe ich auch in so einem Spielhaus auf dem Spielplatz geschlafen. Und dort auch die Sachen von meinem Mann vergraben. Zur Sicherheit. Und in der Nacht kamen viele Geister, die mich schweigend ansahen. Ich sah, dass die überall waren. Geister, die der Dämon auf mich hetzte. Hinter vielen Bäumen kamen die hervor. Sie schauten mich an. Sie sahen aus wie Menschen, doch waren sicher keine.

Der eine ist auf mich zugegangen und dann an mir vorbei und dann hat er sich aufgelöst.

Die Nacht war kalt. Und ich schlief nicht, als die Sonne aufging.

Hat mein echter Mann gedanklich mit mir gesprochen? Also lebte er in Russland? Haben die ihn über den Skagerrak verschleppt?

Auf meinem Handy waren viele Anrufe vom Doppelgänger meines Mannes. Als es klingelte, ging ich ran. Es bettelte mich an nach Hause zu kommen. Und ich ging nach Hause um mehr herauszufinden. Ich erklärte, ich wollte Ruhe für mich haben. Und war deswegen die Nacht über weg. Er sollte nicht erfahren, dass ich seine Tarnung durchschaut habe.

Drei Tage beobachtete ich alles was der Dämon tat. Ich horchte ihn aus. Als er mir sagte, dass Russland keine Reise wert ist, sagte ich, er solle bloß sein Maul halten. Da fing er an spitzfindig zu werden. Er vermisste einige seiner Sachen.

Ich müsse wohl zum Arzt. Oder der Arzt müsse zu mir kommen. Als ich neben diesem Ding im Bett lag, bekam ich zuviel. Ich bin dann zur Polizei gegangen. Die sollten gegen das ganze Treiben etwas unternehmen. Doch die Polizei dachte nicht daran.

Dann kam ich mit Handschellen in die Klinik. Ich habe mich mit Händen und Füßen gewehrt. Die Fixierung am Bett in der Klinik war schlimm. Ganz schlimm war auch die Angst um meinen Mann, dass ich meinen echten Mann nie wieder sehen könnte. Dass ich meinen echten Mann nie wiedersehen könnte. Die in der Klinik haben mich dann mit Medikamenten vollgepumpt und dann losgemacht. Nun war ich frei, konnte jedoch nicht mal mehr grade stehen.

Erst nach ein paar Tagen in der Klinik ging es mir besser und ich verstand den Sinn in der Psychose. Und die Psychose verschwand schleichend bis sie wieder ganz weg war. Und ich erkannte meinen eignen Mann erst dann wieder. Es tut mir sehr leid, dass er so unter meiner Krankheit leiden musste. Ich danke ihm von Herzen für seine Geduld mit mir.

Sieben Jahre ging alles gut. Am 22. Dezember 2019 ist meine Mutter gestorben. Und auf Silvester habe ich Alkohol getrunken.

Eigentlich trinke ich nie Alkohol. Wenn, dann nur ein Glas Sekt oder Wein. Doch an dem Abend habe ich mehr getrunken. Dann fing alles wieder an.

1. Januar: nur Gedankenkarussell. 2. Januar: ging die Psychose wieder los.

Im Radio hörte ich die Nachrichten. Und dann kam eine Sendung, die sie nur für mich ausgestrahlt haben. Eine Sondersendung in der ich, und nur ich, angesprochen wurde. Die Stimme war die eines Dämons und sie sagte, dass in ein paar Tagen die Welt unterginge. Meine Familie, die mir all das nicht glaubte, wollte mich ins Krankenhaus bringen. Doch ich merkte das und versteckte mich bei einer Freundin, die ich von der Psychiatrie her kannte. Ich riss die mit in meine Krise.

Wir gaben viel Geld aus. Alles von meinem Ersparten. Sie behauptet bis heute, dass ich in den vier Tagen, die ich da lebte, zwei Mal meinen Mann mit einen anderen betrogen hätte. Und sie außerdem bestohlen hätte. Ich bezweifle das ganz stark.

Ich schlief wenig. Ich hörte immer wieder die gleiche Radiosendung, die sagte, dass die Welt untergeht. Um Mitternacht, am 6. Januar 2019 geht die Welt unter. Ich war fest davon überzeugt!

Was die vier Tage angeht, habe ich stundeweise komplette Erinnerungslücken.

Am 6. Januar um 0:00 Uhr nachts ging ich durch die Straßen und schrie: "Es ist vorbei!" Und ich zählte laut einen Countdown bis um 0:00 Uhr nachts. Doch als nichts passierte, kam ich mir so doof und dämlich vor. Nur soweit... Ich kam dann wieder auf die geschlossene Station. Zwei Tage Einzel-Unterbringung im Isolationszimmer. In diesem Einzelzimmer ist nichts. Nur ein Bett, kein Bild, kein Buch, nichts. Nur nackte Wände und Boden.

Ein Mitpatient ist immer auf den Balkon gegangen und hat mit mir durchs gekippte Fenster gesprochen. Ich bin ihm zutiefst dankbar, dass er dieses getan hat. Ich wäre sonst an Vereinsamung gestorben.

Weil der so viel Unsinn erzählt hat, musste ich richtig lachen. Er ist auch Psychotiker. Er brachte mich vom Weinen zum Lachen.

Und dann kam ich aus der Isolationsstufe heraus. Ich habe dann viele Tage damit verbracht über den Flur auf und ab zu gehen. Und Puzzle zu machen.

Psychose ist schlimm. Man lebt in der ständigen Angst, dass sie wieder kommt. Hilflos, machtlos, da es kaum vorher irgendwelche Anzeichen gibt. Die kommt einfach und haut einen um. Auch woher es kommt ist bei mir ungewiss. Bleibt zu hoffen, dass es nicht noch einmal passiert. Alle sagen, wir müssen darauf aufpassen. Aber wie? Aber wie nur? Es ist wirklich schlimm, was die Psychose mit einem macht. Psychose ist grässlich.

WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE

Ich hab einen neuen Fahrrad-Witz... Aber den Fahrrad ich dir nicht!

Ich habe einen neuen Physiker-Witz... ... aber den Magnet jeder.



Ein Cola-Vertreter trifft den Papst und sagt: „Wir zahlen 10 Millionen Euro, wenn im Gottesdienst ab jetzt gesagt wird „Unsere tägliche Cola gib‘ uns heute.“

Darauf der Papst: Keine Chance, das können wir nicht machen.

Der Vertreter: „Wir würden sogar 100 Millionen an die Kirche zahlen.“

Der Papst überlegt und fragt seinen Marketingleiter: „Wie lange läuft der Vertrag mit der Bäckerei noch?“

DIE BANDE HÄNGT SO GESCHMEIDIG AB

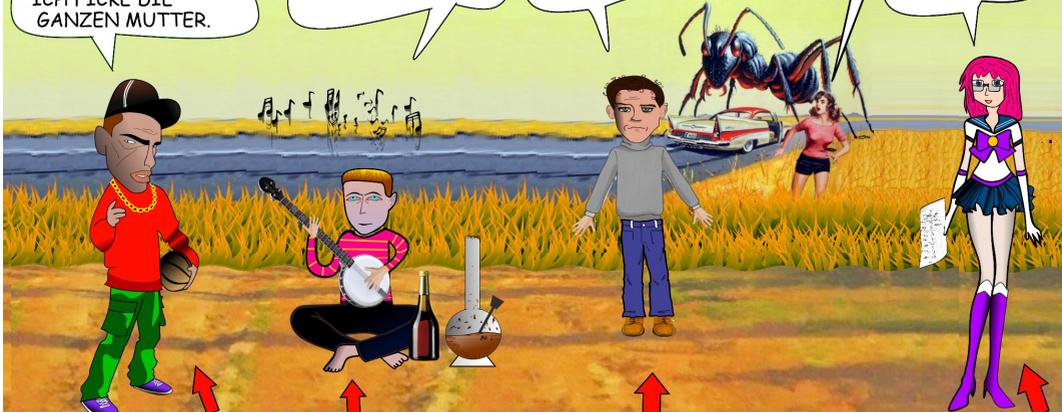
ICH WAR DIE LETZTE FOLGE NICHT DABEI. ICH WAR FLEIBIG UND HABE MUTTER GEFICKT! ICH SCHWÖRE AUF MEINEN INGENIEUR. ICH FICKE DIE GANZEN MUTTER.

DUSCHEN MACHT KRANK. DROGEN MACHEN SCHLANK. DUSCHE! BÖSE DUSCHE! LALAL

MEIN HERZ MUSSTE SCHON SOVIEL SCHMERZ ERTRAGEN. UND ICH FRAGE MICH WIE LANGE BIS ES GANZ ZERBRICHT.

DIE WILL MICH FICKEN! DIE WILL MICH FICKEN!

DEPRIMAN ICH HABE PSYCHO HAUSAUFGABEN FÜR DICH GEMACH. ICH GLAUBE DAS HILFT DIR. SCHAU MAL!



DER WAHRE **LIEBE** GANZE GANGSTER RAPPER AUS **HÖVELHOF BERLIN** ! **AGOSTINO** MC AGGRESSIVO

SEIN ERGEBENER DROGENSÜCHTIGE BÜTTEL IGOR VON DRUPY!

DEPRIMAN HAT EIN SCHEISSSTAG

UND DIE SEHR CHARMANT WIRKENDE DOCH DURCH AUS GESTÖRTE FRAUKE



WAS FÜR HAUSAUFGABEN?

EINE PRO-CONTRA-LISTE UM EINE GUTE ENTSCHEIDUNG ZU TREFFEN

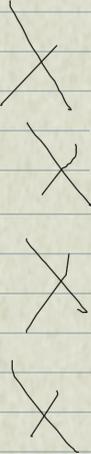
PRO-CONTRA-LISTE HUNDE KOT AUS FRAUKES GARTEN ESSEN:

PRO:

CONTRA:

- NICHTS IST BESSER UM MEINE LIEBE ZU FRAUKE ZU BEWEISEN. HEMMUNGSLOSEN STUNDENLANGEN GEILEN SEX KANN SIE MIT ALLEN ANDREN HABEN.
- ES KOSTET NICHTS
- NEUE ERFAHRUNG
- ES MACHT MICH AUßERGEWÖHNLICH
- VIELLEICHT KOMME ICH AUF DEN GESCHMACK
- HERAUSFORDERUNG
- ES LIEGT NICHT MEHR STÖREND RUM

ICH KÖNNTE KRANK DAVON WERDEN



ICH SOLL HUNDE KODE ALS LIEBESBEWEIS ESSEN?!

MACH DAS SEI EIN GENIE SEI IHR POLLENALERY!

EY MANN DIE LIBT DICH! VOLL

POLLEN-ALERY?!

BITTE! BITTE!! BITTE!! SEI MEIN POLLENALERY



MACH DAS! ICH BIN EIN GOTTESFÜRCHTIGER EHRENMANN! UND DU EIN STAR POLLENALERY! ODER ICH TÖTET DICH SEHR SEHR SCHNELL!



ABER WARUM DU HAST MIT GOTT DOCH NICHTS ZU TUN DU BIST IMMER SO BÖSE!

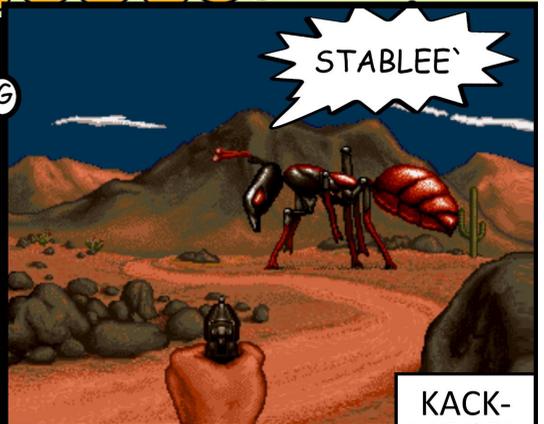
ICH BETTE JEDEN ABEND ZU GOTT



LIEBER GOTT BITTE MACH DAS MENSCHEN DIE MEINE MUSIK NICHT MÖGEN ERBÄRMLICH IN EIGNEN DRECK KREPIEREN. UND ZEIG FRAUKE WAS ECHT LIEB IST.



FORT-SETZUNG BITTE BITTE



EIN COMIC VON CHIS THE BIG

KACK- MEISEN ENDE

WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE



Sitzen 2 Ostfriesen an der Theke. Gegenüber hängt ein großer Spiegel.
„Guck mal die beiden da drüben, die sehen so aus wie wir!“
„Ja, die sind bestimmt bei uns aus dem Dorf.“
„Weisste was, ich frag die mal!“
„Bleib sitzen, der kommt!“

Was sagt der große Stift zum kleinen Stift?
Wachs-mal-Stift



Ein Malerlehrling soll die Markierungen auf der Autobahn erneuern. Am ersten Tag schafft er mehr als zwei Kilometer, am zweiten Tag nur noch 500 Meter, am dritten sogar nur noch 200 Meter. Fragt der Chef: „Warum schaffst du nicht mehr so viel wie am Anfang?“ Darauf der Lehrling: „Naja, der Weg zum Farbeimer ist inzwischen echt weit...“

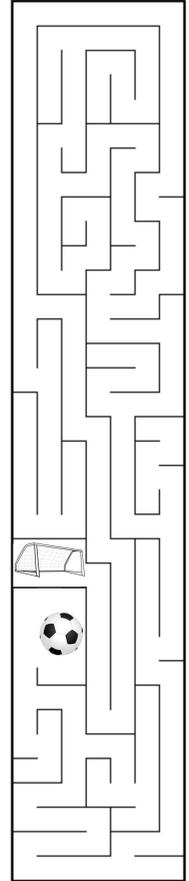


Coronawitze sind geschmacklos

Türkisches Glücksrad

"Ich kaufe ein Ü!" Bing - Bing - Bing - Bing - ...

7	-	5	=		+		=	9
-		+		+		+		-
	+	2	=	7	+		=	8
=		=		=		=		=
2	+		=	9	-		=	
+		-		-		-		+
4	+		=		+	1	=	8
=		=		=		=		=
	-	4	=		+	7	=	



Wir lieben dich

Wo du da draußen auch bist. Pass auf dich auf!

Es ist schön, dass gerade du unser Freies Selbsthilfebblatt 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!

Freies Selbsthilfblatt
Eine Auflage von 2500 Exemplaren
Freie Selbsthilfblatt 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 Selbsthilfblatts“.

(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 Selbsthilfblatt
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 weitergibt
oder an die Ausgabestelle zurücklegt.
Vielen Dank! Wir lieben euch!*



Die mit den fünf Bäumen!

Wir schützen die Regenwälder.

Mit jeder neuen Ausgabe pflanzen wir
fünf neue Bäume.

Unser Papier erfüllt die Voraussetzungen
der Forest Stewardship Council,
was gewährleistet, dass das verwendete Holz
aus nachhaltiger und umweltgerechter
Waldbewirtschaftung stammt.
Und unser Druck ist Klimaneutral.

 **xflyer.de**

xtrem günstig drucken