

FSB

Freies Selbsthilfeblatt Ausgabe 31

Themen

News

Das faba-
naturprojekt

Gesprächs-
Kreis:
Verlust eines
erwachsenen
Kindes

Kunst & Kultur

Freie
Gestaltung

Meine
Meinung

literatur

Von A bis Z

Release
Oktober
2022



Inhaltsverzeichnis

Wachen der zeitlichen Gesundheit...S1
Selbsthilfegruppen im Suchtsereich...S2
Das Folter-torturprojekt...S3
Gesprächsbeis: Verlust eines erwachsenen Kindes...S4
» ALLES FLIEHT « - eine Volontäterswerbstätt...S5
» Dein Ort des Ruhe und Kraft «...S9
Psychiatrische Realitätt...S11
Von der Angst gefangen...S13
Taschenbuch: Östereich...S15
religiöses Östereich...S15
Der Tag, als sich alles veränderte...S20
Fortnight : So süchtig macht...S24
das Kultspiel...S29
Meine Story...S30
Es waren viele Lügen...S30
Comic, Retail, Nitze...S30

Wir
Lieben
dich

News

Wochen der seelischen Gesundheit

Zum achten Mal veranstaltete das Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der BIGS und weiteren Partnern die „Woche der seelischen Gesundheit“. Vom 16.09. bis zum 01.10.22 wurde das Thema „seelische Gesundheit“ mit vielfältigen Veranstaltungen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Zur Eröffnung der 8. Woche der seelischen Gesundheit am 16.09.2022 machte der Selbsthilfetruck auf seiner NRW Selbsthilfe-Tour einen Halt auf dem Berliner Platz in Gütersloh. Das Ziel war auf diesem Weg für die Selbsthilfe zu werben.

Gerade in heutigen Zeiten, die u.a. mit Verunsicherung, Isolierung und Einsamkeit einhergehen, erlangen Angebote für die seelische Gesundheit noch mehr Bedeutung. Durch Vorträge, Filme, Kunstaktionen, Workshops mit Entspannungs- und Bewegungsangeboten, Lesung sowie beim Abendessen für Körper und Seele wurden während der Wochen der seelischen Gesundheit viele Informationen zum Thema angeboten. Zudem erhielten Besucherinnen und Besucher einen Überblick über Hilfsmöglichkeiten. Die Veranstaltungen richteten sich an die Bürgerinnen und Bürger aus dem Kreis Gütersloh als auch an Fachleute.

Selbsthilfegruppen im Suchtbereich

Führungswechsel in der Arbeitsgemeinschaft Sucht

Bei der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich Kreis Gütersloh e.V. gab es einen Wechsel an der Spitze. Maria Kötter ist neue Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft und löst ihren Vorgänger Günter Philipps ab. „Ich freue mich sehr über das mir entgegengebrachte Vertrauen. Mir gefällt besonders, wie gut alle vernetzt sind und ich freue mich sehr, Teil dieses Netzwerks sein zu dürfen“, so Maria Kötter, die seit fünf Jahren in der Selbsthilfe in Gütersloh aktiv ist.

News

Seit 2019 engagiert sie sich im Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe NRW als Regionalkreissprecherin und Gleichstellungsbeauftragte. Jenny von Borstel von der BIGS begrüßte im Namen des Kreises die neue Vorsitzende und bedankte sich für das Engagement des Vorgängers.



Jenny von Borstel (BIGS) mit dem neuen 2. Vorsitzenden Günter Philipps und der 1. Vorsitzenden Maria Kötter.

In der Arbeitsgemeinschaft haben sich circa 40 Gruppen aus dem Suchtbereich im Kreis Gütersloh zusammengeschlossen, um als Netzwerk eine gemeinsam ausgerichtete Hilfe auf Kreisebene anzubieten. Dabei bauen sie die Zusammenarbeit zwischen den Gruppen und dem professionellen Suchthilfesystem aus. In den vergangenen zehn Jahren hat Günter Philipps die Aufgabe des Vorsitzenden übernommen. Zu seinen Aufgaben gehörte die Organisation der vierteljährlich stattfindenden Zusammenkünfte der Arbeitsgemeinschaft, bei denen – neben dem Austausch untereinander – Fachpersonen aus den Versorgungseinrichtungen für Suchterkrankte Vorträge halten.

Günter Philipps, der schon seit 35 Jahren in der Selbsthilfe aktiv ist, hat in seiner Amtszeit die Kooperation mit der BIGS intensiviert und einige Projekte mit finanzieller Unterstützung der örtlichen Krankenkassen durchgeführt. Beispielsweise war der 73-Jährige an den jährlich ausgestrahlten Radiosendungen zum Thema Selbsthilfe beteiligt. Als 2. Vorsitzender bleibt er der Arbeitsgemeinschaft erhalten.

Das faba-naturprojekt

Das faba-naturprojekt

Familien in Balance

Das faba -naturprojekt ist ein Unterstützungsangebot für Kinder aus Sucht und/ oder psychisch belasteten Familien.

Wir bieten unter der Trägerschaft des Kinderschutzbundes Kreis Gütersloh dieses Präventions Projekt für Gütersloher Kinder im Alter von 8-11 Jahren an. Warum gerade diese Kinder? Viele Studien zeigen, das Kinder, deren Eltern oder ein Elternteil an einer Sucht und oder psychischen Erkrankung leiden, ein 2-3fach erhöhtes Risiko haben, selber eine Psychische Erkrankung zu entwickeln, oder sich einen LebenspartnerIn zu wählen, die an einer solchen Erkrankung leiden. Schon vor 16 Jahren, als wir das faba-Naturprojekt entwickelten, sprach man von den vergessenen Kindern.

Die Grundbedürfnisse eines jeden Kindes nach sozialer Bindung, nach Wachstum, nach Schutz vor schädlichen Einflüssen ,wie z. B. Gewalt und grenzverletzendem Verhalten, sind in den betroffenen Familien zum Teil erschwert. Die Rollen in den Familien sind mitunter verschoben. Zum Teil fühlen Kinder sich verantwortlich für das Wohlergehen der Eltern, übernehmen Aufgaben, z. B. die Versorgung jüngerer Geschwister und stellen eigene Bedürfnisse hinten an; sie warten auf das Einlösen von Versprechungen, nehmen Rücksicht, laden keine Freunde nach Hause ein. Altersgerechte Entwicklung wird erschwert. In vielen Gesprächen mit Familien bestätigten die Erwachsenen diese Auswirkungen auch aus ihrem eigenen Erleben in den Herkunftsfamilien, soweit die Eltern auch schon Kinder aus durch Sucht und / oder psychischer Erkrankung belasteten Familien sind.

In unserem Präventionsangebot geht es darum, besonders die Schutzfaktoren, die Widerstandskraft /die Resilienzen der Kinder zu stärken. Die Natur, das Projektgelände und die Möglichkeiten, die dort bestehen sind in besonderer Weise geeignet, das zu erreichen. Die Verbindung pädagogische und pflegerischer Arbeit im Umfeld Garten bietet ein besonderes Potential zur Entwicklung und Gesundheitsförderung. Das Bedürfnis nach Sicherheit und Entdecken von Neuem wird gleichermaßen angesprochen und die reizvielfältige Umgebung fordert zum ganzheitlichem Lernen auf.

Wir säen und ernten, füttern die Hühner, beobachten die Bienen, schleudern Honig. Wir basteln mit Naturmaterialien, spielen, erzählen. Wir essen gemeinsam, manchmal kochen wir, was der Garten uns gibt.. Wir machen Stockbrot am offenen Feuer, wir entdecken die Natur, das

Wohlfühlen und wir tauschen unsere Erfahrungen aus.

Die Kinder entdecken Gemeinsamkeiten und dürfen einfach mal „nur Kind“ sein.

Das faba-naturprojekt

Die Kinder erleben, ich bin nicht alleine mit meinen Themen, Anderen Kindern geht es ähnlich. Wir vermitteln die Erfahrung, in der Welt zu Hause zu sein und selber etwas bewirken zu können. Verlässliche Bezugspersonen im Projekt (Mitarbeiter und Mentoren) geben Halt, wir vermitteln Gesundheitsförderung mit Humor und Spaß. Unabhängig von den Stimmungen der Eltern geben wir den Kindern die Möglichkeiten, sich auf das eigene Erleben zu konzentrieren.

Im Laufe der Treffen werden die positiven Entwicklungen deutlich: „Ich habe mich getraut, die Hühner aus meiner Hand fressen zu lassen!“ „Ich hatte den Mut, auf einen Baum zu klettern!“. „Die Kartoffeln, die ich gepflanzt habe, konnten wir ernten und wir haben sie zu Hause gekocht.“

„Ich konnte den Stress aus der Schule vergessen. Da, in der Schule bin ich immer die Dumme, hier bei faba kann ich alles!“

Auf dem Sommerfest mit Eltern zeigen die Kinder „Ihren Acker“. Wir sehen glückliche Kinder und zufriedene Eltern.

Zum Abschluß eines jeden Jahrganges gibt es ein großes Erntefest. Teilnehmende Familien vergangener Jahre(sofern die Adressen noch stimmen),kommen zusammen und berichten, wie bereichernd Sie die Zeit mit faba erlebt haben und wie wichtig es Ihnen war, sich getraut zu haben, sich eingelassen zu haben und sie sich auf Augenhöhe angenommen fühlten. Besonders effektiv erweist sich das faba-naturprojekt, wenn es gelingt , verschiedene Angebote, die den komplexen Belastungen der Kinder, ihren erkrankten Eltern und der Familie gerecht werden, zu vernetzen und in weitere Hilfen zu vermitteln.

Die Angehörigenarbeit der FSH kann hier eine wichtige Rolle zur Stärkung aller übernehmen. Sucht und psychische Erkrankungen sind immer noch ein Tabu Thema in unserer Gesellschaft. Das Werben für Angebote für betroffene Familien bekommt eine große Bedeutung und kann den Zugang zu Hilfen erleichtern.

Wir starten mit der Kindergruppe für 8 Kinder im Frühjahr 2023. Die zwölf Gruppentreffen mit den Kindern finden Freitags ca. 2x im Monat von 15-18 Uhr. (außerhalb der Schulferien) statt. Eine Besonderheit besteht auch darin, das die Kinder von Mentoren von zu Hause oder der Schule(OGS) abgeholt werden und verlässlich auch wieder nach Hause zurück gebracht werden. Wenn Ihr Interesse geweckt wurde, bringen Sie den Mut auf, sich für die Teilnahme Ihres Kindes im faba-naturprojekt beim Kinderschutzbund Gütersloh zu melden. Tel.: 05241-15151. Alle Anfragen werden an das faba-Team weitergeleitet und wir werden ein gemeinsames Gespräch im Kinderschutzbund in der Marienstr 12 führen.

Ort: Haus der Kreativität in Rheda-Wiedenbrück, Vortragsraum

Dozentin: Ursula Rutschkowski

Gebühr: 132,30 € Gebühr pro Paar (Anmeldung als Paare = 5 bis 6 Paare (entspricht 10 bis 12 Teilnehmer)!

Diese Trauergruppe richtet sich an Eltern, die ein erwachsenes Kind verloren haben und an einem 14-tägigen geleiteten Gesprächskreis teilnehmen möchten. Ein Kurstermin dauert 2 Zeitstunden mit 30 min Pause oder alternativ 90 min am Stück.

Bei weiteren Fragen melden Sie sich gerne unter
Sybille.Schneiders@vhs-re.de oder 05242 90 30 101.

Es wird darum gebeten, sich vorab telefonisch oder über die Homepage für diesen Kurs anzumelden.

Kunst und Kultur

» ALLES FLIEßT – eine Volkstheaterwerkstatt «

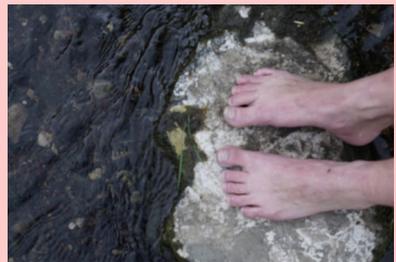
WANN? Samstag, 15.10. 14-17.30 Uhr

WO? Kunsthalle Bielefeld | Artur-Ladebeck-Straße 5 | 33602 Bielefeld

EINTRITT kostenfrei

WEITERE INFORMATIONEN www.theaterwerkstatt-bethel.de |
www.kunsthalle-bielefeld.de/

Ausgehend von den Werken der Ausstellung «DEM WASSER FOLGEN» nähern wir uns in einem dreistündigen Theaterworkshop darstellerisch, tänzerisch und musikalisch dem Thema Wasser in seiner gesamten Wirkungsweise auf die menschliche Existenz. In szenischen und choreographischen Arbeiten folgen wir den politischen, ökologischen und ökonomischen Dimensionen des Wassers durch Bewegungen, und ergründen seine Geheimnisse in Erzählungen und Performances. Vorerfahrungen in Tanz und Theater sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.



THEATERWERKSTATT BETHEL | Gefördert durch die LWL-Kulturstiftung und die Stiftung Wohlfahrtspflege.

Kunst und Kultur

Kultur der Vielfalt in der Kulturellen Bildung

WANN? Dienstag, 15.11.2022 und Dienstag, 29.11.2022; jeweils von 16:00 -20:00 Uhr

WO? Theaterwerkstatt Bethel/Volxakademie für inklusive Kultur

ANMELDUNG Gülhatun Akbulut-Terhalle, Kulturamt Bielefeld Tel.: 0521-51-2537, E-Mail: guelhatun.akbulut-terhalle@bielefeld.de

Idealerweise spiegelt sich die große Vielfalt der Menschen in unserer Gesellschaft auch in den Angeboten der Kulturelle Bildung. Doch wie lassen sich vielfältig zusammengesetzte Gruppen bilden? Wie können die Teilnehmenden ihr kreatives Potential individuell und gemeinsam entfalten?

Das Seminar gibt eine Einführung und konkrete Anregungen für die ästhetische Praxis in und mit heterogenen Gruppen.

Referent*innen: Matthias Gräßlin, Dr. Nicole Zielke, Theaterwerkstatt Bethel, Claudia Meise, Jugendamt der Stadt Bielefeld

VolxFest »THE TRANSFORMERS 2«

WANN? Freitag, 11.11. 18-21 Uhr

WO? Theaterwerkstatt Bethel |
Handwerkerstr. 5, 33617 Bielefeld
(analog/digital/hybrid)
EINTRITT kostenfrei



Zum Projektabschluss präsentiert die Theaterwerkstatt Bethel mit »The Transformers 2« die Fortsetzung der künstlerischen Arbeiten rund um das Thema Transformation und Wandel. In den letzten zwei Jahren wurden Stücke in Kooperation mit anderen Einrichtungen neu entwickelt, alte Stoffe neuinterpretiert und Geschichten, Märchen und Überlieferungen nach eigenen Vorstellungen und mit viel Phantasie umgedeutet.

Bei diesem Fest treffen nun Gregor Samsa auf Schneewittchen, Hulk auf Bibi Blocksberg und Udo Lindenberg auf Shaun das Schaf. Lassen sie sich verzaubern von den Geschichten und Eigeninterpretationen der Spieler:innen des Volxtheaters.

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

Kunst und Kultur

denken.queeren.handeln.vermitteln - Soziokulturelle Perspektiven in der sozialen Praxis

WANN? Montag, 21.11.2022 — Mittwoch, 23.11.2022

WO? Akademie Waldschlösschen, Bildungs- und Tagungshaus, 37130 Reinhausen bei Göttingen

KOSTEN 50 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung

ANMELDUNG unter <https://www.waldschloesschen.org>

FRAGEN bei Leo Lunkenheimer unter 05592-9277-24 oder leo.lunkenheimer@waldschloesschen.org

Sie engagieren sich für mehr Inklusion, Diversität und heterogene Arbeitsverhältnisse? Sie arbeiten in der Sozialen Arbeit, in der Pädagogik, in der Pflege oder im Kulturbereich? Sie setzen sich für Mehr an kultureller Teilhabe für ALLE ein?

Aber: Wer sind Alle? Wie werden begrenzte Ressourcen im Sinne aller verteilt? Wie sollen alle erreicht und niemand ausgeschlossen werden?



Wie können wir offen und neugierig auf andere und verschiedene Menschen zugehen, wie können wir miteinander kommunizieren und umgehen, damit wir soziale Spaltungen überwinden und für die Zukunft verhindern können? Was und wie kann die Soziokultur und Ihre künstlerischen Methoden hierzu beitragen?

Kunst und Kultur

Mit dieser praxisorientierten Veranstaltung wollen wir gemeinsam erproben und reflektieren, wie Kunst und Kultur für das Zusammenleben der Gesellschaft genutzt werden kann, um neue kreative Teilnehmungsformate zu entwickeln. Wie kann der Prozess des Queerings kreativ genutzt werden, um Ausgrenzungen, Deklassierungen und Abwertungen auf vielen Ebenen entgegenzuwirken und Menschen in ihren Lebensumfeldern und Bedürfnissen zu stärken? Der Workshop sensibilisiert für einen respektvollen, wertschätzenden und anerkennenden Umgang mit Unterschieden und hebt das große Potential vielfältig zusammengesetzter Gruppen hervor.



Ausgehend von dem in der Theaterwerkstatt Bethel entwickelten künstlerischen Ansatz der Volkultur und deren Grundhaltungen, wie Offenheit, Subjekt- und Themenorientierung und Heterogenität geben Methoden des Volktheaters und aktuelle Beispiele aus der Arbeit der Volkakademie Impulse für das eigene Denken und Handeln, und für den Transfer inklusiver Vorgehensweisen in eigene Arbeits- und Lebensfelder.

Moderation: Leo Lunkenheimer (Kulturwissenschaftlerin), Isabel Weber (Pädagogin), Antonia von Reden (Inklusionsberaterin und Designerin, u.a. bei be able engagiert) und Nicole Zielke (Soziologin, Theaterwerkstatt Bethel)

In Kooperation mit der Akademie Waldschlösschen.

AUSBLICK

Freitag, 18.11. SO KANN ES GEHEN – Inklusion und Diversität in der Soziokultur

Samstag, 03.12. WOHLFÜHLEN IN BRAKEL

KONTAKTDATEN

Theaterwerkstatt Bethel, Handwerkerstraße 5, 33617

Bielefeld, (0521) 144-3040,

theaterwerkstatt@bethel.de

FREIE GESTALTUNG

„Dein Ort der Ruhe und Kraft“

Ich sehe dich an deinem Ort.

Du stehst im Wald; ganz allein.

Vor dir erscheint ein Weg. Instinktiv folgst du dem Weg. Er zieht dich an. Nein, es ist nicht der Weg, der dich anzieht. Es ist ein helles, orangefarbenes Licht. Du folgst dem Weg; gehst Schritt für Schritt weiter und folgst dem Licht.

Du gehst auf eine Lichtung zu und das Licht wird immer heller. Du musst sogar deine Augen schließen, so hell ist es. Einen Augenblick später versuchst du deine Augen wieder langsam zu öffnen.

Du siehst einen goldenen Tempel vor dir. Jeweils an den Seiten stehen hohe Türme. Sie erstrahlen in gleißendem Licht. Dann siehst du dich plötzlich in einer riesigen Wattewolke stehen. Sie hat alle Farben des Regenbogens. Sie beschützt dich. Du stehst da und wartest. Wartest darauf, dass etwas geschieht.



FREIE GESTALTUNG

Und auf einmal zieht der Nebel wieder ab und eine Wärme überkommt dich. Die ganze Umgebung ist nun in gelbliches, warmes Licht getaucht und du merkst, dass etwas um dich herumschwirrt. Wie ein leichter Nebel. Du kannst es nicht richtig erkennen. Aber der Nebel wird langsamer und jetzt erkennst du ein geisterhaftes Wesen. Du bekommst Angst, doch das Wesen sagt: „Hab keine Angst. Du bist jetzt hier an deinem Kraftort. Ich heiße dich herzlich Willkommen! Fühl dich wohl hier. An diesem, deinem Ort findest du Schutz und Geborgenheit, wenn es dir einmal nicht gut geht. Hier kannst du ganz für dich sein, Ruhe finden und wieder Kräfte für den Alltag sammeln.“

Und siehst du den Elefanten vor den Toren des Tempels? Er wird dir die Kraft der Mutterliebe und der Fürsorge schenken. Somit kannst du immer gut für dein inneres Kind sorgen.“

Du drehst dich um und siehst zum Eingang des gold leuchtenden Tempels. Dort siehst du wahrlich einen großen, mächtigen Elefanten stehen. Auch er ist von einem warmen Licht umgeben. Das Licht der Stärke. Plötzlich tritt ein kleiner Elefant aus dem Schatten des Großen hervor. Es ist ein Elefantenjunges, das hinter seiner Mutter hervortritt. Du siehst, dass es fröhlich und neugierig ist. Langsam kommt es auf dich zu. Immer näher und näher. Es streckt seinen kleinen Rüssel aus, greift nach deiner Hand und zieht dich mit. Du sollst ihm folgen. Und das tust du.

Das kleine Elefantenjunges führt dich zu einer seitlich stehenden Bank. Du setzt dich, denn du bist erschöpft. Die lange Wanderung und die vielen Eindrücke haben dich doch müde gemacht. Du bist froh, dass du endlich zur Ruhe kommen kannst. Das ist gut. Denn jetzt hast du ja auch einen Ort, an dem du immer zurückkehren kannst, wenn du wieder Kraft brauchst. Oder erschöpft bist. Oder du einfach deine Ruhe haben möchtest.

Von Karin

Meine Meinung!

Psychiatrie Realtalk

Ich schreibe im Style des Freien Selbsthilfeblatts als einzelne Person. Es ist meine Meinung. Nun, ich mache Selbsthilfearbeit und arbeite mit psychisch kranken Menschen und bin es selber.

Alle dort sind betroffen von Krankheiten die man haben darf, die aber niemand möchte. - Schizophrenie - Posttraumatische Belastungsstörung - Doppeldiagnosen mit Sucht - Bulimie - Bipolare Störung - Psychosen u.s.w.

Das ist die Psychiatrie-Szene wie ich sie definiere und auch liebe. Ja, wir wurden im letzten Jahrhundert stark unterdrückt von der Psychiatrie selber.

Und, wenn die Klinikwände der 100 Jahre alten Klinik sprechen könnten,... sie würden erzählen ... von bitterlich klagenden Brüdern und Schwestern, die erbärmlich behandelt wurden. Und vor allem nichts verbochen haben. Ich kann es spüren.

Doch durch die Psychiatrie-Reformen in den 80 Jahren, wurden große Missstände, was die klinische Behandlung angeht, weitestgehend beseitigt. Zumindest habe ich die Psychiatrie, als Patient in den 2000er Jahren, so kennengelernt.

Die neuen Perspektiven ambulanter Fürsorge und betreutem Wohnen tragen viel zu der Inklusion bei. Sie sind damit Überschneidungspunkt zu

den neuen Problemstellen, die sich in der Gesellschaft im allgemeinen und nicht mehr direkt im Psychiatriewesen befinden. Es findet immer noch Ausgrenzung statt. Und der Kampf um Gerechtigkeit ist sicher nicht vorbei. Aber wo findet der statt?

Meine Meinung!

Beim § 63 ? (Dieser Paragraph regelt die Zwangseinweisung; psychisch kranke Straftäter werden nach § 63 StGB unter bestimmten Umständen in einem psychiatrischen Krankenhaus untergebracht)

Einige Vertreter der Psychiatrie Patienten Bewegung fordern seit langem vehement die Abschaffung des § 63.

Doch ich sage: Dieser kann Gutes, wie Schlechtes bewirken. Kommt auf die Situation an. Meine Meinung.

Also, warum sollen wir Psychiatriepatienten gemeinsam unsere Stimme erheben und als Hauptanliegen die Abschaffung des § 63 fordern? So, wie es besagte Psychiatriepatienten-Vertreter wollen, und die wirklich wichtigen Anliegen dahinter zurückstellen. Ein riesen Problem was damit verbunden ist. Es gibt auch keine klare Abgrenzung darüber, was die Psychiatrie Bewegung ausmacht.

Es gibt Große Unterschiede in den Psychiatrischen Abteilung. Was die ganze Bewegung an sich auf eine komplette Zerreißeprobe stellt. Opferschutz und Täterschutz: Beides ist in der Psychiatrie angesiedelt.

Doch passt nicht zusammen. Sie können nicht gemeinsam Psychiatrie-Politisch wirken. Also, wenn mich jemand fragt ob ich den § 63 abschaffen möchte sage ich: Nein! Warum sollte ich?!

Ich möchte eine Abgrenzung von psychisch kranken Menschen und Menschen, die schwere Verbrechen begangen haben. Ich möchte somit ein realistisches Bild für die psychisch Kranken in die Gesellschaft bringen.

Leute! Ich habe wirklich Angst das die Psychiatriepatientenbewegung einige Reformen verpennt!

FREIE GESTALTUNG

Von der Angst gefangen

Angst, ein evolutionäres Gefühl. Sie kann vor Gefahr schützen, genauso von Erfahrungen geprägt sein.

Schutz der ebenso einschränkt.

Sie hält dich davon ab deinem Weg zu folgen, drängt zur Stagnation. Doch trotz aller Macht ist es nur ein Gefühl!

Je stärker die Angst, umso enger werden die Grenzen. Kein Ausweg in Sicht. Die Hoffnung verblasst ganz leise.

Vernebelt ist der angestrebte Weg noch zu sehen. Wirkt aber unerreichbar. Bis die Angst das Leben kontrolliert und zur Normalität wird.

Doch so machtlos und ausgeliefert, wie du glaubst, bist du nicht!

So überzeugend die Argumente auch sein mögen, es liegt an dir blind zu folgen, oder diese in Frage zu stellen. Mit dem Hinterfragen entsteht ein Pfad neben der Angst. Ihm treu zu folgen, lässt mit der Zeit eine Straße entstehen. So wird der Angst der Wind aus den Segeln genommen.

Gewiss, dieser Weg ist nicht leicht und verlangt einem Vieles ab...doch ist es zur Freiheit der einzige Weg.

Folge dem Herzen, deiner Intuition...und finde deinen Weg.

An alle deren Welt an Farbe und Hoffnung verloren hat.

Ich würde euch gerne zeigen, dass die Welt nicht so trostlos ist, wie sie für euch scheint. Den Glauben an euch und eine bessere Zukunft wieder geben.

Ich finde es deprimierend und schade, wie Menschen sich selbst einschränken.

Euer Leben verdient an Farbe unabhängig von den Erlebnissen, die ihr bislang machen musstet. Eher im Gegenteil. Jene deren Leben bislang nicht viel Positives zu bieten hatte, verdienen es umso mehr.

Es gibt viele Menschen die als Vorbild genommen werden können. Hier hat jeder einen eigenen Favoriten.

FREIE GESTALTUNG

Ich wünsche euch von Herzen mehr Licht und Farbe, mögen die Schatten der Vergangenheit nicht eure Zukunft bestimmen.

Jemand sagte mal: "Lauf auf das Neue zu, anstatt gegen das Alte zu kämpfen." Oder so ähnlich. Und das macht durchaus Sinn. In kleinen Schritten dem neuen Leben entgegen schreiten. Egal wie trivial es nach außen wirken mag, wie klein der Fortschritt ist, es zählt nur vorwärtszugehen. Im eigenen Tempo. Hierüber kann und darf niemand urteilen.

Ich wünsche dir damit dann auch die Hoffnung wieder zu finden. Und positiver zu denken, anstatt bei Allem vom Schlimmsten aus zu gehen.

Es kann auch hilfreich sein, sich Hilfe zu suchen, sei es privat oder beim Arzt/Therapeuten.

Dafür muss sich niemand schämen und es ist keinesfalls ein Zeichen von Schwäche. Aus meiner Sicht gehört sogar viel Stärke dazu.

Es blutet mein Herz

Wenn ich sehe, wie Kindern die Zukunft genommen wird durch Krieg, Armut, Krankheit.

Im Ukrainekrieg wurde einem 4-jährigen Jungen durch Bomben das Leben genommen. Er hatte noch nicht mal wirklich gelebt.

Vor ein paar Jahren ging das Bild von einem 3-jährigen durch die Medien, der im Mittelmeer ertrunken ist. Flucht in der Hoffnung auf eine bessere Zukunft... bitter zerschlagen.

Menschen in den ärmsten Regionen der Welt verhungern, weil Lebensmittel unbezahlbar, oder einfach nicht vorhanden sind.

Viel zu viele die ihr Leben lassen, weil andere nach Geld, Macht, Rohstoffen gierern. Wo bleibt hier die Menschlichkeit?

Diese Zeilen zu schreiben, was ändert das schon?

Es gibt Menschen, die sich einsetzen, eine Welle an Solidarität, das gibt mir Hoffnung. Und trotzdem ist da manchmal das Gefühl, jene die etwas zu melden haben, drehen sich um die falschen Ziele.

MILF FILTH

OH DU SCHIZOPHRENES ÖSTERREICH

Taschenbuch

Frauen aus Österreich haben gelernt, mit den Symptomen einer Schizophrenie und deren Auswirkungen auf Familie, Beruf und das eigene Bewusstsein umzugehen.

Auch Sie möchten gerne wissen, wie es sich anfühlt, Wahnvorstellungen zu haben?

In den folgenden Kurzgeschichten erhalten Sie einen kleinen Einblick – mit viel Humor, Horror und Hirnschmerz. Viel Vergnügen und bleiben Sie gesund!

ASIN : B0B3FX1K22

published (14. Juni 2022)

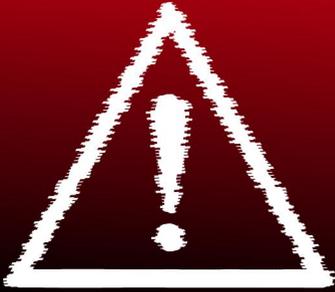
Sprache : Deutsch

Taschenbuch : 105 Seiten

ISBN-13 : 979-8835889686

9,63 €





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:

- Vergewaltigung
- Zangs einweisung Psychiatrie

Geboren 1989 ♀

Der Tag, als sich alles veränderte.

Mein Name ist geheim. Nun zu meiner Geschichte. Ich bin sehr behütet aufgewachsen. Außerdem hatte ich einen tadellosen Lebenslauf bis zu meinem 27. Lebensjahr.

Ich hatte eine gut bezahlte Arbeit und verdiente über 2.400,-- € monatlich. Für die Arbeit zog ich nach Hannover. An dieser Stelle sei erwähnt, dass ich früher kein Verständnis für Obdachlose und Bekloppte hatte. Wenn mich jemand anbettelte sagte ich zu ihm: „Geh arbeiten!“

2014 begann ich auf Instagram zu modeln. Und nun ja: es blendete mich. Mein Leben geriet mit jedem like und Follower mehr aus der Bahn. Instagram fraß all meine Freizeit auf. An Freunden und Familie verlor ich das Interesse. Das ging vielleicht 16 Monate so. Und dann war das so, dass ich von einer Agentur angeschrieben worden bin. Für die wollte ich modeln.

An dieser Stelle erkläre ich mal, dass ich beruflich etwas komplett anderes gemacht habe, und das Geld kein Anreiz für mich war. Ich suchte das Rampenlicht.

Es funktioniert heute, dass ich darüber spreche oder schreibe, wie es weiterging. Doch die Wunden sind noch nicht geheilt. Ich bin dann zu dieser Agentur außerhalb von Hannover gefahren. Da hat Sven, so hat er sich mir vorgestellt, Bilder von mir gemacht. Diese sollten in eine Kartei. Doch ich sollte einen Vertrag dafür unterschreiben.

Und das tat ich nicht. Er hat immer wieder angerufen und gefragt. Doch ich blieb bei "nein", denn für die Kartei sollte ich richtig draufzahlen. Dann sagte Sven, er könnte dafür sorgen, dass ich darum herum komme zu bezahlen, weil ich ja so wunderschön sei. Und die ganz Großen mich sicher buchen würden. Ich fuhr also noch mal hin zu Sven. Er hat mich auf einen Drink eingeladen und anschließend sind wir dann zu ihm gefahren.

Er sagte: "Ich möchte Nacktaufnahmen von dir machen."

Ich „Nein!“

Er wollte mich küssen.

„Nein!“ schrie ich.



Da hat dieser! mich vergewaltigt. Das ging lange und war mehrfach. Im Morgengrauen fuhr er mich nach Hause. Er drohte mir noch: „... ich solle mein scheiß Maul halten!“ und fuhr weg.

Und das veränderte alles in meinem Leben. Ich brach zuhause zusammen. War weg; in einem kompletten Blackout. Erst einige Tage später rief ich eine Freundin an. Die fuhr mit mir ins Krankenhaus. Die sicherten Spuren.

Ich habe die Bilder von der ärztlichen Untersuchung beigelegt. Vielleicht wollt ihr die ja zeigen.

Redaktionsnotiz: Hallo FSB Leser! Wir haben uns entschieden die Bilder nicht zu zeigen. Wir sind dahingehend in einer kontroverse. Was sagt ihr zu dem Thema? Schreibt es uns gerne. Notiz ende.

Es waren zahlreiche Hämatome und eine gebrochene Rippe. Und ich ging mit Hilfe meiner Freundin auch zur Polizei und zeigte ihn an. Aber... hmmm... es reichte zunächst nicht aus. Mir ging es schlecht; ich kündigte meinen Job. Und ich ging in eine Obdachlosen-Unterkunft. Sofort einen Tag nach der Tat. Ich hielt es zuhause einfach nicht aus, weil ich Angst hatte, vor Sven. Er wusste ja schließlich wo ich wohnte.

Innerhalb der nächsten Wochen verlor ich 10 Kg . Da bin ich dann in die Psychiatrie gekommen. Ich hatte dem Arzt gesagt: „ich will mich tot hungern!“. Ich hatte schon kritisches Untergewicht. Ich wurde Zwangseingewiesen. Und noch in der Arztpraxis habe ich randaliert.

In der Psychiatrie angekommen, habe ich weitergemacht. Drei Pfleger haben mich dann ans Bett gefesselt. Und der Arzt kam und hat mich mit Medikamenten vollgepumpt. Später wurde ich losgemacht. Die haben mir alles weggenommen und ich war in einem Raum eingesperrt, indem ich ständig beobachtet wurde. Ich konnte nicht mal auf Toilette gehen, ohne beobachtet zu werden. Und das, obwohl die wussten das ich vergewaltigt wurde.

Es gab Tavor, ein Medikament das auch süchtig macht. Wenn man das Medikament nimmt, fühlt es sich an, als würde man immer weiter nach oben in den Himmel schweben; als wäre die Welt um mich rum angepinselt worden. Denn eigentlich war die Welt für mich trist und grau. Aber durch Tavor kamen viele Farben ins Spiel, die in Wirklichkeit nicht da waren. Doch die Pfleger gaben es mir nicht immer, weil es ja süchtig macht.

So war es ein von Tabletten vorgegaukelter Himmel in der Hölle Psychiatrie für mich.

Da habe ich zu allem nur noch "ja und Amen" gesagt, bis ich wieder entlassen wurde. Und wieder in die Obdachlosen- Unterkunft durfte.

Sven, den ich zweimal probeweise unter falschem Profil anscrieb, um ihn zu überwachen, fuhr dann doch ins Gefängnis ein. Das erfuhr ich nicht von Sven selber, sondern von meinem Anwalt. Aber er ist nicht deshalb dafür eingefahren. Also für das, was er mir angetan hat. Da war ich heilfroh.

Ich lernte eine Frau kennen, die ähnliche Erfahrungen gemacht hat. Und die nahm mich mit in eine Selbsthilfgruppe. Nach und nach vertraute ich mich der Gruppe an. Es tat sehr gut, mich endlich aus meiner Igelstellung zu befreien.

Dann kam der Neubeginn.

Ich ging noch einmal in die Psychiatrie, in ein anderes Krankenhaus. Geschützt von meiner Selbsthilfgruppe, die mir dabei den Rücken frei hielt. Diesesmal war es anders. Die Ärztin ließ mit sich reden.

Und der Psychologe kam gut an das eigentliche Problem. Immer war ich in Versuchung nach diesem Dreckszeug Tavor zu fragen. Ich glaube, dass ich einer Sucht nur knapp entgangen bin.

So richtig gefallen hat es mir in der Klinik eigentlich auch nicht. Aber besser als beim ersten mal war es schon.

Von dort aus organisierte ich mir eine feste Bleibe. Ich zog in eine WG mit noch vier Frauen. Eine von denen war auch in meiner Selbsthilfgruppe. Die Rettung in aller letzter Sekunde war das für mich!

Jetzt lebe ich ein anderes leben. Leider überkommt mich manchmal noch die posttraumatische Belastungsstörung.

Jetzt habe ich mit der Tat abgeschlossen. Es sind nun auch sieben Jahre vorbei. Damit Sven nicht für ewig Macht über mich hat, habe ich damit abgeschlossen. Ich glaube, dass andere Betroffene mich vielleicht verstehen. So lange er einen Platz in meinem Leben hat, hat er auch Macht über mich. Und das habe ich losgelassen. Er hat jetzt keinen Platz mehr in meinem Leben!!!

Und noch etwas möchte ich loswerden. Bitte trampelt nicht auf uns psychisch Kranken herum. Man benutzt uns doch allzu gerne als Schutzschild. Mit Aussagen: „so wie die, will ich niemals werden!“

Es ist egal wie man aussieht. Egal wo man herkommt; was man an hat. Und wie man sich verhält. Wir sind alle Menschen.

Ja und scheiß auf Instagram! Bedenkt, das sind fremde Leute denen ihr so viel Preis gebt!



Mögliche belastende Inhalte des Berichts:

- Online Game Spielsucht
- Häusliche Gewalt

Geboren 1988 ♂

"Fortnight": So süchtig macht das Kultspiel!

Redationsbeitrag "Fortnight ist ein Computerspiel, das viele Menschen über das Internet gleichzeitig spielen können. Das Spiel findet auf einer verlassenen Insel statt. Es gibt dort Städte, Wiesen, Wälder, Gewässer und Gebirge. Am Anfang sind bis zu 100 Spieler im Spiel. Nach etwa einer Minute kommt ein Sturm herangezogen und macht den Spielbereich auf der Insel immer kleiner. Alle kämpfen gegeneinander. Man kann aber auch in einem Team zusammen spielen. Ziel des Spiels ist es, alle anderen auf der Insel zu töten. Wer zuletzt auf der Insel ist, hat das Spiel gewonnen. Das Spiel dauert etwa 20 Minuten." Redationsbeitrag ende

Ich möchte mich bei meiner Ex-Frau entschuldigen. Und hiermit auch aufklären was übermäßiges Computerspielen anrichten kann.

Also bei mir war das so, dass ich gelegentlich gespielt habe. Schon während meiner Schulzeit spielte ich gelegentlich Computer. Meistens waren es Online-Shooter. Doch zunächst war alles noch normal, da ich ja nicht so viel spielte. Auch während meiner Ausbildung hielt sich das ganze in Grenzen. Meine Freundin, die ich dann heiratete, liebe ich noch.

Es begann damit schwierig zu werden, als ich auf Grund einer Verletzung mehrere Monate krankgeschrieben wurde. Es war ein Unfall im Haushalt, der einen komplizierten Bruch verursachte. Zu der Zeit war es noch unklar, ob ich meinen Beruf als Fliesenleger überhaupt noch weiter ausführen konnte und ob alles wieder richtig verheilt.

Und dann kam "Fortnight". Ein Spiel, das mich von nun an beherrschte.

Während meine Frau arbeitete, war ich zu Hause. Und um der Langeweile zu entgehen, spielte ich Fortnight. Und das den ganzen Tag. Ja, sogar die ganze Woche. Ich verbrachte eigentlich nur noch Zeit vor dem PC. Und dann war es so, dass die wenigen Sachen die ich mir vorgenommen habe, zum Beispiel einkaufen gehen, Wäsche

waschen, aufräumen, auch nicht mehr tat. Und zu der Zeit kriselte es mit meiner Frau. Sie wollte nicht, dass ich nur noch am Gerät hänge.

So baute ich mir einen Hobbyraum im Keller. Zumindest nannte ich es so, denn eigentlich stand da nur ein Feldbett und mein PC zum Fortnight spielen. Und da hörte ich komplett auf, mich um andere Sachen zu kümmern. Außer natürlich: Fortnight. Das heißt, ich habe viel Zeit und Geld in der Online-Welt gelassen.

In der echten Welt baute ich immer weiter ab. In der Fortnight-Welt wurde ich immer besser. Sie wurde mir wichtiger, als die echte Welt. Das Spiel sprach zu mir. Es flüsterte und gab mir Spiel-Tipps.

Und währenddessen ich spielte, war ich eins mit der dominierenden Stimme, die von diesem Spiel ausging. Spielte ich nicht, war ich nicht eins mit der Stimme und dem Spiel. Sie rief mich immer wieder in das Game. Sie wurde dann richtig bestimmend und bedrohlich! Und das, bis ich wieder im Spiel war. Hört sich jetzt vielleicht blöd an, aber nur so kann ich das beschreiben. Ich glaubte, die echte Welt zu retten, in dem ich in Fortnite gut spielte.

Doch das Gegenteil traf ein. Bis zu dem Zeitpunkt, als es mit meiner Frau eskalierte, glaubte ich, es sei alles normal. Diese kam in den Keller und flehte mich an, das Spiel sein zu lassen. Immer wieder und wieder. Doch sie stieß nur auf taube Ohren bei mir, da ich in diesem Spiel gefangen war.

Und eines Tages schaltete sie mir mein W-Lan ab, und da kam es zu dem Gerangel, wo geschubst und gehauen wurde. Sie hat mich zuerst vom Router weggeschubst. Worauf hin ich sie auch geschubst habe. Und dann hat sie mich geohrfeigt. Und ich habe sie wieder fester geschubst. So stark, dass sie auf den Boden fiel. Und dafür möchte ich von ganzem Herzen entschuldigen. Sie war verzweifelt und ich noch mehr. Ich weiß heute, dass es absolut nicht geht, was ich gemacht habe. Doch zu diesem Zeitpunkt hatte ich einen Tunnelblick. Also es tut mir wirklich leid! Ich liebe sie noch heute.

Sie ist dann zu ihrer Mutter gezogen. Und ich spielte weiter und weiter. Doch von diesem Zeitpunkt an merkte ich, dass ich süchtig geworden bin. Aber es mussten erst viele Mahnungen eintreffen und ich musste erst komplett im Dreck und Unrat versinken, bis ich mir Hilfe suchte. Das dauerte so ungefähr zwei Jahre. Ich suchte online nach einer Lösung. Und mir wurde geraten in eine Therapie zu gehen. Was ich auch tat. Ich fühlte mich so lächerlich damit. Und dann merkte ich erst in der Therapie, dass ich nicht allein bin. Mit der Zeit realisierte ich, dass online spielen eine Sucht, und damit eine Krankheit ist. Ich träumte in der Therapie häufig, wie ich in Fortnite verliere. Das waren richtige Albträume. Manchmal drei Mal die Nacht. Und das so schlimm, dass ich davon aufwachte.

Und dann war die Stimme des beseelten Fortnite-Spiels wieder sehr laut. Ich dachte damals wirklich, das Spiel hat eine Seele. Und ich sei ihr Liebling! Ich hatte richtig Streit mit Fortnite. Immer wieder in meinen Gedanken stritt ich mich mit dem Spiel. Was immer wieder nur wollte, dass ich ins Game komme. Und ich hatte das Gefühl auch in der Wirklichkeit. Es hat sich angefühlt, als wenn ich mich in der Spielewelt befinde.

Und nun lebe ich schon seit einem Jahr ohne Online-Spiele. Vielleicht kann ich wieder in meinem alten Beruf arbeiten. Und ich möchte mich bei meiner Ex-Frau entschuldigen. Mittlerweile sind wir ja geschieden. Bitte entschuldige!!! Vielleicht gibt sie unserer Liebe ja noch eine zweite Chance.

Lieber xxx!

Das sind tolle Neuigkeiten! Gut, dass du nicht mehr spielst. Ich finde es sau schön, dass du deinen Weg gefunden hast.

Und ich finde es super, dass die Therapie dir so gut geholfen hat, wieder ein Stück weit der alte Mann zu werden, den ich geheiratet habe. Doch zwischen uns ist zu viel geschehen, so dass ich nicht einfach zu dir zurück kommen kann.

Bitte versteht das und lass dich nicht entmutigen! Ich halte auch als Freundin zu dir.

LG xxx

Mögliche belastende Inhalte des Berichts:

- Drogenkonsum / Sucht
- Psychose
- Kriminalität

Geboren 1987 ☺

Meine Story

Es war Silvester von 2014 auf 2015. Ich war bei einem Bekannten gewesen, habe ihm 200 € gegeben, habe 10 Gramm MDMA gekauft und 50 Gramm Amphetamin. Ich sage mal so: Für eine Silvesterparty, die drei Tage lang geht, hätten im Vergleich auch 2 Gramm MDMA und 10 Gramm Amphetamin gereicht. Aber nein - ich konnte den Hals nicht voll genug kriegen, hatte dieses Silvester, was die letzte Party meines Lebens war, den kompletten Absturz.

Ich habe mich auf dieser Party so verhalten, als wäre ich der Größte! Der, der alles weiß, und alle dachten ich wäre ein Polizist - ein Privatermittler. Ich war komplett aus dem Leben geschossen. Die Psychose schon mitten im gang - ich habe einen Film nach dem anderen geschoben - und war zudem noch total aufgepumpt mit den Drogen.

Neujahr - die Nacht raus zum 02. Januar 2015, wenn ich mitten in der Nacht von der Party, die schon einen Tag zu Ende war, nach draußen zur Hauptstraße gegangen bin und dachte, ich werde von privaten Ermittlern beschattet. Meine Familie hätte Privatermittler auf mich angesetzt und alle Instanzen wie BND, Polizei, alle Mafiosi überwachen mich jetzt alle zusammen aus dem Grund, weil sie wollen, dass ich mit den Drogen aufhöre.

Auf dem Weg zu einer nahegelegenen Tankstelle habe ich mein Handy durchgebrochen und es weggeschmissen, damit man mich per GPS nicht mehr verfolgen kann. Dann ging die erste Tour auf Psychose und Drogen los. Ich war an der Tankstelle angekommen. Da ich kein Handy mehr hatte, habe ich mir ein Taxi rufen lassen. Nach einer halben Stunde kam das Taxi und die Odyssee ging los.

Ich habe dem Taxifahrer gesagt: "Fahre mich in den nächstgelegenen kleinen Ort, wo es eine Sparkasse gibt." Mehr habe ich nicht gesagt, weil ich dachte er ist ein Privatermittler. Ich habe nichts weiteres gesagt, damit er nicht weiß, was mein Ziel ist.

Als ich an der Sparkasse in XXX angekommen bin, räumte ich mein ganzes Bankkonto leer. Es müssten so 500 € gewesen sein. Dann gab ich dem Taxifahrer die Anweisung mich zu einem Bordell zu fahren, was in der Nähe meines Wohnortes lag. Ich dachte, dort wäre ich sicher, weil der Puff Papa mich beschützen würde und ich dort wohnen könnte.

Der Taxifahrer hat mich dorthin gefahren, ich klingelte, aber der Puff Papa sagte nur: "Wir haben schon geschlossen." Nun dachte ich in meinem Film, das wäre das falsche Bordell - ich hätte mich vertan. Ich gab dem Taxifahrer die Anweisung in die 30 Kilometer entfernte, größere Stadt zu fahren. Dort gab es ein weiteres Bordell. Ich war froh, dort angekommen zu sein. Der Taxifahrer war glaube ich froh, mich heile dorthin gebracht zu haben. Ich habe ihn, in meinem Zustand, glaube ich sehr nervös gemacht. In meinem Zustand, der alles andere als gut war, bin ich dann in das Bordell rein.

Dort war auch nur eine Prostituierte, von der ich dachte, sie ist extra wegen mir noch da, weil sie mir eine neue Identität verschaffen wird und ein neues Leben, weil ich ja von allen Instanzen überwacht und verfolgt werde. Ich dachte, ich müsste Geheimsprache sprechen, dachte immer das Gegenteil von dem Gesprochenen, was ich

eigentlich will. Die Dame war sehr nett zu mir. Wir haben nicht miteinander geschlafen, wir haben uns die ganze Zeit unterhalten. Sie wollte mir helfen und hatte mich gefragt, ob ich denn kein Handy hätte. Sie bot mir an, am nächsten Tag wiederzukommen. Sie würde mir für 50 € ein gutes Handy besorgen. Sie war sehr besorgt um mich und ich stand auf und sagte, ich müsse jetzt weiter.

Vom Bordell aus, habe ich einen fünf Kilometer Marsch auf mich genommen. Ich bin zur nächsten Sparkasse, weil ich dachte, meine Bankkarte wäre chiffriert und ich wäre jetzt ein Geheimagent und müsste die Welt retten. Angekommen in der Sparkasse lag dort ein Kontoauszug. Es stand drauf: "jung und frei". Ich dachte es wäre ein Zeichen, dass mir jemand geben möchte, dass ich jung und frei bin, dass ich beruhigt sein kann, dass alles gut ist.

Ich folgte meinem Film - Psychose und Drogenrausch gleichzeitig - dachte mir, da meine Bankkarte ja chiffriert wäre, könnte ich unendlich viel Geld abheben. Ich steckte die Karte in einen Automaten und dachte dadurch wird sie freigeschaltet. Ich ging zum nächsten Automaten und so weiter, aber es klappte nicht und ich dachte mir einfach okay - vielleicht brauchen Sie noch ein bisschen zum Freischalten. Ich bin aus der Sparkasse raus und setzte mich unter eine Laterne auf eine Bank. Ich rauchte eine Zigarette.

Ich ging den ganzen Weg wieder zurück. Auf der Hälfte der Strecke, an einer Kreuzung, kam ein Bus aus der Straße raus, wo drauf stand: Stadt XXX Hauptbahnhof. Es muss so ca. 05:00 Uhr morgens gewesen sein. Ich klopfte bei dem Busfahrer an die Tür und er ließ mich rein, obwohl dort gar keine Bushaltestelle war. Ich sagte ich müsste nach XXX, hatte aber nur noch einen Euro. Er lächelte und ließ mich einsteigen. In der Hand hielt ich zig Kontoauszüge und dachte Sie werden in Geheimsprache geschrieben und ich könnte die Nachricht, die darauf wäre, entschlüsseln.

Jemand, der in einem anderen Sitzbereich neben mir saß, lächelte schon und guckte mich an. Ich dachte, das wäre ein Bus voller

Psychologen, die mich studieren und bewerten, wie ich meinen Job als Neuling, als Geheimagent mache. Der Busfahrer hatte Musik an - 1 live - in dem Moment traten die ersten Halluzinationen auf. Ich hörte durch das Radio meine Oma reden, meine Mutter reden, meine große Liebe reden und das war ein riesengroßes Wirrwarr. Die Stimmen klangen sehr real. Ich dachte, die Personen wären wirklich im Radio und würden im Bus zu mir sprechen. Die Busfahrt kam mir vor wie drei Stunden, es war stockdunkel im Winter.

Auf einmal schien ein helles Licht in den Bus und ich sah, wir waren in der Stadt. Ich stieg aus dem Bus und dachte: jetzt muss ich irgendwie nach Hause kommen und ich habe mir eingebildet, ich muss jetzt innerhalb von einer Viertelstunde beim Hauptbahnhof sein. Dort wartet ein Zug voller Psychologen auf mich, die mich

beschützen und begleiten auf meiner ersten Trainingstour als Geheimagent. Ich hatte da kein Geld mehr und dachte, meine Bankkarte wäre jetzt chiffriert und freigegeben.

Ich steckte meine Bankkarte in den Fahrkartenautomaten im Zug und siehe da, ich konnte eine Fahrkarte nach Hause kaufen. Ich war echt total fertig mit meinem Leben. Alle guckten mich im Zug schon komisch an, weil ich mich anscheinend komisch verhalten habe. Nach einer langen Zugfahrt, als ich am Zielort angekommen war, hatte ich eine große Odyssee hinter mir. Den totalen Trip aus Drogen und der Psychose.

Zu Hause angekommen, war niemand da. Meine Großeltern waren gerade im Urlaub über Silvester und Neujahr. Ich kann mich nur noch an diese Silvester Odyssee erinnern. Nach meinem kompletten Absturz... Meine Synapsen waren wahrscheinlich durchgebrannt, und ich habe durchgehend drei Tage geschlafen.

Ich bin genau an dem Tag wieder wach geworden, an dem meine Großeltern aus dem Urlaub zurück kamen. Zu diesem Zeitpunkt war die Psychose im vollem Gange. Ich habe die Geräusche und die Stimmen, die mit mir gesprochen haben, durch elektronische Geräte, aber auch durch die Heizung gehört, durch das Rauschen auch. Wenn ich den Fernseher angemacht habe, habe ich gedacht,

es sind verschlüsselte Nachrichten für mich. Ich saß im Sessel im Wohnzimmer. Meine Großeltern kamen rein und haben gefragt: "Was ist los mit dir? Man erreicht dich gar nicht mehr! Wir haben uns große Sorgen gemacht."

Ich - total in meinem Film - apathisch, und wusste gar nicht, was sie von mir wollten. Sie machten sich große Sorgen und merkten schnell, ich müsste vielleicht mal in die Psychiatrie. Das wäre wohl das Beste für mich.

Zu der Zeit der Psychose war ich sehr kreativ. Ich habe angefangen ein Buch zu schreiben: poetisch, zeitlos. Ich habe mir Bücher gekauft und sie gelesen, was ich zuvor in meinem Leben noch nie

getan hatte. Immer, wenn ich Musik mit meinem Plattenspieler in meinem Keller gemacht habe, habe ich gedacht, ich könnte jetzt scratchen wie Bad Boy Bill - ein bekannter House DJ.

Ein paar Tage nach Silvester, meine Großeltern waren wieder zu Hause, saß ich in meinem Partykeller auf dem Sessel und hörte auf einmal diese Stimme, die mir so bekannt vorkam. Es war die Stimme von meiner großen Liebe von 2009. Sie sagte zu mir: Dominik! Wir passen jetzt auf dich auf, du bist jetzt in Sicherheit. Die Privatermittler hätten meine ganze Wohnung mit Kameras und Mikrofonen verwanzelt. Aber ja nur zu meiner Sicherheit. Die Stimme, die mir so wohlgesonnen war, hatte mir gesagt: "Du musst genau jetzt aufhören Drogen zu nehmen. Du bist fertig mit deinem Leben! Es geht so einfach nicht mehr weiter."

Die Stimme habe ich jeden Tag permanent in einer Lautstärke gehört, als wäre sie real vor mir da. Sie hat mir immer gut zugesprochen, sich Sorgen um mich gemacht. Und am 15. Januar 2015, es war spät abends gewesen, hatte ich noch ein paar Gramm Drogen im Haus. Sie sagte auf einmal zu mir ganz böse: "Du musst jetzt durchs ganze Haus gehen und alle leeren oder vollen Tüten von den Drogen die du hast in die Toilette schmeißen! Spüle sie herunter, du musst jetzt aufhören, ansonsten passiert noch etwas ganz, ganz Schlimmes. Und ich bin dann nicht mehr für dich da, sondern dann bist du ganz auf dich alleine gestellt."

Das hatte mir große Angst und Sorgen bereitet. Auf einmal, wie ein Blitzgedanke, war mir bewusst: ich muss genau jetzt einen Schlusstrich ziehen, bevor meine Synapsen komplett durchbrennen und ich einen Totalschaden bekomme. Ich habe alle Tütchen zusammengesucht die ich finden konnte, habe sie in ein Taschentuch eingewickelt, das Klo heruntergespült und ab da habe ich gemerkt, wie fertig ich doch mit meinem Leben bin. Was ich so angerichtet habe! Dass ich womöglich davon schwer Krank geworden bin. Ich habe weinend vor der Toilette gelegen. Ich war so fertig, dass ich von dort an keine Drogen mehr genommen habe. Und alles nur dank der intensiven Hilfe von der Stimme, meiner großen Liebe, von damals.



Mögliche belastende Inhalte des Berichts:

- Ungewollt schwanger

Geboren 2001 ♀

Belogen und Verarscht

Ich bin eigentlich nicht sehr kommunikativ. Doch hier mal ausnahmsweise etwas von mir. Meine Mitschüler mochten mich nicht. Ich habe meine ganze Jugend damit zu gebracht, das zu ändern. Irgendwann habe ich das dann aufgeben. Ich meine: Ich bin, was ich bin!

Ich will, dass man mich als vollwertig ansieht. Mir wird das ja jetzt auch schon oft gesagt, doch ich möchte meinen Mut beweisen, in dem ich diesen Text hier schreibe. Ich möchte meine ganz intime Geschichte erzählen. Auch, um sie zu verarbeiten.

Ich habe einen Mann kennenlernt. In einem Fenclup. Er wollte sofort mit mir in den Urlaub fahren. Er hat erzählt, dass er ziemlich reich wäre, dass er ein eigenes Haus in Monaco hat, dass er schon einmal Formel 1 Manager war und vieles mehr. Es war alles gelogen!

Er sagte, er sei 45 Jahre alt. Doch das war auch gelogen. Denn er war tatsächlich 62 Jahre und ich 18 Jahre alt. Jetzt der Punkt, wo es mir richtig peinlich wird. Aber es ist nicht mehr so schlimm für mich.

Er mich zu sich eingeladen. Und wir hatten mehrmals Sex. Es war das erste Mal für mich, dass ich richtigen Sex hatte. Ich wurde schwanger von diesem Manne! Er hatte mit gesagt, er könnte keine Kinder kriegen. Das war auch wieder gelogen. Als ich ihn anrief und ihm sagte, dass er Vater wird, schrie er mich an, ich solle das "Ding" abtreiben lassen! Aber das wollte ich nicht. Ich wollte sicher keine Mutter werden, doch das Wesen abtreiben wollte ich auch nicht.

Ich suchte mir professionelle Hilfe und ich brachte das Kind zur Welt. Es wurde mir geholfen das Kind in gute Hände zu geben. Es war schwer, aber das richtige. Wenn ich im Bett liege frage ich mich oft, ob ich das richtige getan habe.

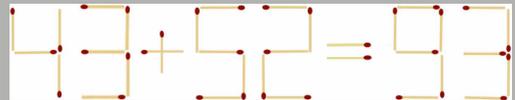
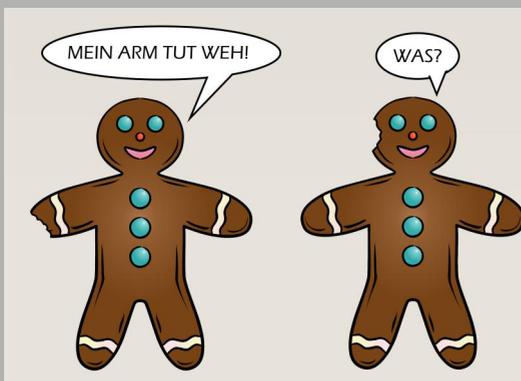
Doch anders ging es nicht! Ich will doch nur das allerbeste für das Kind! Ich bin doch die Mama!... Aber es hätte einfach nicht passieren dürfen!

Wenn das Kind mal älter ist, dann darf er auch erfahren, wer seine leibliche Mutter ist. Und wenn er es möchte, soll er auch die ganze Wahrheit erfahren.

Wenn ich möchte, bekomme ich Fotos von meinem Sohn. Dass es ihm gut geht, ist die Hauptsache! Denn ein kluger Mann hat einmal gesagt: Was aus Liebe getan wird, geschieht immer jenseits von Gut und Böse.

Von dem Kindsvater will ich nichts mehr hören. Ich will nicht wissen, wie es ihm geht, oder ob er damit klar kommt, und ob er mittlerweile eine andre Frau hat oder nicht. Beim Fenclup sagte ich: "Entweder er oder ich!" Also er blieb, ich nicht. Ich bin auf ihn reingefallen, denn er ist intelligent und gewitzt gewesen. Doch mein Herz ist für ihn nun für immer verschlossen.

WIMICZEL - COMIC - RÄTSEL - WITZE



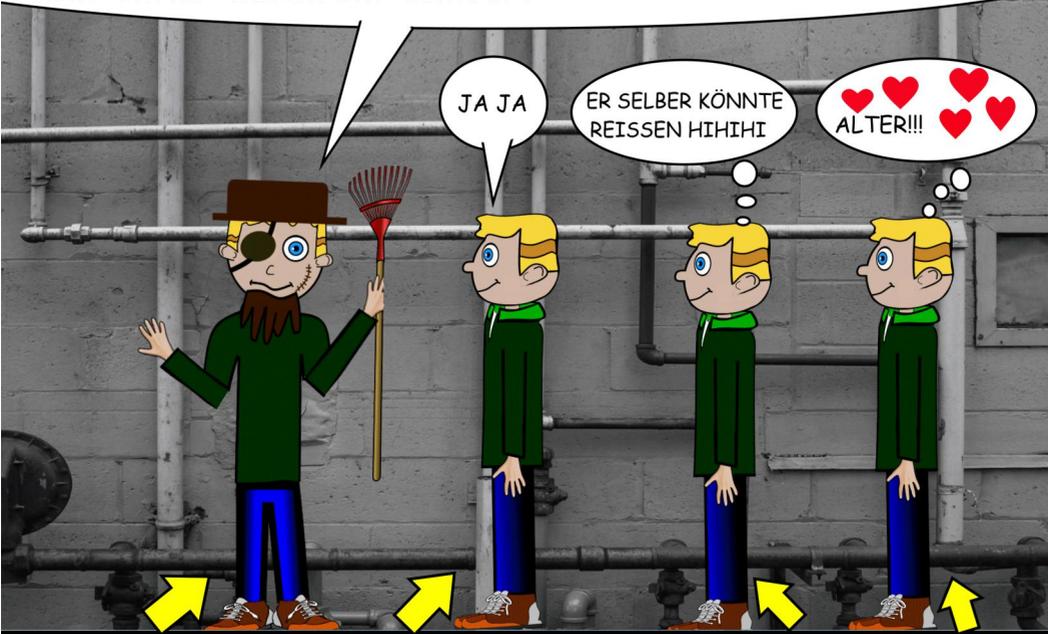
„Seid ihr beiden Zwillinge?“ – „Nein, wieso?“ – „Weil eure Mama euch die gleichen Sachen zum Anziehen gegeben hat.“ – „Ok, sofort aussteigen: Führerschein und Fahrzeugpapiere!“

DIE VORTZETUNG VON VORLETZE MAL... ECHT NÄCHSTE MAL

DER GEHEIMNISVOLLE FREMDE OHNE NAMEN

ES WAR EIMAL VOR LANGER ZEIT EIN ALTER HAUSMEISTER AN EINER SCHULE

SEHT DAS ALTE ROHR WURDE SCHON EWIG NICH GEWARTET. EINES TAGES KÖNNTE ES REISSEN UND DAN STEHE DER ALMÄCHTIGE UNS BEI. UND SAGT NICHT ICH HETTE EUCH NICHT GEWAHNT!



HAUSMEISTER

VERWALTUNGSANGESTELLTER
DER SCHULE

LEHRER A

LEHRER B

EIN PAAR WOCHEN SPÄTER NATÜRLICH REISST DAS DING



DIE SCHULE MUSSTE DANCH SOGER ABGERISSEN WERDEN
UNS ALLS MÜSTEN EINFACH NUR WEINEN WEIL ES KEINE
SCHULE MEHR GABE. UM RICHTIG SCHREIBEN ZU LERN.



DOCH PLÖTZLICH TAUCHTE DIESER GEHEIMNISVOLLE FREMDE
AUF MIT SEINEN SCHWEIßGERÄT, ALTMETALL UND LIEBE
BAUTE ER EINE NEUE SCHULE



UND VERSCHWAND
IM SONNENUNTERGANG



WEIL KEINER SO GENAU WUSSTE WIE DER NAME DES
ALTE N SCHWEIßER WAR.

TRUG DIE SCHULE VON NUN AN DEN NAMEN

ALTER SCHWEIßER COLLEG

IN WINTER FRISCH IN SOMMER GUT WARM.

MANCHE WOLLEN ES ANDERSRUM.

ABER LERNEN MACHT IMMER VIEL SPAB

ENDE

Wir lieben dich

**DÜRFEN WIR VORSTELLEN:
UNSER NEUES PROJEKT
"PSYCHIATRIE-PATIENTEN-TV"
ZU ALLEN THEMEN DER PSYCHIATRIE VON A-Z
VIDEOPODCAST & BEITRÄGE
AUF YOUTUBE & INSTAGRAM.
WIR ARBEITEN PRÄVENTIV, KLÄREN AUF &
ENTSTIGMATISIEREN.
HIER UNTEN DIE QR-CODES ZU UNSEREN KANÄLEN
GERNE ABONNIEREN & LIKEN**



YOUTUBE



INSTAGRAM



**VON DEM VEREIN
FREIE SELBSTHILFE E.V.
GÜTERSLOH**

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 1500 Exemplaren

Freie Selbsthilfblatt erscheint dreimal jährlich

jeweils im: *Februar, Juni, Oktober*.

(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



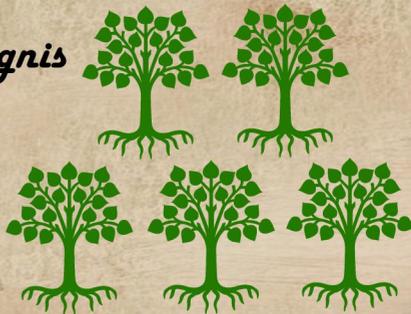
Liebe Leser, Bitte werft unser Heft nicht weg, nachdem ihr es gelesen habt. Es wird nur in begrenzter Stückzahl gedruckt, und es wäre schön, wenn ihr es einfach weitergibt oder an die Ausgabestelle zurücklegt. Vielen Dank! Wir lieben euch!

Klimafreundliches Druckerzeugnis

&

5 neue Bäume pro Ausgabe

Für  Dich



 **xflyer.de**

xtrem günstig drucken