FSB

Freies Selbsthilfeblatt
Ausgabe 33

-NEWS

-Positiv-
Tagebuch

-kunst &
kultur

-Freie
Gestaltung

-Von A
bis Z

-WIMICZEL

Release
Juni 2023

Die Leute stellen uns psychisch Kranken so dar, als wenn wir die Bösen wären, die gefährlich und blöd sind.
In der Gesellschaft läuft das so ab: Die Leute hacken auf uns rum, weil wir anders sind. Es ist wie in der Klasse: kommt einer da nicht mit, oder ist anders als der Rest, wird auf den rumgehackt. Und genauso ist das bei uns. Deswegen sind wir zur Zeit auch so präsent und so offensiv. Weil irgendwann reicht dir das.
irgendwann machst du deinen Mund auf. Ganz einfach.
-Andre´-

Inhaltsverzeichnis Seite

News.....1-2
Treff für Eltern von Kindern mit Handicap.....1
Digital Detox.....1
Selbsthilfegruppe zum Thema Krebs.....2
Psychiatrische Diagnosekriterien.....2
Inspiration für ein „positiv- Tagebuch".....3-4
Kunst und Kultur.....5-11
„An guten und an schlechten Tagen".....5
Selbsthilfe der Kurzfilm.....6
Unser Selbsthilfegruppen Kunstprojekt.....7
Theaterwerkstatt Bethel.....8-11
Literatur.....12
Psychiatrie Patienten T.V.....13
Freie Gestaltung.....14-15
Für meine Selbsthilfegruppe.....14
Fragen Fragen?.....15
Von A bis Z.....16-30
Schonungslose Details über die Drogen in Bielefeld.....16-18
25 Tage in der Psychiatrie.....18-22
Verheiratet mit einem Pädophilen..... 22-25
Ballett niemals gut genug!.....26-30
WIMICZEL -Comic -Rätsel -Witze.....30-33

News

Treff für Eltern von Kindern mit Handicap
Neues Angebot in Halle (Westf.)

Das Familienleben mit einem behinderten Kind ist kunterbunt und lebhaft, aber auch mit vielen Herausforderungen verbunden. Die Eltern fühlen sich oft mit ihren Problemen und Nöten alleine gelassen. Eine Möglichkeit, sich mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen, bietet jetzt der „Treff für Eltern von Kindern mit Handicap“, der vom KreisFamilienZentrum-Mehrgenerationenhaus, vom Sozialen Büro und vom Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ins Leben gerufen wurde. Alle (Pflege-)Eltern von Kindern mit Behinderung, egal welchen Alters, bekommen hier einen Raum für Informationen, gegenseitigen Austausch und gemeinsame Aktivitäten.

Jeden 1. Montag im Monat, 16:00 - 17:30 Uhr, im Schinkenhaus (Bürgerzentrum Remise, Kiskerstr. 2) in Halle (Westf.).

Für die Kinder steht eine Spielecke zur Verfügung. Auch Großeltern oder andere Angehörige sind herzlich willkommen. Die Teilnahme am Treff ist kostenlos und eine Anmeldung nicht erforderlich. Für Rückfragen steht Frau Greiffenberg vom KreisFamilienZentrum-Mehrgenerationenhaus Halle (Westf.) zur Verfügung (Telefon: 05201 / 183-210, E-Mail: kreisfamilienzentrum@hallewestfalen.de).

Digital Detox

Handy, Computer, Fernseher bestimmen unseren Alltag. Wir können uns ein Leben ohne nicht mehr vorstellen. Auch die Smartwatch scheint zunehmend mehr Einfluss auf unseren Alltag zu haben. Die Überwachung vom Schlaf, der Bewegung usw. ist für Viele sehr wichtig. ich will die Technik nicht schlecht reden, weil der Einsatz auch durchaus sinnvoll sein kann. Mir geht es viel mehr darum, mal eine zeitlang, den Konsum einzuschränken. Raus zu gehen, zu lesen, den Tag zu nutzen.
Vielleicht auch zu schauen, warum man ständig die digitalen Medien nutzt. Immerhin kann es eine super Möglichkeit sein, vor den Problemen oder Gefühlen, zu fliehen.
Es geht keinesfalls darum, Handy und Co aus dem Leben zu verbannen, sondern eher den “Konsum“ zu überdenken.

News

Selbsthilfegruppe zum Thema Krebs
Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe in Steinhagen

Die Diagnose Krebs stellt eine einschneidende Erfahrung im Leben von Betroffenen und auch deren Angehörigen dar.

In der sich gründenden neuen Selbsthilfegruppe können sich Betroffene und Angehörige in einem geschützten Rahmen über psychosoziale Probleme, individuelle Bewältigungsstrategien, den Umgang mit der Erkrankung und die unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten austauschen. Die empfundene Ohnmacht kann durch den gegenseitigen Austausch genommen werden, um Hoffnung und Zuversicht wiederzugewinnen. Gemeinsame Freizeitaktivitäten werden ebenso im Austausch miteinander geplant und unternommen.

Die Gruppe richtet sich an Frauen und Männer im Erwachsenenalter.

Zu einem ersten Treffen und Kennenlernen sind Sie herzlich eingeladen!

Wann? Am Dienstag den 06.06.23 um 18:30 Uhr
Wo? Im Treff. Punkt des Matthias-Claudius-Hauses,
Apfelsr. 36, 33803 Steinhagen

Weitere Informationen erhalten Sie in der BIGS.

PSYCHISCHE STÖRUNGEN DURCH MEHRHEITSBESCHLUSS

Psychiatrische Diagnosekriterien werden buchstäblich per Handzeichen in das Diagnostische und Statistische Manual Psychischer Störungen (DSM) der amerikanischen Psychiatervereinigung (APA) gewählt. Das worüber abgestimmt wird, ist ein System der Klassifizierung von Symptomen, das sich von jenen der Medizin drastisch unterscheidet und medizinischen Klassifizierungen nicht im geringsten nahekommt. Keine der Diagnosen kann sich auf objektive Belege für eine körperliche Störung oder Krankheit stützen und sie entbehren jeglicher wissenschaftlichen Grundlage.

Inspiration für ein „positiv- Tagebuch“

Diese Liste ist nur beispielhaft und kann, bzw. sollte, individuell angepasst werden. Jeder legt seinen Fokus auf etwas Anderes wodurch sich die Ziele, Schwerpunkte unterscheiden. Vielleicht kann diese Liste auch anregen neue Aspekte im Leben aufzunehmen.

- Sport machen
  wobei auch leichtere Sportarten wie Yoga oder ein (schneller) Spaziergang zählen. Worauf auch immer man Lust hat

- Zeit für Erholung nehmen
  Fernsehen und Computer spielen zähle ich nur bedingt dazu

- Übungen aus der Therapie praktizieren
  vor allem in der Verhaltenstherapie gibt es häufig „Hausaufgaben“, welche eine wichtige Rolle für den Erfolg der Therapie haben können.

- Sich dem „inneren Kind“ zuwenden Hierfür gibt es verschiedene Methoden und Ansätze, es braucht vielleicht etwas Zeit die passende zu finden. Bücher, Meditationen, praktische Tätigkeiten….
  Es braucht definitiv Zeit und Geduld, um hier Fortschritte zu machen.

- Auf seine Bedürfnisse achten
  dies ist ein genauso wichtiger wie umfangreicher Punkt. Bei manchen geht es darum Grenzen zu setzen, oder die eigenen Grenzen (anzu-)erkennen. Sich selbst für wichtig zu nehmen bzw. genauso wichtig wie seine Freunde.

- Gesunde Ernährung
  Ernährung spielt für die psychische wie körperliche Gesundheit eine große Rolle. Es geht keinesfalls darum, irgendwelchen Trends zu folgen. Ich halte es für wichtiger eine ausgewogene Ernährungsform zu finden mit der man sich wohl fühlt.

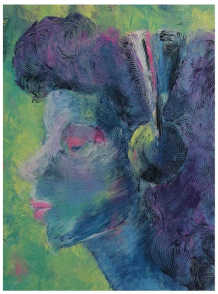
- Neues ausprobieren
  Den Horizont erweitern, umsetzen was man schon immer vorhatte. Die Neugier des “inneren Kindes“ stillen

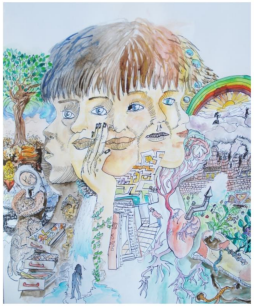
Um Neues zu etablieren, kann es helfen dies fest im Wochenplan zu integrieren. Z.B. jeden Mittwoch gehe ich schwimmen. Wobei es wichtig ist die Woche nicht komplett zu verplanen, sondern sich Freiraum zu lassen. Ich würde empfehlen ein schönes Notizbuch dafür zu kaufen und keine “unangenehmen“ oder alltäglichen Informationen rein zu schreiben.

Laura

„An guten und an schlechten Tagen“ eine Ausstellung von Antje Peeters

„Woher soll ich wissen, wie es mir geht, wenn ich nicht male? Wenn alles stimmt, ist die Leinwand hinterher voll und der Kopf ein bisschen leerer.“





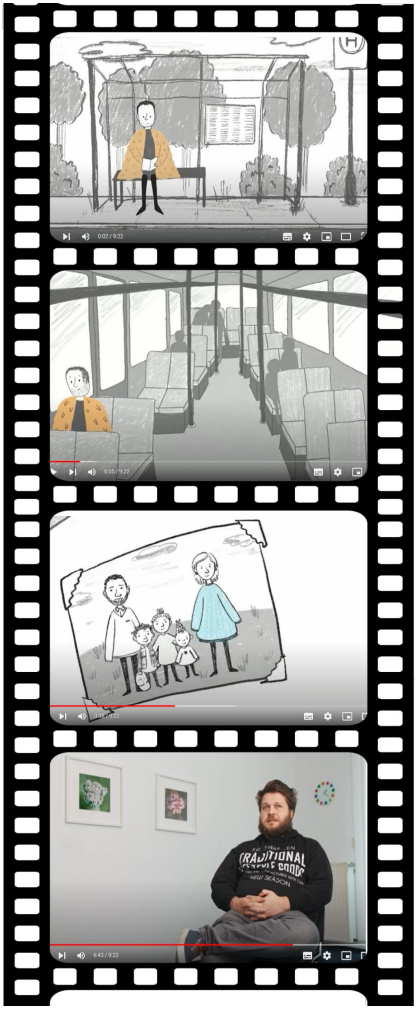
Antje Peeters malt seit ihrer Kindheit und ist langjährige Teilnehmerin der Künstlergruppe von wertkreis Gütersloh. In ihrer Einzelausstellung „an guten und an schlechten Tagen“ zeigt sie Bilder in Acryl- und Mischtechnik auf Leinwand, sowie filigrane Tuschezeichnungen auf Papier. Allen Bildern gemeinsam ist das bevorzugte Motiv von figürlichen Darstellungen und Portraits. Ihre Bilder beeindrucken durch ihre Farbintensität, ungestüme Expressivität und den Ausdruck.

Die Vernissage ist am 16. September 2023 um 18 Uhr in der Feldstrasse 14.
In der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen in Suchtbereich Kreis Gütersloh e.V

Selbsthilfe der Kurzfilm

Durchdringen zu den Menschen, um Liebe, Lebensfreude und Verständnis zu erreichen. Dieser Kurzfilm zeigt Wege auf die Menschen in Selbsthilfegruppen zusammenführen.

Nicht alleine zu sein und ein Teil der Gesellschaft zu sein. Gemeinsam mit anderen Krisen zu bewältigen Wer sich das auch wünscht, sollte diesen Kurzfilmen einmal anschauen.



Der Film besteht aus zwei Elementen, das Erste ist die Animation von Menschen die zu einer Selbsthilfegruppe finden. Der Zweite ist ein Interview von Menschen, die bereits Teil einer Selbsthilfegruppe sind.

Zu sehen ist der auch auf www.Selbsthilfe-Gütersloh.de

Hinter den Kulissen wirkten Bielefelder Film Studenten so wie Günter Philipps dieser ist bekannt für sein Jahrzehnte andauerndes engagement für die Selbsthilfegruppen in Kreis

Unser Selbsthilfegruppen Kunstprojekt

An einem Dienstag haben wir uns versammelt, um die Gemeinsamkeit sowie Individualität innerhalb der Gruppe bildlich darzustellen. Dazu wurden unsere Hände aufgezeichnet und jeder konnte diese mit verschiedenen Stiften/ Kreiden ausmalen. Wir reichen uns gegenseitig die Hände, so verschieden wir auch sind. Es gab beim Malen keine Vorgaben, jeder konnte nach den eigenen Wünschen kreativ tätig sein. Neben derunterschiedlichen Gestaltung, war es schön gemeinsam tätig zu sein.

Natur. Krise. Neubeginn – Geschichte(n) unserer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Die Theaterwerkstatt Bethel ist ein offenes, künstlerisches Zentrum.
Hier können Menschen ihre eigene künstlerische Praxis entdecken und entfalten. Ob bei Proben, Aufführungen, Workshops oder Tagungen unter dem Namen Volxtheater und Volxakademie können Interessierte soziokulturelle Erfahrungen erleben, weiterentwickeln und mitgestalten.

25. Bielefelder Carnival der Kulturen

Samstag, 03. Juni 15.30 bis 17.30 Uhr
Kunstforum Hermann Stenner
Weitere Infos unter:
www.carnival-bielefeld.de
kostenfrei

Die Spieler:innen der Volxperformancegruppe präsentieren ihre aktuelle Produktion. Zusammen erforschen sie mit Worten, Sprechgesang und Bewegungen das Verhältnis Mensch-Natur und Natur-Mensch. Natursounds erklingen, Texte sind zu hören und das Publikum wird entführt in eine Szenographie zwischen HEIDI und APOKALYPSE NOW.

Gefördert durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW, NRW Landesbüro tanz und dem Center for Literature.

THEATER SPIELEN – KOMM' PROBIER`S AUS

Mittwoch, 07. Juni und Mittwoch, 14. Juni | jeweils von 16 bis 18.30 Uhr
Stadtbibliothek, Neumarkt 1, 33602 Bielefeld
kostenfrei

Veränderung schmeckt nach Zitrone. Kann manchmal richtig bitter, aber auch erfrischend sein. In diesem Workshop könnt ihr im Theaterspiel eigene Themen erkunden und mit anderen auf die Bühne bringen.

BIELEFELDER TEILHABEKONGRESS 2023

Herzliche Einladung zum Teilnehmen
Donnerstag, 15. Juni | 8.30 bis 18.30 Uhr und
Freitag, 16. Juni | 8.30 bis 14 Uhr
Tagungszentrum Assapheum Bethel, Bielefeld
kostenfrei

Auf dem 1. Bielefelder Teilhabekongress wollen die v. Bodelschwinghschen Stiftungen Bethel sich mit Beiträgen aus Wissenschaft und Praxis Anregungen holen und geben, wie Teilhabe in der Gesellschaft verwirklicht werden kann.
Eine partizipative Kongressbeobachtungsgruppe aus Erfahrenen, Wissenschafts- und Praxisexpertise soll die Teilnehmenden am Ende des Kongresses "auf die Spur bringen" und dabei helfen, den Bogen für die nächsten Jahre herauszufinden.

Am Donnerstag 15. Juni, von 11.15 bis 12 Uhr lässt die Theaterwerkstatt Bethel das Publikum mit einer künstlerischen Intervention ‚Teilhabe in Aktion' erleben.

KLATSCHMOHN 2023 – streng geheim!

vom 19. bis 22. Juni 2023
Kulturzentrum Pavillon, Hannover

Das Jugendvolxtheater zeigt im Rahmen des Theaterfestivals am Mittwoch, 21. Juni um 19 Uhr noch einmal ihre Produktion „DAS RAD - Elfmeter versenkt". Auf der Suche nach Freiheit, Zeitlosigkeit und dem eigenen Wert hatte sich das Ensemble des Jugendvolxtheaters im letzten Jahr dem Leistungsdruck ihrer Leben gestellt. Sie schlüpfen in die Rollen von Sportler:innen, spornen sich gegenseitig an, geben ihr Bestes, kämpfen bis zum Letzten. Und erleben, dass es gar nicht immer den Sieg braucht…, sondern eine Runde Power-Posen.

Sag`mir, wo die Blumen sind

Volxperformance
Sonntag, 02. Juli, 13 Uhr
Haus Rüschhaus, Am Rüschhaus 81,
48161 Münster
Weitere Infos und Eintrittspreise unter:
www.burg-huelshoff.de/programm

Die Spieler:innen erforschen im Rahmen des Droste Festivals mit Worten, Sprechgesang und Bewegungen das Verhältnis Mensch-Natur und Natur-Mensch. Die Kulisse des verwilderten Nutzgartens, der sich um das sogenannte Schneckenhäuschen von Annette von Droste-Hülshoff schmiegt, ist die perfekte Szenographie für die neue Produktion der 15 Spieler:innen.

Gefördert durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW, NRW Landesbüro tanz und dem Center for Literature.

WENN DU DAS JETZT SAGST … – Ein Ferienspielangebot für 8- bis 16-Jährige

Montag, 31. Juli bis Freitag, 4. August
jeweils von 10 bis 15 Uhr
Theaterwerkstatt Bethel, Handwerkerstraße 5
kostenfrei

In der letzten Sommerferienwoche verwandeln wir die Theaterwerkstatt in einen magischen Ort. Ein Ort, den wir selbst entwerfen und erschaffen. Ein Ort, an dem wir ganz wir selbst sein können. Aber nicht nur – denn wir haben vor, mit euch ganz neue Persönlichkeiten zu entwickeln, die wir durch Spiel, Bühnenbild und Kostüme zum Leben erwecken. So wollen wir mit euch über die Dinge ins Gespräch kommen, die ihr vielleicht noch nie gesagt habt – aber die dringend mal ausgesprochen werden müssen.

Sei dabei, wenn wir neue Charaktere entwickeln und ganz andere Seiten von uns zeigen.

Ein Ferienangebot für 8- bis 16-Jährige.

Shhh…- Unsere Stimmen sollen nicht ersticken!

Ein Projekt von und für Frauen* und Mädchen*
Mittwoch, 23. August, 18-20 Uhr
Grüner Würfel, Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld
kostenfrei

Im zwei stündigen Workshop entwickeln wir mit künstlerischen Mitteln eine performative Installation aus Soundcollagen, Sprachinstallationen, Video-, Foto- und Textarbeiten. Damit das Schweigen nicht zu einer Form des Exils wird!

Falls du Interesse hast, als Sprecher:in bei der Hörspielproduktion mitzumachen, dann melde Dich gerne unter theaterwerkstatt@bethel.de oder 0521 144 3040.

Gefördert von der Landesarbeitsgemeinschaft Soziokultureller Zentren NRW.

Vom Zauber der Natur
Ein Bastel- und Theaterworkshop

30. August jeweils 14.30-17 Uhr
Landesgartenschau Höxter
kostenfrei

Zwölf Kunstschaffende aus der Region werden im Rahmen des Angebots „Kunst und Spiele“ auf der Landesgartenschau in Höxter kreative Workshops anbieten. Die Workshops richten sich an Kinder, Familien und Erwachsene. Jeder Mensch ist eingeladen, sich künstlerisch auszuleben.

Im Bastel- und Theaterworkshop entwickeln und bauen wir Figuren. Diese sind inspiriert von der Blumen- und Pflanzenwelt der Landesgartenschau. Wir erwecken die Phantasiewesen auf spielerische Weise mit Hilfe von Theater, Kostümen, Tanz und Musik.

In Kooperation mit Inklusion Inklusive.

Ihr habt Lust bei Projekten mitzumachen? Dann meldet euch gern

Zum Mitwirken ist keine künstlerische Vorerfahrung notwendig. Und wenn ihr einen unterstützenden Bedarf habt, teilt ihn uns ebenso mit. Wir finden einen Weg.

Handwerkerstraße 5
33617 Bielefeld
Telefon: 0521 144-3040
Fax: 0521 144-3042
E-Mail: theaterwerktstatt@bethel.de
www.theaterwerkstatt-bethel.de

Mein Buch, mein Leben!

Liebe Leserinnen und Leser,
darf ich mich vorstellen: Ich heiße Dominik Schütze, bin 36 Jahre jung und komme aus der schönen und beschaulichen Stadt Gütersloh.
Ich bin ein sehr ehrlicher, offenherziger und empathischer Mensch. Ich habe viele Freunde und Kontakte, mit denen ich gerne etwas unternehme. Mit mir kann man lachen, aber auch weinen und auch tiefgründige bis lustige Gespräche führen.

Meine Lebensgeschichte habe ich in einem Buch verfasst, um Betroffene wie mich zu unterstützen und zu zeigen: Ihr seid nicht alleine. Es soll aber auch Angehörigen von Suchtbelasteten und psychisch erkrankten Menschen einen Einblick in diese Welt geben - damit sich ein besseres Verständnis für diese erkrankten Menschen entwickelt.

Dieses Buch handelt von meiner komplizierten Kindheit, die durch das hin- und hergerissen sein zwischen den Großeltern und meiner Mutter geprägt war.
Mit 14 Jahren, ein schwerer wiederholter Einbruch mit Diebstahl. Zur Resozialisierung ein Pädagogisches Theater Projekt.
Mit 16 Jahren, auf dem Berufskolleg, der erste Kontakt zu Cannabis und anderen Drogen. Schnell wurde ich abhängig und habe das berauschende Leben mit Leichtigkeit genossen.
Als ich 17 Jahre war, habe ich zusammen mit einer guten Freundin mit Extasy gedealt, in einer Diskothek in Herford. Es dauerte nicht lange, dann waren wir ein Fall für's Gericht.
Zwischendrin immer wieder Frauengeschichten – ich war ja schließlich ein Partyboy, der nach dem Motto »Sex Drugs & House Music« lebte.
Mit ungefähr 28 Jahren kam dann der komplette Absturz. Der Drogenkonsum geriet außer Kontrolle – und resultierte 2014 in einer schweren Psychose. Bis heute ist es ein Kampf mit den Folgen der psychischen Erkrankungen.

Unter der Nummer bestellbar
ISBN: 978-3-96229-409-0

100%

1080x1920
120FPS

RCE
HDR
4K

PsychiatriepatientenTV

**Wir klären aus eigener Erfahrung über Psychische Erkrankungen & Abhängigkeiken auf!
Sind mit vielen tollen Menschen vernetzt, wie Betroffenen aber auch Psychotherapeuten u.s.w.
Mit denen gibt es regelmäßig Videopodcasts auf YouTube zu sehen & Beiträge auf Instagram!**

SOCIAL MEDIA

Folgt & Aboniert uns gerne, lasst ein like & Daumen hoch da womit ihr unser Projekt unterstützt

Instagram

YouTube

3..2..1..0..1..2..3

Für meine Selbsthilfegruppe

Bitte, nehmt mir das Gefühl, Ich hätte alles verzockt.
Die Welt hat mich einfach in den Wahnsinn gelockt.

Die Welt log mich heftig an, davon wurde ich krank
und ich sah eckligen Dreck und roch den Gestank.

Da habe ich Niemandem noch nicht mal mir selbst vertraut
deshalb habe ich dann um mein Herz eine Mauer gebaut.

Da fiel Ich auf den leeren Schein, mehr zu sein, gerne rein.
Mir ging es weder gut noch schlecht ich war nur noch allein.

Allein für immer und ewig nur ich, ganz einsam im Nichts.
Verzweifelt, weinend, suchend, schreiend nachts im Mondlicht.

Ich habe alles fallen gelassen, um von vorne zu beginnen.
Lief durch die Straßen, um endlich die Wachheit zu finden.

Bis ich euch endlich fand, die Suche war so lang und schwer.
Wir nennen es Selbsthilfe aber es ist noch so viel mehr.

Und Ich habe so viel erlebt, habe so viel gefühlt,
Ich teile jetzt mit euch was mich immer so aufwühlt.

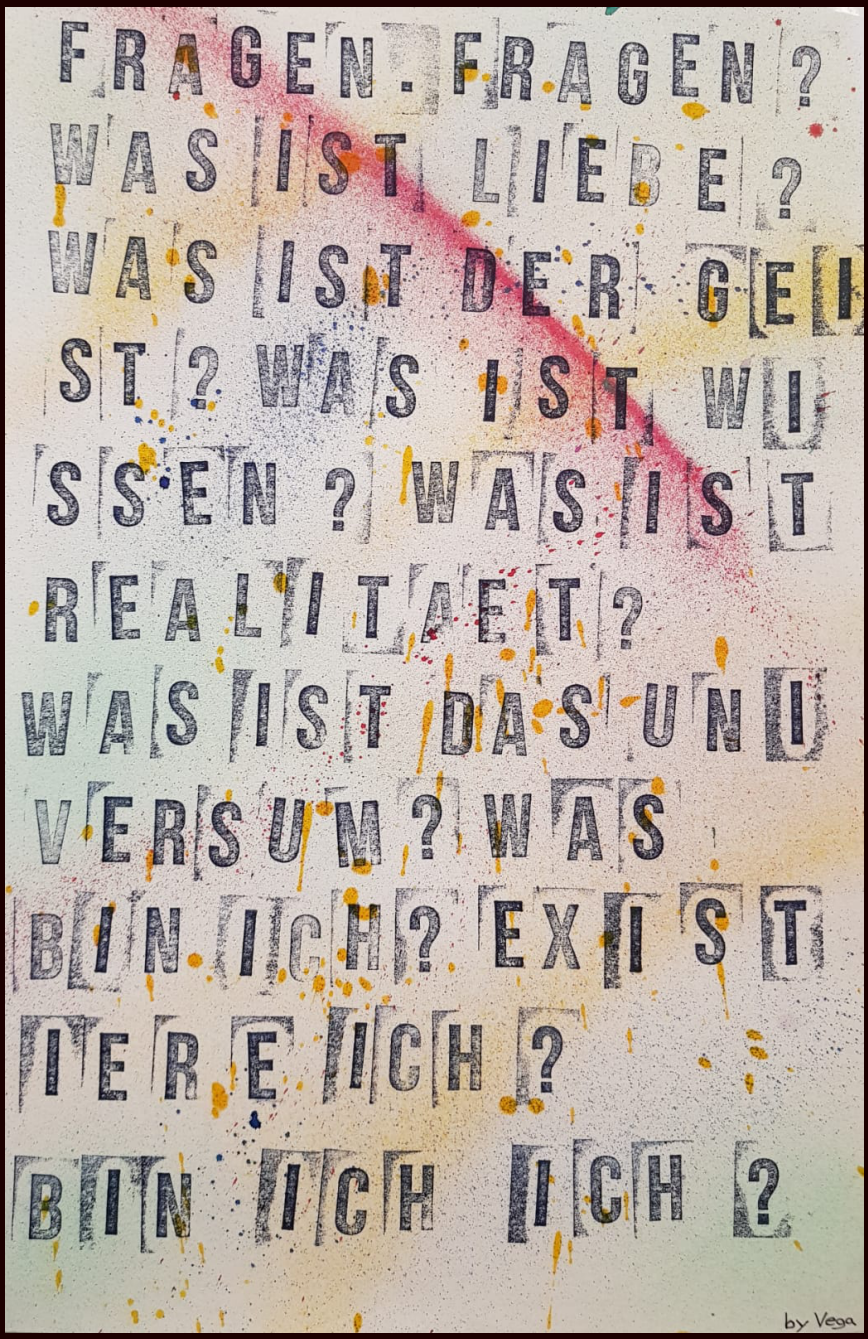
Kein Arzt, keine Medikamente, und auch keine Psychiatrie
gibt mir wir ihr erfüllende seelische Symmetrie.

Du bist auch nicht allein wir geben Niemanden auf.
Immer für einander da im Leben, wenn man es braucht.

Und wenn wir uns eines Tages von der Welt entfernen,
dann werden wir gesund und wir vermehren die Sterne.

-Finn

FREIE GESTALTUNG



Schonungslose Details über die Drogen in Bielefeld

Ich bin seit 30 Jahren auf Heroin. Und ich habe viel mitgemacht. Ich war damals in Münster Stricher, als junger Mann. Mittlerweile habe ich nur noch ½ Lunge. Und 2022 Habe ich meinen Verlobten begraben, der auch auf Heroin war. Ich war schon oft im Entzug. Alles zusammen 14-mal bin ich durch die Hölle des Entzuges gegangen, um dann wieder auf die Droge zu stoßen, und alles war für den Arsch. 4x mal war ich im Knast wegen der Scheiße. Nun habe ich auch 2 Diagnosen die zum Tod führen. Und da kann ich sagen: Leute nehmt euch in acht! Die Drogen Kriminalität in Bielefeld ist wesentlich härter geworden. Bielefeld diente schon immer als Drogen Drehplatte für die umliegende Städte.

Und die alteingesessen Dealer, die lange den Markt unter Kontrolle hatten, und meistens mit gutem Heroin und Crack handeln, werden angegriffen. Die Angreifer sind junge brutale Kriminelle die sich zusammengeschlossen haben. Die kennen keine Gnade! Die Alteingesessenen auf diese Art anzugreifen, bedeutet Krieg auf dem Drogenmarkt. Das wissen alle. Es gibt Stress! Die kleinen Dealer wechseln entweder freiwillig zu den Neuen oder werden brutal zusammengeschlagen. Wenn die Neuen einen Standort übernommen haben, wechselt auch das Drogen Angebot.
Es Gibt:
Extrem Starkes MDMA

Badesalz (Die Substanzen, die als “Badesalz” verkauft werden, sind kein Badesalz zum Baden, sondern giftige Drogen, deren Wirkung unvorhersehbar ist)

Besonders viel und sehr günstiges Crystal Meth.

Das Heroin und Crack ist noch mal stärker geworden.oft gepanscht mit irgendwas. Es ist zu tödlichen Überdosen gekommen. Dabei waren auch junge Leute die einfach unvorsichtig waren. Der eine war erst 27 Jahre alt, den kannte ich aus dem Knast. Und plötzlich ist der tot.

Es gibt sogar Croc

Für reiche Kunden gibt es ausreichend Kokain

Die neuen Machthabenden dulden nichts mehr. Ziel ist es, so schnell wie möglich Geld zu verdienen. Wer von den Süchtigen kann, soll anschaffen gehen. Zu den Konditionen die die Chefs bestimmen. Und die sind richtig mies. So beherrscht die Leute ab jetzt nur noch die nackte und brutale Gewalt.

Achtung: Diese Ecstasy-Pillen sind extrem hoch dosiert. Einige Teile enthalten mehr als 300 Milligramm MDMA.

Die eigentlichen Chefs hinter der neuen Gang lassen sich kaum sehen. Und wenn, nur in absoluter Sicherheit. Nur ihre Schläger und Dealer sieht man sehr häufig. Und die werden, wenn es Ärger gibt auch bewaffnet. Die Gangster auf beiden Seiten sind bereit zum morden. Ich kenne die Leute seit langer Zeit. Und werde nicht mehr so alt. Ich kann das erzählen, was die Leute nicht wissen, oder wo die Angst für Stille sorgt. Leute hört auf. Die Zeiten auf dem Drogenmarkt ändern sich. Es wird tödlich, brutal und sehr gefährlich. Besonders wenn man zwischen die Fronten im Drogenkrieg gerät.

Einen den ich kenne ist das passiert. Der hat für die alten Machtinhaber Drogen geschmuggelt. Als die Andern dahinter gekommen sind, haben sie sein Auto angezündet. Er ist mit seiner Frau geflohen und lebt in ständiger Angst gefunden zu werden.
Die Drogen werden moderner, härter und gefährlicher als zuvor. Es gibt nur einen Ausweg. Nämlich nein zu Drogen zu sagen!

25 Tage in der Psychiatrie

1.Tag Ich wurde allgemein untersucht und danach wurde mir ein Zimmer zugewiesen. Es ist ein 3 Bett Zimmer meine Zimmerkolleginnen heißen Tina und Sabrina. Sabrina weint viel und möchte alleine sein. Tina hat ein tolles Handy womit sie sich vergnügt.

2.Tag Sabrina hat heute in der Therapiegruppe gesagt, dass es ihr echt beschissen geht und sie nicht mehr leben möchte. Ich war da eher zurückhaltend. Wegen meinen Wahnvorstellungen bekomme ich nun ein neues Medikament. Es braucht ein paar Tage bis es wirkt. Ob ich mich außerhalb der Krankenstation bewegen darf, wird am Mittwoch in der Visite besprochen.

3.Tag Heute Nacht hat Tina sehr laut geschrieen, wir hatten alle Angst. Sie muss einen schrecklichen Alptraum erlebt haben. Sabrina möchte auf ein anderes Zimmer verlegt werden. Doch es ist kein Platz frei. Ein anderer Mitpatient Handrik läuft immer auf den Flur auf und ab. Er macht das genau 6-mal, dann raucht er eine, und dann läuft er wieder 6-mal den Flur auf und ab. Den ganzen Tag. Er sagte so kann er sich entspannen. Mir tut das nicht gut in mir kommen so auch Zwänge hervor.

4.Tag ich hatte ein Panikattacke und bin aus dem Gruppengespräch rausgegangen. Der Psychologe hat mit mir gesprochen. Es sind immer die gleichen Sachen, die nicht wirklich da sind, die mir Angst machen. In den Abendstunden gab es für uns eine Filmvorführung mit Pizza. Das tat mir gut, die Stimmung war ausgelassen. Und auch Hendrik unterbrach seine übliche Wanderung. Sabrina war nicht dabei sie wollte nicht.

5.Tag Bei der Visite wurde mir gesagt, dass ich unter Beobachtung stehe bis das neue Medikament einen Spiegel erreicht hat. Ich darf bis auf Weiteres die Krankenstation nicht verlassen, das ist erst nach zwei Wochen erlaubt. Gemeine scheiße!

6.Tag Tina hat in der Nacht wieder sehr laut geschrien wieder gegen 2.30 Uhr morgens. Sie kann da nichts für. Doch nun bekommt sie ein Einzelzimmer. Hendrik spricht aus irgendeinem Grund nicht mehr mit mir. Er schaut mich nicht mal mehr an. Ich habe ein Bild gemalt. Es ist hässlich doch ich mag es.

7.Tag unser neue Zimmernachbarin heißt Claudia. Claudia ist sehr unruhig, durcheinander und nervig. Ich habe sie erwischt, wie sei an meinem Schrank war. Diesen schließe ich nun immer ab. Claudia hat überall die Möbel verschoben, teilweise mitten in Weg. Ob sie dafür bitte mal Ärger bekommt?

8.Tag Ich habe das Gefühl, dass es mir besser geht. Ich möchte nicht mehr hier sein, sondern bald raus.

9.Tag Heut Nacht habe ich Tina wieder schreien gehört. Man hört ihre Schreie über die ganze Station. Habe versucht sie aufzumuntern. Ich hatte ein Gespräch mit den Psychologen. Ich find den nicht so besonders.

10.Tag Heute habe ich das erste mal Claudia schlafen gesehen. Sie war heute auch nicht aufgekratzt, sondern sehr still. Sabrina geht es auch besser. Doch ich finde es hier bedrückend, ich möchte mal wieder raus. Sehe immer nur den selben scheiß. Dieselben Wände und Bilder und Hendrik der umher wandert.

11.Tag Mir ging es heute gar nicht gut

12.Tag Die Visite hat ergeben, dass ich jetzt einen Urlaubsschein für das Wochenende ausfüllen darf. Haben mein Bitten doch gewirkt. Freue mich total. Hendrik war heute wieder wie ausgewechselt, wir haben zusammen Spaghetti gekocht. Es war sehr lustig. Claudia liegt nur noch in Bett. Das komplette Gegenteil wie vor ein paar Tagen. Meine wahnhaften Gedanken habe ich heute so gut wir garnicht gespürt. Ich habe Tina geholfen ihre Haare zu schneiden.

13.Tag Mein Urlaubsschein wurde leider nur teilweise bewilligt. Aber egal, ich freue mich immer noch. Ich glaube mit mir geht es langsam bergauf. Der Arzt hat mir gesagt, wenn ich möchte, kann ich die Abend Medikamente weglassen. Und ich möchte das, weil ich ganz sicherlich auch ohne schlafen kann.

14.Tag Hendrik wurde entlassen. Er hat jedem zum Abschied ein Bonbon geschenkt. Und ich behalte es als Erinnerung an ihn, natürlich nur bis ich richtig Lust drauf verspüre.

15.Tag Endlich raus! Erst um 20 Uhr wieder auf Station eigetroffen, sonst ist alles ruhig.

16.Tag Heute wieder Klinikausgang genommen. Das schöne Wetter hat meine Stimmung aufgeheitert.

17.Tag Der Psychologe möchte mit mir einen Rehaantrag stellen. Es wurde über meine Entlassung gesprochen und, dass ich im Anschluss die Tagesklinik besuchen soll. Wenn es sich weiter so gut entwickelt, könnte es schon bald sein.

18.Tag Claudia hat schwere Depression bekommen. Doch ich habe gelernt, dass ich mich davon nicht runterziehen lassen darf. Heute kam eine Einweisung mit der Polizei, er ist im Krisenzimmer. Er hat geblutet nach Alkohol gerochen er darf das Zimmer nicht verlassen.

19.Tag Die Medikamentenumstellung war gut. Abends nehme ich keine mehr, nur noch die morgens. Die Visite hat einen Entlassungstermin ergeben, und zwar in einer Woche.

20.Tag Ich habe kaum noch das Gefühl, Ängste zu haben vor Sachen die es nicht gibt. Die Gründe warum ich hier bin sind fast verflogen.

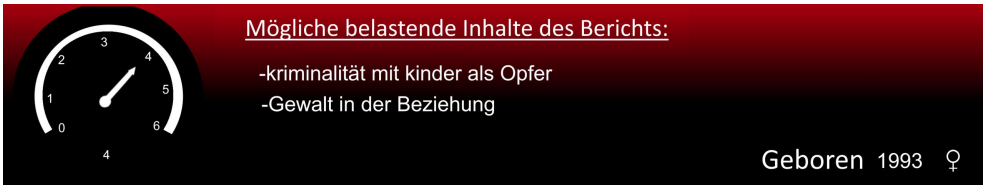
21.Tag Der Psychologe ist mit mir zur Tagesklinik gegangen, um die kennen zu lernen, alle waren nett da. Er hat mir auch dazu geraten eine Wohnbetreuung für mich zu beantragen. Und mir eine Telefonnummer dazu geben. Ich weiß nicht ob ich das möchte. Die kommen dann zu ein nach Hause, und ich glaube ich möchte das nicht.

22.Tag Hendrik ist wieder auf Station eingewiesen worden. Es tut mir leid für ihn. Doch er scheint es nicht so schwer zu nehmen. Ich hatte Ausgang mit Tina, es war schön. Tina sagt, dass es ihr gut geht, bis auf die Träume in denen sie so laut schreit. Sie wird auch bald entlassen. Wir bleiben Freunde.

23.Tag Es regnet draußen und ich möchte bei dem Wetter mal gar nicht raus. Ich habe mir ein Buch vorgenommen. Schön, dass ich

mich wieder besser konzertieren kann. Und auch schön, dass ich nicht so viel wirres Zeug in Kopf habe, was mir das Leben vermiest

24.Tag Heute ist meine letze Nacht, ich habe alles gepackt und mich von allen Mitpatienten verabschiedet. Ich darf nach Hause und komme nur noch zur Tagesklinik. Psychisch krank zu sein ist nicht normal, aber was ist schon normal in dieser Welt.



Verheiratet mit einem Pädophilen

Es gibt Tage die viel verändern. Ich bin gerade 14 geworden.
An diesen Nachmittag nach der Schule wollte ich mit Marlo aus meiner Klasse sprechen und ihn fragen ob wir zusammengehen wollen. Weil wir ja schon oft zusammen Hausaufgaben gemacht haben. Ich wollte mit Marlo das
erste mal Sex haben. Ich habe es mir vorgestellt.

Doch er ließ mich nach unserem Gespräch lächerlich aussehen und alleine da stehen. Ich rannte nach Hause, keiner sollte sehen wie ich deswegen geweint habe. Und da schmiss ich mich aufs Kissen und weinte mich aus. Am Abend bekam ich mehrere Anrufe, immer mit unterdrückter Nummer, und erst nach dem fünften Mal ging ich ans Telefon. Vielleicht war es ja doch Marlo der es sich anders überlegt hatte. Doch am Telefon war eine Männerstimme.

Jemand den ich nicht kannte. Er sagte, er sei ein Freund von Marlo und, dass er mich kennenlernen will. Also am Wochenende traf ich mich mit Marlo´s Freund, sein Name ist Bernhard. Ich staunte nicht schlecht, denn Bernhard kam mit einem Auto und war deutlich älter als Marlo und ich. Es war ihm wichtig aus unserem Treffen ein großes Geheimnis zu machen. Mir machte der Altersunterschied erstmal nichts aus, ich wollte mich ausprobieren. Und das habe ich dann auch mit Bernhard gemacht.

Ich habe mich für ihn ausgezogen und dafür ließ er mich Zigaretten rauchen. Und er hat da auch Fotos von mir gemacht. Und dann habe ich meine Jungfräulichkeit an diesen Menschen verloren.

Die nächsten Jahre über dominierte er mich komplett.
Ich ließ mich von ihm zur Schule fahren natürlich ohne, dass es meine Eltern merkten. Da mein Schulweg fast 2 Kilometer lang war. Nebenbei gesagt, ist Bernhard mit Marlon verwandt. Marlon hatte mich für ihn ausspioniert. Und so wusste Bernhard alles über mich, bevor wir uns wirklich kennen lernten. Auch das ich heimlich rauchte. Mit den Zigaretten hatte er einen sehr guten Köder gefunden.

Erst als ich 18 Jahre alt wurde, konnte das Geheimnis unser Beziehung zum Teil gelüftet werden. Meinen Eltern sagte ich jedoch immer noch nichts. Da Bernhard ja 13 Jahre älter war als ich, wusste ich, dass meine Eltern das nicht tolerieren würden. Und Bernhard verbot mir dann auch den Kontakt zu meinen Eltern, was ich auch einhielt.

Ich zog dann bei ihm in die Wohnung. Bernhard arbeitet oft von Zuhause, als PC Fachmann. Er Dominierter mich. Er schlug mich. Ich weiß es hört sich komplett blöd an, aber ich konnte ihn nicht verlassen.

So Heirateten wir auch noch. Bernhard hatte ein Spielzimmer wo er immer an Pc war. Ich durfte da nicht rein, und wenn ich doch mal rein durfte, sah ich auch viel. Da lag oft Pornografie mit Kindern rum. Er hatte Bekanntschaften mit der gleichen Neigung auf ICQ geknüpft und sie tauschten und sammelten Bilder und Videos von fremden Kindern. Das erfuhr ich alles scheibchenweise beim Telefonate ablauschen oder beim Aufräumen. Wenn ich deswegen aufmuckte, bekam ich nur Mäcker und Schläge.

Zu der Zeit knüpfte ich jedoch heimlich Kontakt zu einer Frauen Beratungsstelle, ohne, dass Bernhard das mitbekam.

Doch ich konnte den Ratschlag der Frauenberatungsstelle, Bernhard komplett den Rücken zu kehren, nicht umsetzen.
Es war so eine Art Hassliebe die ich zu Bernhard hatte.

Dann ein weiterer schwarzer Tag in meiner Geschichte.
Die Aufgabe, die Bernhard mir an diesem Tag stellte, machte er eigentlich sonst selber. Warum ich das an diesen Tag für ihn machen musste weiß ich nicht.

Bernhard schickte mich mit einer Reisetasche, die er vorher gründlich eingepackt hatte, zu einem kleinen Lagerraum wo wir unsere Auto Reifen einlagert haben. Dort musste ich Freunden von ihn Kinderpornografie aushändigen. Da kamen Freunde von Bernhard. Die Reisetasche war voll mit Kinderpornografie, zumindest war das auf den DVD Hüllen schon abgebildet. Junge Mädchen und Jungen nackt in Alter zwischen 6 und 14 Jahren. Wieviel Daten, und welche auf den DVD´s nun wirklich waren, weiß ich nicht. Und die beiden Freunde gaben mit Geld dafür, welches ich Bernhard wieder aushändigen musste. Was ich tat tut mir leid!

Was dann passierte, zerrüttete mein übrig gebliebenes Leben. Wir schliefen noch, als die Tür aufgeschlagen wurde, und ins Schlafzimmer traten mehrere bewaffnete und maskierte Menschen die rum schrieen. „Polizei auf den Boden, auf den Boden!“ Schrie es! Ich hatte große Angst und leistete keinen Widerstand. Sie durchsuchten alles, alles was Daten speichern konnte. Spielekonsolen, Handys, PCs und Kameras. Alles nahmen sie mit, dann wurden wir befragt. Die Polizei sagte, dass sie den erhärteten Verdacht auf den Besitz und Verkauf von kinderpornografischem Material hat. Zunächst hatte ich mich komplett dumm gestellt.

Doch dann nur Scheißangst bekommen, ich hatte so große Angst, dass ich für Bernhards Verbrechen ins Gefängnis muss, dass ich einen Termin bei der Polizei machte und alles erzählte. Alles was ich wusste, und weil ich vor Gericht gegen ihn ausgesagt habe, bekam ich mildernde Umstände.

Es war sehr schwer Bernhard gegenüber zu sitzen und alles zu erzählen was passiert ist. Doch ich hatte eine tollen Verteidiger gestellt bekommen, ohne den hätte ich das auch nicht durchgestanden.

Ich kam glimpflich davon, auch weil ich alles erzählt habe.
Es wurden zahlreiche Bilder und Videos in Bernhards Besitz gefunden. Es wurde ihm die Verbreitung und der Verkauf in vielen Fällen bewiesen. Die Bilder kamen alle aus dem Internet, wo eine kriminelle Organisation diese verbreitet hat. .

Bernhard musste ins Gefängnis und gegen seinen Internet Freunde wurden ebenfalls Ermittlungsverfahren abgehalten.
Ich telefonierte noch mal mit Bernhard. Er sagte, dass es ihm im Gefängnis sehr schlecht geht, und die Mitgefangenen ihn hänselten. Dann drohte er mir wieder und ich legte auf. Diesmal für immer! Die Scheidung habe ich dann auch eingereicht. Und da brach ich innerlich zusammen.

Ich hatte suizidale Gedanken. dachte stark, dass ich schuldig bin: An Allem! Ich habe die ganze Zeit verdrängt, wie schlimm das ist, was um mich herum geschehen ist. Ich wollte niemals irgendjemandem ein Haar krümmen. Dann war ich ziemlich lange in der Psychiatrie, da habe ich jemand Vernünftigen kennengelernt. Auch wenn er ADHS hat, und ich wegen der Vergangenheit angeschlagen bin, funktioniert es sehr gut. Wir führen seit 7 Jahren eine sehr saubere und ehrliche Beziehung miteinander. Und kann wieder „Normal“ Leben.

Ich bin umgezogen so, dass ich komplett neu beginnen konnte.
Ich habe von 2007 bis 2015 mein Leben mit einem pädophilen Menschen verbracht, der mich schlug. Ich möchte allen Frauen die vielleicht Ähnliches durchmachen, Mut machen um aus den Teufelskreis auszubrechen. Sucht euch fachliche Hilfe dann geht das auch. Und lasst es nicht soweit kommen wie ich.

Ballett niemals gut genug!

Tanz! Ballerina Tanz! du darfst nicht versagen!

Mit 5 Jahren kam ich in eine Pflegefamilie. Meine Adoptiveltern waren streng. Ich habe viel darüber nachgedacht warum ich meinen leiblichen Eltern nicht gut genug war. Und warum die mich weg gegeben haben. Meine leiblichen Eltern haben nie gesagt, dass sie stolz auf mich sind. Ich habe das nie gespürt wie es ist von leiblichen Eltern geliebt zu sein. Und kein Bild einer Erinnerung an meine frühe Kindheit blieb mir, weil alles über die Jahre verblasste, und nur noch Fragen blieben.

Meine neuen Eltern meldeten mich beim Ballett an. Mein Adoptivvater ist selber Intendant. Im Ballett und in der Schule war ich unschlagbar. Ich bekam gute Noten und wurde als hochbegabt im Ballett eingestuft. Schon mit 9 Jahren begann ich meine Profiausbildung im Ballett. Das machte meine Adoptiveltern über alles auf mich stolz. Bei einem Auftritt von Giselle tanzte ich, und begeisterte ich die Zuschauer so sehr, dass ich zum Vortanzen bei einer angesehenen Akademie eingeladen wurde. Die Leute waren begeistert und so begann mein Weg zu Profi Ballerina. Applaus Applaus von Auftritt zu Auftritt, und oft saßen meine Pflegeeltern in der ersten Reihe. Als ich den Stolz in den Augen meiner Adoptiveltern sah, war mir klar ich musste alles tun, damit das so bleibt.

Schon seit Beginn des Gymnasiums hatte ich Schwierigkeiten mit dem Essen. Nach meinem Abitur hörte ich ganz auf mit Schule und widmete mich von nun an nur noch dem Ballett. Ich trainierte bis zu 16 Stunden täglich neben den Auftritten.

Es ist anstrengend, man bekommt Wunden und Blasen, doch man darf nicht versagen! Alles schien zu funktionieren.

Perfekte Maske und tadellosere kür

Ein Jogurt und ein Apfel am Tag reichten mir, mehr aß ich oft nicht.

Ich merkte das mir was fehlte im Leben. Ich konnte schon früh nicht auf die Geburtstage von anderen Kindern gehen, weil mir dafür die Zeit fehlte. Freunde außerhalb des Balletts gab es so gut wie keine. Ich bin niemals mit einen Jungen gegangen.

Ich habe es mir oft vorgestellt wie das sein könnte. Kleine Tagträumchen habe ich dann abgehalten, sie handelten vom Händchenhalten, Küssen im Rosengarten, und leidenschaftlichem Sex im Freien. Es gab da mal jemanden, einen wirklich lieben Jungen, aber daraus ist nichts geworden. Mein Adoptivvater wollte das nicht „Er sei nicht gut für mich und meine Karriere“ ,dann habe ich mir diese Träume verboten.

Disco oder Partyabende, wo Leute einfach mit anderen Bier trinken, gab es für mich auch nicht. Ich weiß nicht mal wie Bier schmeckt. Ich weiß nur davon wird man dick.

Wenn man als normaler Mensch schlank ist, ist man als Ballerina noch dick und die Trainerin sagt einem dann: „Es muss Gewicht reduziert werden“ Keiner möchte eine dicke Tänzerin auf der Bühne stehen haben. Die werden auch nicht gebucht.

Ich tanzte gegen den Teufel, der Teufel sagte „ich bin eine Schande und schwach und keiner will mich, wenn ich versage“. Wenn ich mal zuviel aß und drohte dick zu werden erbrach ich es. Die Akademie Ärzte sagten: Gewicht an der unteren Grenze. Doch es war weitaus schlimmer, das wusste ich. Denn Ich wog 43 kg bei 173 cm Größe.

Ich war beruflich oft unterwegs und sah mein Zuhause kaum. Viele schöne Städte durfte ich bereisen. Doch leider nicht untätig dabei sein.

Es gab Jemanden in mir für den Ballett nicht alles im Leben war. Der anders Leben wollte! Ich habe das immer unterdrückt doch es brach gelegentlich aus mir raus.

Ich wollte so sein wie die Coolen Kids. Die einfach in Park rumalberten oder in der Uni Mensa nur lachten und so nichts Spezielles zu tun hatten, außer zu reden. Oder mit einem coolen Typen Tiefkühlpizza essen und dann leidenschaftlich genommen werden. Das wollte ich….

Ich sah die coolen Kids im Zug sitzend, an mir vorbei rauschen, auf dem Weg zum nächsten Auftritt. Doch ich hätte an Liebsten für sie getanzt, sodass sie mich anerkennen. Und ich auch ein Teil von denen werden darf. So, dass mich niemand so schnell vergisst und ich geherzt werden.

Die Kleidung die die Leute auf der Straße anziehen, die übergroßen Basketball Trikots und die schlabberigen Hosen, wo keiner mehr sieht wie dick man eigentlich darunter wirklich ist. Ich kaufte mir die Hip-Hop Tanz Klamotten nur, um sie vor mir und anderen zu verstecken. Damit verbunden, versteckte ich den geheimen Wunsch vom Hip Hop Tanz. „Damit macht man sich und alle andren nur peinlich.“ sagte mein Adoptivvater.

Als der Vorhang fiel

Auf Tournee in Prag, durfte ich nicht versagen! Als die Aufführung begann, war ich nicht gut zurecht und mobilisierte Reserven. Bis zur Mitte lief es für mich entsprechend gut. Doch dann passiert es.

Ich brach während der Aufführung zusammen. Mir wurde schwindelig und schwarz vor Augen.

Als der Vorhang fiel, wusste ich, ich habe versagt, und ich habe alles gegeben.

Als ich zurück Zuhause in Stuttgart war, geriet ich mit meinem Adoptivvater in Streit. Er wollte, dass ich sofort wieder aufs Parkett gehe. Ich konnte nicht! Ich habe mich so geschämt!

Im Internet fand ich eine Hotline für Menschen mit Essstörung.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Fragen rund um Essstörungen:
Telefonnummer 0221 892031
www.bzga-essstoerungen.de

So fand ich den Weg in eine Spezialklinik,

(Mein Adotivvater ist wütend, weil es das Karriere aus bedeutete. Wir hörten auf miteinander zu sprechen. Meine Adoptivmutter hat sich in nach hinein auf meine Seite gestellt. Es gab einen großen Streit. Und jetzt sind sie geschieden)

Die ersten 7 Wochen Klinik waren sehr schwer für mich und ich wollte abrechen. Danach bin nach Ostwestfalen in eine andere Klinik geschickt worden. Weit weg, um von allen Abstand zu gewinnen. Die nächsten 16 Wochen Therapie verliefen ganz gut.

Ich konnte die Klinik mit 52 Kg verlassen. Ich mietete mir hier eine Wohnung, in Gütersloh das ist so eine Gar nichts Stadt. Es herrscht so eine Einfachheit der Dinge. Hier gibt es nicht Pompöses. Keiner fragt mich wer ich bin und wo ich herkomme. Es wird einem einfach zugenickt, ohne große Erwartungen zu stellen. Und keine rollt den roten Teppich aus. Vielleicht bleibe ich sogar hier, es ist so schön ruhig und das brauch ich.

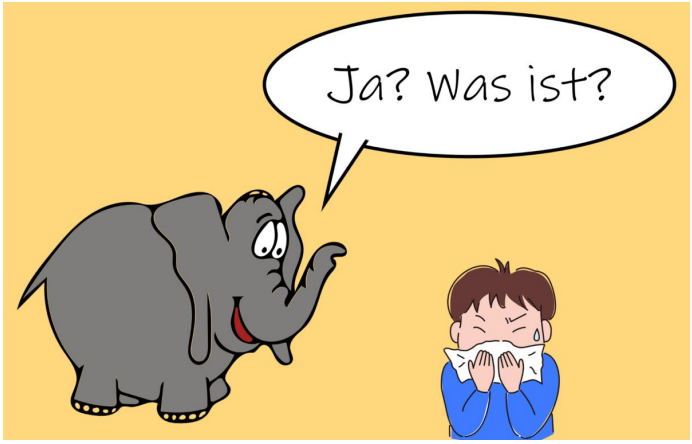
meine Karriere als Profi Ballerina ist vorbei. Ich will nicht mehr dahin zurück, nach alldem was geschehen ist.

Ballett ist das leidenschaftliche Feuer in Herzen, und wen die Flamme glimmt, Ja dann tanze ich. Nur für mich! Und ich habe mich jetzt auch zum Hip hop Tanzen angemeldet. Hip Hop ist nicht so grazil, dafür kraftvoller. Und meine Therapeutin sagte, dass ich das brauche, was Kraftvolles. Auch wenn mein Adoptivvater sich jetzt schrecklich dafür schämt. Wenn ich noch mal zurück in den Beruf gehe dann als Trainerin. Aber eine Trainerin, die besonders acht gibt auf sich, und ihre Schüler. Wo die Leute einfach alle tanzen können egal wie sie sind. Doch ich brauche noch viel Zeit um Sachen aufzuarbeiten. Und Sachen nachzuholen.

Geld macht mir zumindest keine Sorgen.
Doch verdammt noch eins, es gibt nunmal Dinge im Leben, die ich mir von all dem schönen Geld nicht kaufen kann. Und das will ich haben um jeden Preis!

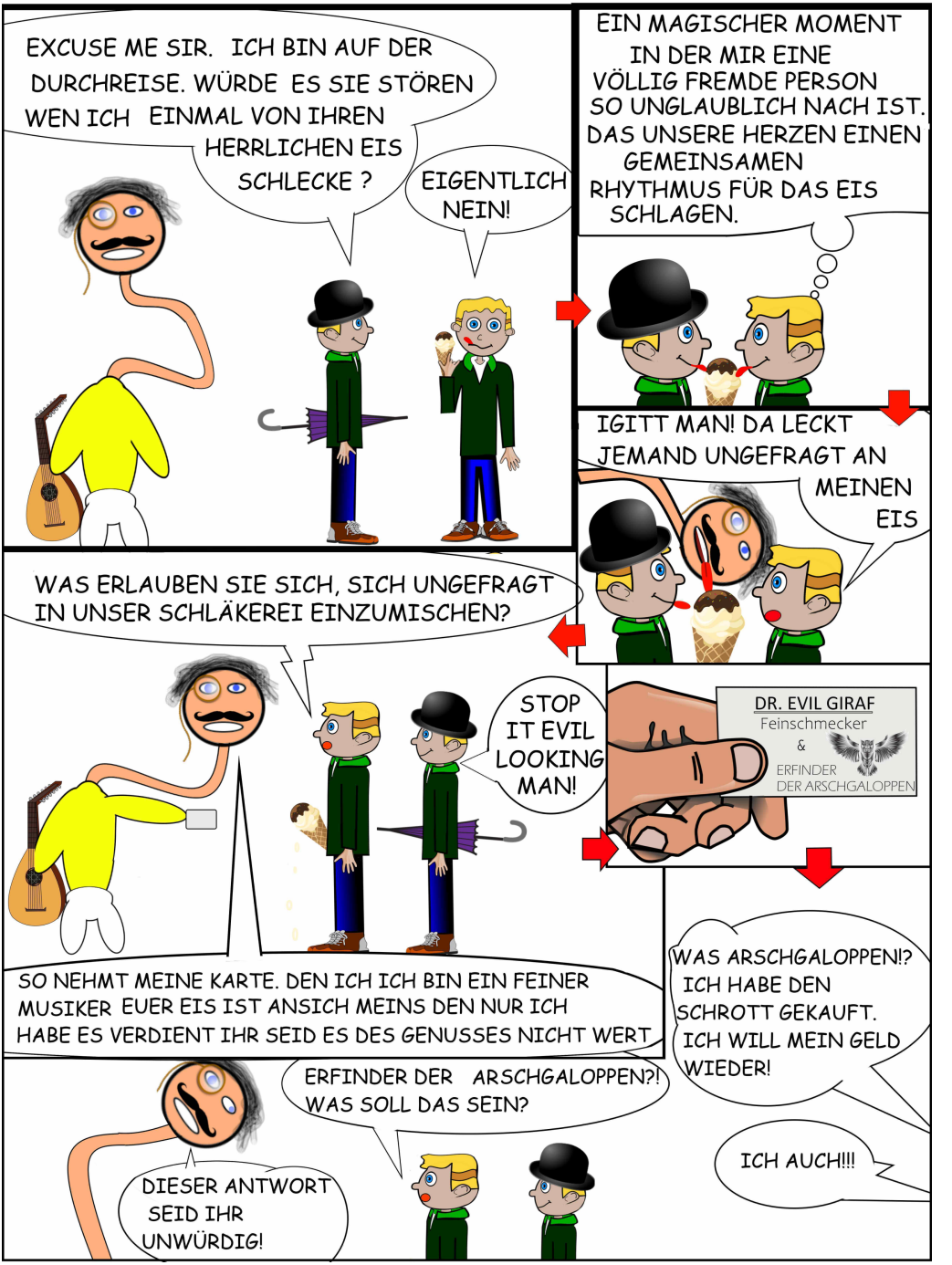
Heute wieg ich 56 Kg bei 173 cm :))

WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE



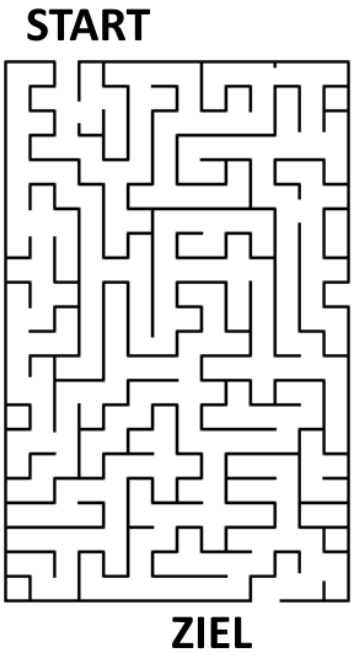
Zehn Jahre lang betet Hannes jedes Wochenende: "Lieber Gott, lass mich doch bitte diesmal in der Lotterie gewinnen." Immer vergeblich. Eines Tages hört er eine verzweifelte Stimme: "Gib mir doch eine Chance, Hannes. Kauf dir um Himmels willen endlich ein Los!"

DR. EVIL GIRAF bezahlt seine FENS



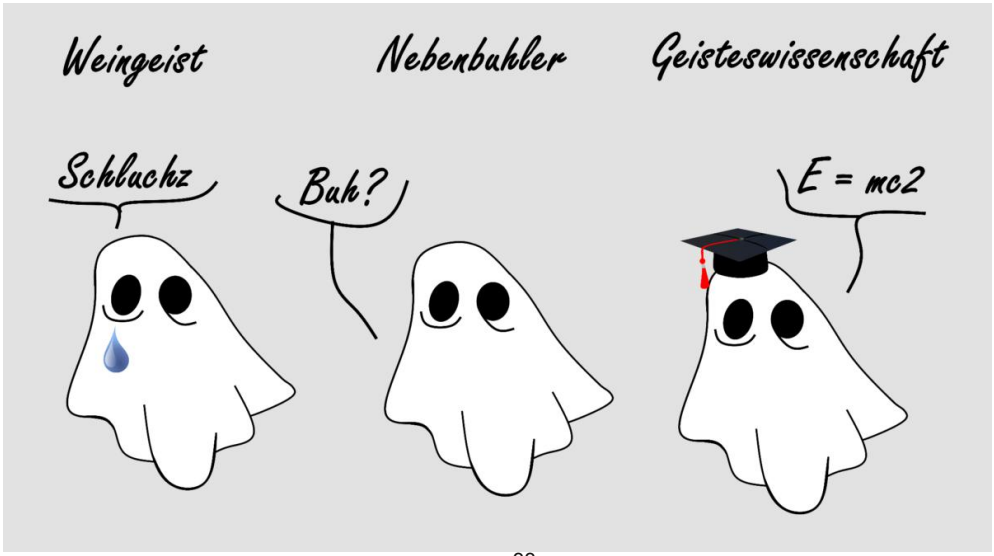
Ein Wolfshund und ein Ameisenbär begegnen sich. Fragt der Ameisenbär:
"Was bist du denn für ein Tier?"
"Ich bin ein Wolfshund. Mein Vater ist ein Wolf und meine Mutter ist ein Hund. Und du?"
"Ich bin ein Ameisenbär."
"Ach komm, das glaubst du doch selbst nicht!"

	4			2		8	6	5
7			6		8			
1					4	7		2
	1	8	7	4				
		5	2		9	6		
				8	6	1	5	
9		1	5					6
			8		2			7
8	7	3		6			2	



„Wenn ich jemandem Frühstück ans Bett bringe, möchte ich ein Dankeschön hören. Und kein „Was machen Sie in meinem Haus?“

Wie viele Ostfriesen braucht man um eine Kuh zu melken?
Acht. Vier halten das Euter fest, die anderen heben die Kuh hoch und runter.



Freies Selbsthilfblatt
Eine Auflage von 1500 Exemplaren
Freie Selbsthilfeblatt 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 Selbsthilfeblatts“.

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

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

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

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

(I) Für Fragen und Anregungen steht euch unser Vorsitzender Herr Christian Dorn zur Verfügung. Auch,wenn ihr Material für das FSB einsenden möchtet, ist er euer Ansprechpartner!

Euer FSB-Team
Verantwortlich: Telefon: 015 75 / 4851931
(whatsapp) (Signal)

E-Mail:
presse-kontakt@selbsthilfe-gütersloh.de

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

Klimafreundliches Druckerzeugnis
&
5 neue Bäume pro Ausgabe

Für ♥ *Dich*

xflyer.de
xtrem günstig drucken