FSB Freies Selbsthilfeblatt

Ausgabe Februar 2024

Themen:

News

Kunst und Kultur

Freie Gestaltung

Videoportal

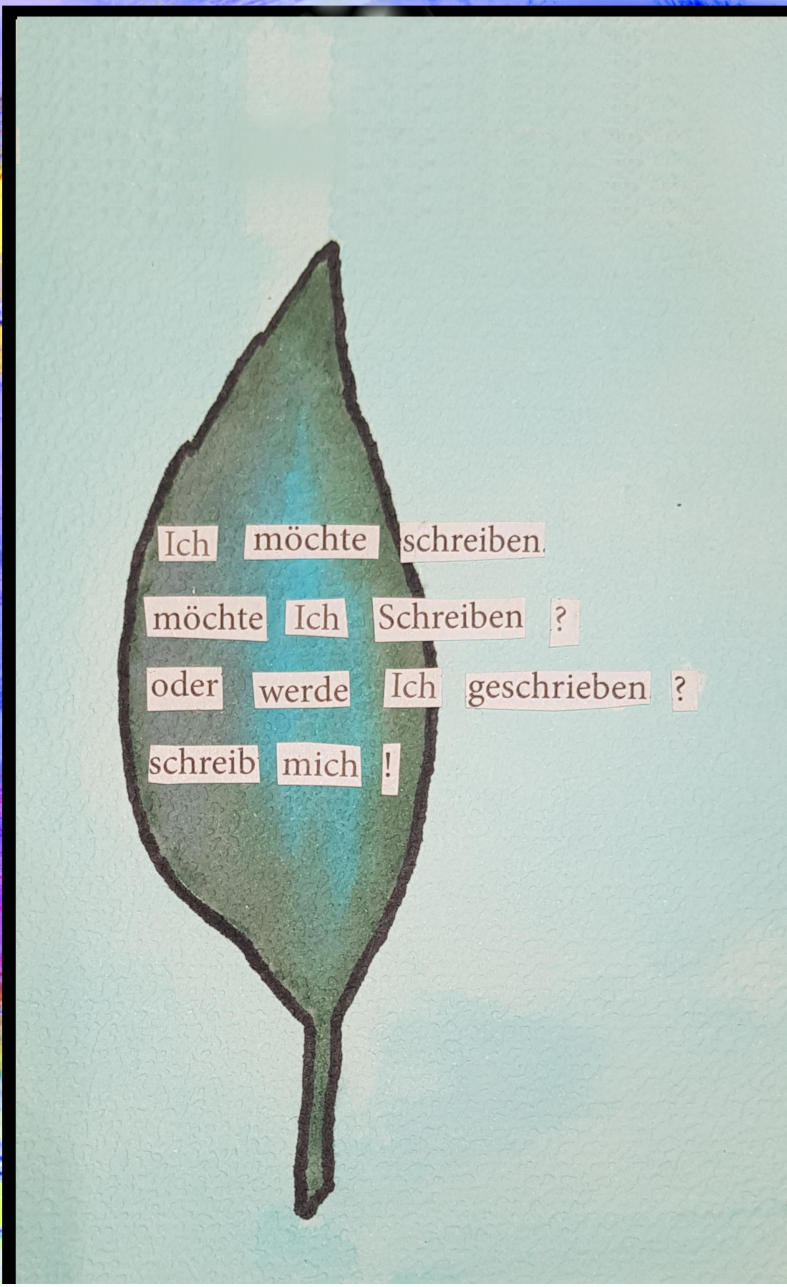
Glücksprojekt

Diskriminierung

Von A bis Z

Wimiczel

Ausgabe 35



Wir senden euch herzliche Grüße aus der Psychiatrie! Hoffentlich handelt es sich hierbei immer noch um die Zeitschrift, in die du dich verliebt hast. Die Inhalte dürfen doch bitte weiterhin mietfrei in deinem Kopf residieren.

Also, auf geht's!

SCHON AUSGABE 35!!
Es ist erstaunlich, wie weit wir gekommen sind. Dank euch

Inhalte **Seite**

Selbsthilfe hat Stimme - Du bist nicht allein!.....1
Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh.....1
Angebot für Angehörige suchtkranker Menschen.....2-3
»Ins Offene – Kultur der Vielfalt gestalten«.....4
OFFENE VOLXTHEATERWERKSTATT »YOU AND ME«.....5
»Man sieht nur mit dem Herzen gut.....5-6
MEINE STIMME SOLL NICHT VERKLINGEN 6
VOLXKUNSTAKADEMIE 2024.....7
MENSCHENAFFENLIEBEN.....7-8
Gedichte aus dem Bauch heraus.....9
Die Suche nach Leben.....10
Freie Selbsthilfe e.V. präsentiert stolz das.....11
Glücksprojekt.....12-17
Satt sein und Hunger haben.....18
Thema Diskriminierung.....19-20
Der eigene Kosmos.....21
meinem ersten mal Sex.....22-23
Einer meiner besten Freunde ist mit 18 gestorben. 24
Ich habe Depressionen 24-26
Gesunder Eskapismus.....26-27
Rätsel, Witze, Comic.....27-

News

Selbsthilfe hat Stimme – Du bist nicht allein!

Radiointerviews mit Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Gütersloh

Unter dem Motto „Selbsthilfe hat Stimme“ sind drei Gruppen aus dem Kreis Gütersloh vom Radio Gütersloh interviewt worden.

Multiple Sklerose Kontaktkreis Gütersloh
Der MS Kontaktkreis Gütersloh unterstützt Menschen mit Multipler Sklerose und ihre Angehörigen dabei, selbstbestimmt mit der Erkrankung umzugehen.
Multiple Sklerose (MS) - die Krankheit mit den tausend Gesichtern.
Die MS hat viele Seiten und äußerst sich bei Betroffenen ganz unterschiedlich. Die Diagnose MS muss nicht bedeuten im Rollstuhl zu landen, sagen Verena und Anja. Sie haben beide MS und leiten zusammen mit einem weiteren Betroffenen die Selbsthilfegruppe "MS Kontaktkreis" in Gütersloh. In der Sendung stellen uns die beiden die Gruppe vor, in der sich etwa 40 Betroffene zwischen 40 und 85 Jahren regelmäßig treffen. Außer den Gruppentreffen gibt es auch immer wieder gemeinsame Ausflüge - und: Es haben sich auch viele Freundschaften gebildet.

Selbsthilfe Post-Vac-Syndrom
Die Covid-Impfungen haben in der Corona-Pandemie unzählige Menschenleben gerettet. Es gibt sie aber auch - die Menschen, die seit ihrer Impfung nicht mehr richtig auf die Beine gekommen sind. Manche Menschen leiden nach der Impfung am Post-Vac-Syndrom und kämpfen mit langanhaltenden Nebenwirkungen. Dazu gehören auch Dorothee, Kristin und Simone.
In der Selbsthilfegruppe in Herzebrock können sie sich mit anderen Betroffenen austauschen und sich gegenseitig Mut machen. In der Sendung erzählen uns die drei ihre individuellen Geschichten und geben uns auch einen Einblick in die Gruppensitzungen.

Kreuzbund Verl
In dieser Sendung geht es um Alkoholismus und das Angebot des Kreuzbund Verl.
Wer von seiner Alkoholsucht loskommen möchte, findet in den Gruppen des Kreuzbund Verl Unterstützung und Gleichgesinnte. Miteinander reden und zuhören - ähnliche Erfahrungen miteinander teilen - zusammen einen Weg aus der Sucht finden: Das sind nur einige Angebote, die der Kreuzbund Verl Betroffenen macht. Wer seinen Weg in die Selbsthilfegruppe findet, der erlebt Gemeinschaft. In den wöchentlichen Gruppentreffen, aber auch bei gemeinsamen Freizeitaktivitäten.
In unserer Sendung sprechen wir mit Hans-Peter und Franz. Beide sind trockene Alkoholiker und seit Jahrzehnten in der Gruppe aktiv. Auch Heinz kommt zu Wort. Er leitet die Kreuzbundgruppe Verl II und ist betroffener Angehöriger. Er sagt: Angehörige sind Teil des Systems und brauchen ebenso Unterstützung und Information.

Im November sind die Beiträge gesendet worden. Unter folgendem LINK können Sie die Radiobeträge hören.
https://www.radioguetersloh.de/aktionen/selbsthilfe-hat-stimme/ms-kontaktkreis.html

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh

5. März 2024 - Save the date

Nach einigen Jahren, in denen wir uns zum Gesamttreffen der Gruppen nur digital getroffen haben, wollen wir uns Dienstag, den 5. März 2024 um 18:30 Uhr wieder in Präsenz im Kreishaus treffen. Bitte merken Sie sich den Termin vor. Die Einladungen werden den Selbsthilfegruppen Anfang des neuen Jahres per Post zugesendet. Wir freuen uns auf unser Wiedersehen.

Angebot für Angehörige suchtkranker Menschen

Wenn ein Mensch suchtkrank ist, hat das fast immer auch massive Folgen für die Angehörigen wie Partnerin oder Partner, die Eltern oder Kinder. Häufig leiden nahestehende Personen unter emotionalen, gesundheitlichen, sozialen und immer wieder auch materiellen Folgen, die sich aus der Abhängigkeit einer Angehörigen oder eines Angehörigen ergeben können. „Aus meiner Arbeitsbiographie heraus hat sich im Laufe der Jahre gezeigt, dass der Bedarf nach Unterstützung und Hilfsangeboten für die Angehörigen suchtkranker Menschen stetig zunimmt“, berichtet Christina Albrecht, sie ist Pflegefachperson, Fachpflegerin Sucht und Systemische Coach beim LWL-Klinikum Gütersloh. Sie betont: „Angehörige sind Teil einer systemischen Erkrankung und somit immer auch ‚mitbetroffen‘. Sie zeigen sich in ihrer Überforderung und Belastung häufig ebenso behandlungsbedürftig, wie die von Sucht betroffene Person selbst.‘

Um auch diesen Personen eine Plattform zu bieten, haben das LWL-Klinikum Gütersloh und die Sucht- und Drogenhilfe der Caritas ein neues Angebot geschaffen: Im „Angehörigentreff“ erhalten sie ab sofort die Möglichkeit, Verständnis für ihre Belastungen und Probleme zu finden, die Dynamik einer Suchterkrankung besser zu verstehen die eigenen Handlungsmöglichkeiten kennen zu lernen und zu erweitern. Christina Albrecht leitet gemeinsam mit Ursula Scholzen, Dipl. Sozialpädagogin bei der Caritas Sucht- und Drogenhilfe die neue Gruppe als Kooperationsprojekt. Ziel des Gruppenangebots ist es, einen Raum zu schaffen in dem Angehörige in ihrer Ohnmacht und Überforderung gesehen werden, sich austauschen und vernetzen können, die Dynamik verstehen und dadurch neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln und ausprobieren können.

Alle Menschen aus dem engeren Umfeld von Personen, die an einer Sucht erkrankt sind oder bei denen eine solche Entwicklung vermutet wird, sind herzlich zum Angehörigentreff eingeladen. Er findet an jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat von 16.30 bis 18.00 Uhr statt. Für den Angehörigentreff ist das Café (Raum 212) in Haus 1 (Ambulanzzentrum an der Hermann-Simon-Straße 7 in Gütersloh) reserviert.



Ursula Scholzen (Tel. 994070, E-Mail: scholzen@caritas-guetersloh.de und Christina Albrecht (Tel. 5022269, E-Mail: Christina.Albrecht@lwl.org) stehen für die Anmeldung und für Informationen und Fragen rund um die Teilnahme zur Verfügung.

»Ins Offene – Kultur der Vielfalt gestalten«

Im Rahmen des 40-jährigen Bestehens der Theaterwerkstatt Bethel erschien im November 2023 die Publikation »Ins Offene – Kultur der Vielfalt gestalten«. Sie dokumentiert die Entwicklung eines Handlungskonzeptes für inklusive und diverse kulturelle Praxis, sowie zur Bildung und Weiterentwicklung von Netzwerken zur dezentralen Förderung inklusiver Kultur. Es werden in theoretischen Diskursen, methodischen Überlegungen und vielfältigen praktischen Beispielen die konzeptionellen Entwicklungen der Theaterwerkstatt Bethel der letzten Jahre beschrieben.

Die Autor:innen beschäftigen sich mit der Herstellung von Atmosphären und Dialogräumen, die Vielfalt fördern und die es zu gestalten gilt, wenn konventionelle Kommunikationsmittel versagen. Sie diskutieren Barrierefreiheit im digitalen Raum mit Blick auf ästhetisches Erleben. Sie teilen ihre Erfahrungen zu kollektiver Zusammenarbeit und schöpferischem Tätigsein, ihre sozio-politischen Anliegen, eigene Gedichte und biografische Texte. Thematisiert wird auch, wie es innerhalb der Projekte gelang, allen Interessierten Teilhabe und Teilgabe zu ermöglichen.

Die Publikation ist im Rahmen des dreijährigen Projektes »Kultur.inklusiv in Westfalen-Lippe« entstanden, gefördert von der Stiftung Wohlfahrtspflege und der LWL-Kulturstiftung. Sie knüpft an die früheren Arbeiten an, die 2019 in der Beschreibung der Idee der »Volxkultur. Ein künstlerischer Ansatz für die offene Gesellschaft« (Gräßlin/Zielke 2019) mündeten.



Erhältlich unter:
https://www.wbv.de/shop/Ins-Offene-I76294

OFFENE VOLXTHEATERWERKSTATT »YOU AND ME«
Herzliche Einladung zum Mitwirken
Dienstag, 6. Februar | 18 bis 20 Uhr
Filmhaus Bielefeld, August-Bebel-Str. 94, Bielefeld
kostenfrei

Wir laden herzlich zum offenen Theaterworkshop ein.
Tanz, Theater, Musik oder das Spiel mit Material – hier findet das Eigene seinen Raum. Aussteigen aus dem Alltag, zu Ideen angeregt werden, experimentieren, der eigenen Spur folgen, im Spiel mit Anderen Neues entwickeln. Es entstehen Szenen, Choreographien, Spiele und Bilder... Keine Vorerfahrungen sind erforderlich.
Alles ist möglich und wird selbstbestimmt. Mit der Anmeldung bekommst Du unseren Projektbrief, in dem alle Termine aufgeführt sind.



»Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.« (Antoine Saint-Exupéry) | SCHREIB- UND THEATERWORKSHOP
Herzliche Einladung zum Mitwirken
Samstag, 24. Februar | 11 bis 16 Uhr
Volkshochschule Bielefeld, Außenstelle Sennestadt, Sennestadthaus
kostenfrei
Anmeldung oder Informationen unter VHS Bielefeld,
Tel.: 0521 51-2222 oder www.vhs-bielefeld.de

Ausgehend von der Geschichte von Antoine Saint-Exupéry schreiben, sammeln, zeichnen und inszenieren wir Geschichten, in der die Menschen wieder mehr mit dem Herzen sehen und handeln. Denn wie der kleine Prinz begegnen wir immer wieder Menschen, die nur mit
sich selbst beschäftigt sind und die zwischenmenschliche Werte im Leben verdrängt haben. Wir versuchen mittels verschiedener Schreib- und Theatertechniken in diesem Workshop Wunschbilder einer Welt jenseits von Macht, Habgier und Bosheit zu kreieren.
Eine Kooperation mit der Volkshochschule Bielefeld.

**MEINE STIMME SOLL NICHT VERKLINGEN –
THEATRALE LESUNG UND GESPRÄCH**
Herzliche Einladung zum Mitwirken
Samstag, 24. Februar | 18 Uhr
im Rahmen der Vesperkirche 2024
Neustädter Marienkirche, Papenmarkt 10 a, Bielefeld
kostenfrei

Um friedvoll, zukunfts- und gemeinwohlorientiert sowie nachhaltig miteinander zusammenleben zu können, müssen wir den sich verstärkenden sozialen Konflikten und gesellschaftlichen Spaltungstendenzen entgegenwirken. Hierfür gilt es, Orte und Gelegenheiten der Begegnung zwischen Menschen zu schaffen, die voneinander zu wenig wissen, einander zu wenig kennen oder aus dem Blick zu geraten drohen. Wie schaffen wir Räume für alle? Wie können wir wertschätzend miteinander leben?

Unterschiedliche Stimmen, Texte, neue und alte Thesen und unbekannte Blickwinkel, unter anderem aus dem Kooperationsprojekt »SHHH… – UNSERE STIMMEN SOLLEN NICHT ERSTICKEN!« der Theaterwerkstatt Bethel und des Frauennotruf Bielefeld e. V., kommen zu Gehör und werden erlebbar. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, mit Selbstvertreter:innen, Autor:innen und Multiplikator:innen ins Gespräch zu kommen. Musikalisch begleitet uns das Duo Sa:Lü! mit Cello und Altsaxophon durch den Abend.

Die Radiosendung »SHHH…« ist jederzeit online zu hören:
www.antenne-bethel.de/podcast/shhh-unsere-stimmen-sollen-nicht-ersticken



VOLXKUNSTAKADEMIE 2024
Herzliche Einladung zum Mitwirken
Montag, 11. bis Freitag, 15. März | jeweils 9 bis 16 Uhr
Theaterwerkstatt Bethel
kostenfrei

Sich und andere in der Kunst entdecken, entwickeln und zeigen – das ist das Ziel der Volxkunstakademie. Hier kann jede Person fünf Tage Freie Kunst machen und studieren. In Zusammenarbeit mit der Fachhochschule der Diakonie und dem Künstlerhaus Lydda.

MENSCHENAFFENLIEBEN
Herzliche Einladung zur Aufführung des Volxtheaters
Samstag, 16. | 20 Uhr und Sonntag, 17. März | 18 Uhr
DansArt Theater, Am Bach 11, Bielefeld
Eintritt: 16 Euro/8 Euro (ermäßigt)
Reservierung telefonisch unter (0521) 144-3040
Oder per E-Mail unter theaterwerkstatt@bethel.de
oder unter www.kulturoeffner.de

Ein Affe, der sprechen, denken, fühlen und lieben kann wie ein Mensch – kann das sein? Ein Affe, der sich nur in Menschen verliebt und sich die Erfüllung seiner Wünsche durch eine besondere Fähigkeit erhofft… Inspiriert durch Texte von Franz Kafka und Haruki Murakami beschäftigt sich die Produktion mit der Frage nach der Natur des Menschen. Auch in der künstlerischen Auseinandersetzung mit weiteren Texten, Bildern, Musik, Meinungen und Ansichten, stellt sich die Frage: »Was macht für mich den Menschen aus?«

Es spielen: Alicia Dawidowski, Dennis Hexelschneider, Daniel Rimmert und Bernold Rix
Regie: Katrin Nowak



Ihr habt Lust mitzumachen? Dann meldet Euch gern bei uns. 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: theaterwerkstatt@bethel.de
www.theaterwerkstatt-bethel.de

Gedichte aus dem Bauch heraus.

"Nein! Nein, nein! Ich mache das lieber selbst.
Egal, was Leute darüber sagen.
Und ich mache es aus meinem Herzen!
Und das ohne nachzuschlagen.

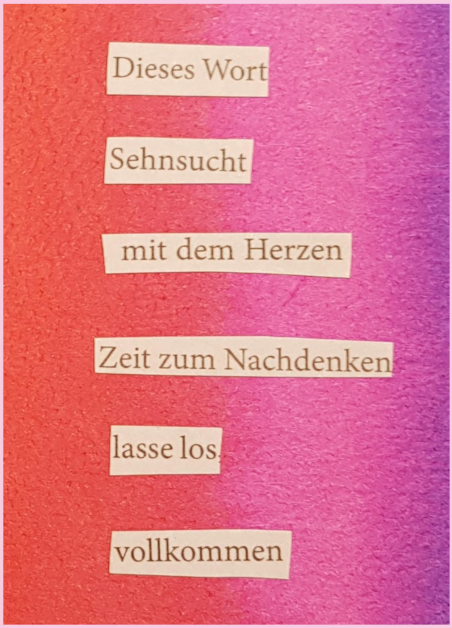
Psychisch krank zu sein ist nicht schlimm.
Es ist Licht, Schatten, Leben und Tod.
Gewinner lernen immer zu schwimmen,
wissen sich zu helfen in der Not.

Und was genau habe ich davon?
Nicht, was mich größer machen soll.
Ich habe hiermit schon gewonnen,
ich schreibe: 'Jeder Mensch ist toll!'

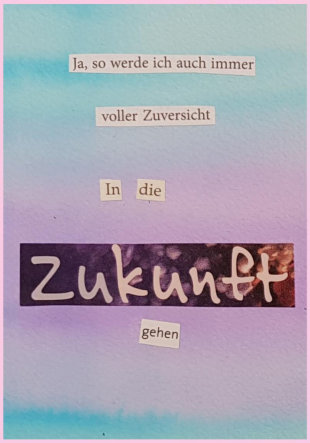
Ich will auch nicht immer da sein,
aber ich will mein Leben leben!
Auf euch Mitmenschen ist das mein Reim,
um allen etwas Wertvolles zu geben."

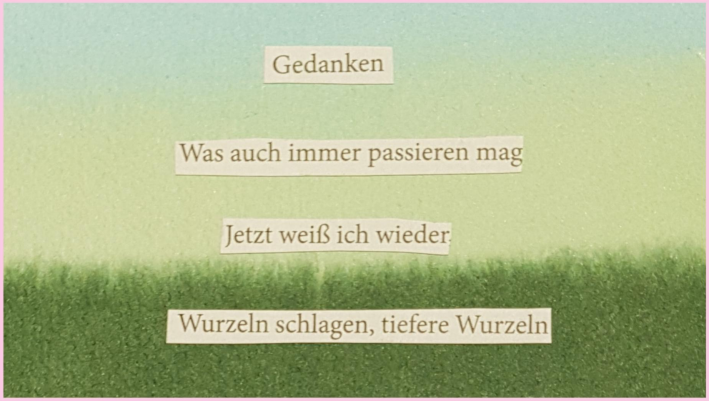
FREIE GESTALTUNG





Schnippsel-gedichte





Von Karin

Es ist endlich soweit – nach vielen Versuchen und Entwicklungszeit haben wir nun auf unserer Webseite ein eigenes Videoportal. Ihr seid sicher neugierig, was es dort zu sehen gibt. Nun, wir haben derzeit einen bunten Salat an Videos zu verschiedenen Themen geschaffen, darunter:

Eine Künstliche Intelligenz als Psychologin.
Vertonte Erfahrungsberichte aus dem Freien Selbsthilfeblatt.
Gruselspaß.
Wir sind gespannt darauf, welche Themen euch besonders gefallen, um diesen Bereich weiter zu stärken.
-Zur Zeit am beliebtesten bei euch und daher auch in Weiterentwicklung: Die Kategorie "Liebe, Sex und Zärtlichkeit. Hier erzählen Künstliche Intelligenzen stellvertretend für echte Menschen ihre ersten sexuellen Erlebnisse.
So wie die Katogiere Gruselspaß wo wir paranomale Orte erforschen.

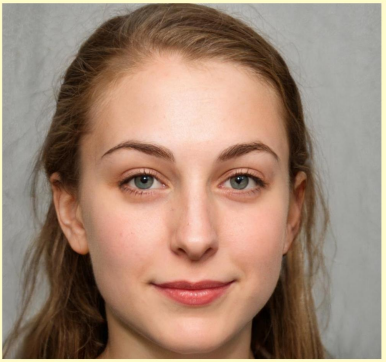
Auf dem neuesten Stand der Technik! Ohne Werbung auf unserer Webseite! Für jeden ist etwas dabei! Schaut vorbei auf www.Selbsthilfe-Gütersloh.de/TV.



Frau Dr. Strauß bietet psychologische Übungen an.



Gruselspaß ist bisher das Beliebteste. Hier erforschen wir Lost Places, wo es spuken soll. In diesem Kunstprojekt mischen wir Wahrheit mit Fiktion, um euch das Fürchten zu lehren.



Mein erstes mal Sex

Glücksprojekt

Hallo liebe Leserinnen und Leser des Freien Selbsthilfeblatts!

Im Sommer 2023 haben wir den zweiten Teil unseres Glücksprojektes weitergeführt. Auch diesesmal sind wieder schöne Sachen und Tipps dabei herausgekommen. Damit ihr auch etwas davon habt, hier mal ein kleiner Ausschnitt des Projekts.

Wir haben uns mit den Themen:
Im Einklang mit der Natur
Digital Detox
Love your body
und Selbstfürsorge

beschäftigt. Außerdem gab es auch einen kreativen Teil, der gut angenommen wurde. Auch hier sind diverse Werke zum Thema "Glück" entstanden.

Unser erstes Thema war: Im Einklang mit der Natur.



Konnte ich täglich etwas für mich umsetzen, dass mich zur Ruhe gebracht hat? Draußen in der Natur?

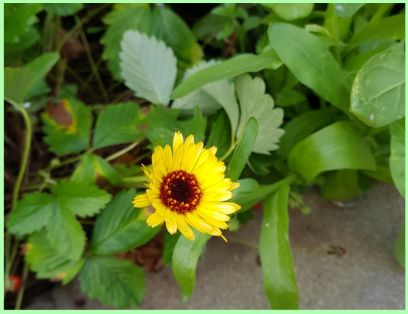
Hier einige Aussagen der Teilnehmer:

"Ich habe Insekten/ Hummeln, Bienen beobachtet."
"Ich habe eine Fahrradtour gemacht."

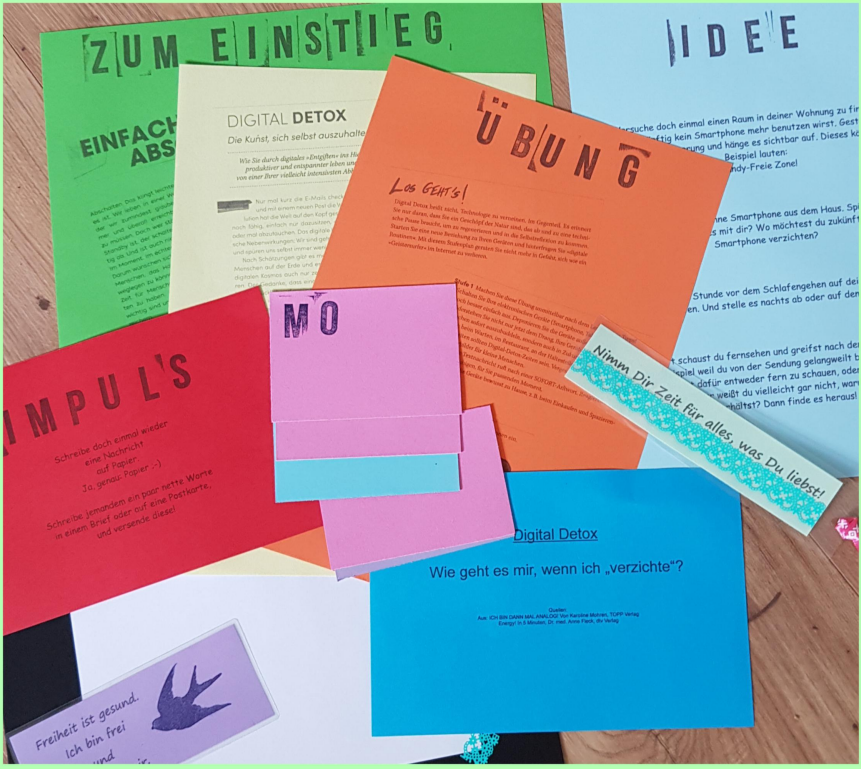
Glücksprojekt

"Ich habe draußen in der Natur gemalt."
"Ich habe Gartenarbeit gemacht."
"Ich war abends noch spazieren und habe den Vögeln gelauscht."
"Ich habe die Blumensamen gesät und geduldig auf die ersten Sprossen gewartet :-) "
"Ich habe den Garten/ Balkon genossen und einfach mal nichts getan."
"Ich saß am See."



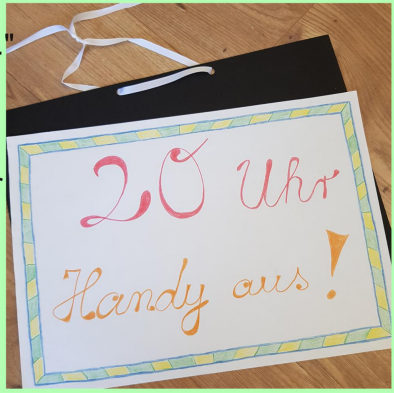


Unser zweites Thema lautete: Digital Detox



Glücksprojekt

Digital Detox: Wie habe ich Digital Detox betrieben?



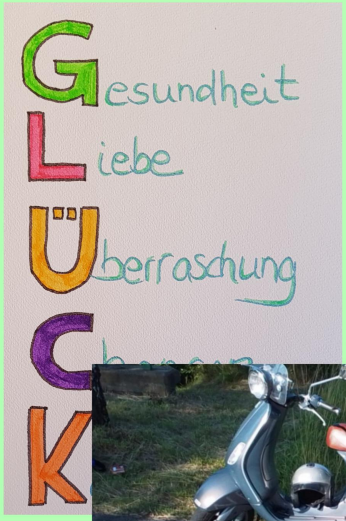
"Ich habe Gruppen STUMM geschaltet."
"Ich habe auf Social Media verzichtet."
"Ich habe jetzt öfters den Flugmodus an."
"Ich habe einen Tag auf den Fernseher verzichtet."
"Ich habe mir ein Erinnerungsschild gemacht, so dass ich ab 20 Uhr mein Smartphone ausschalte."
"Ich habe einmal wieder ein Buch gelesen."
"Ich habe einen Brief mit Stift und Papier geschrieben."
"Ich habe Push-Nachrichten gelöscht."

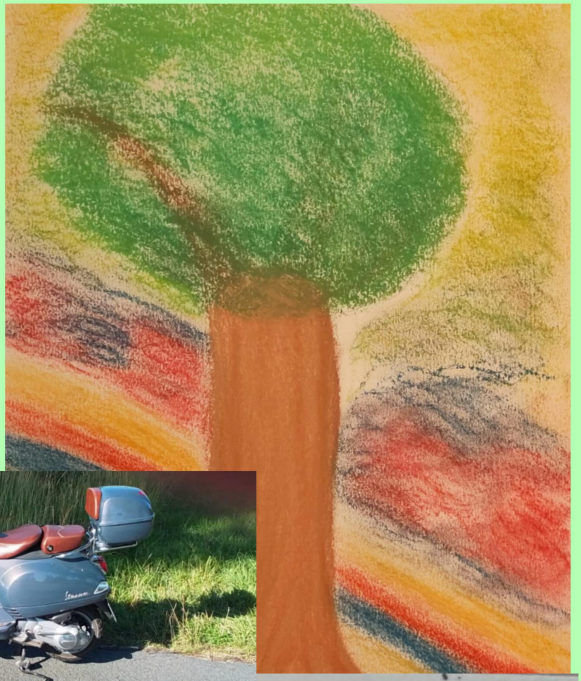


Hier kommt nun ein Auszug aus dem kreativen Teil. Die Teilnehmer konnten nun frei gestalten, was GLÜCK für sie bedeuet.

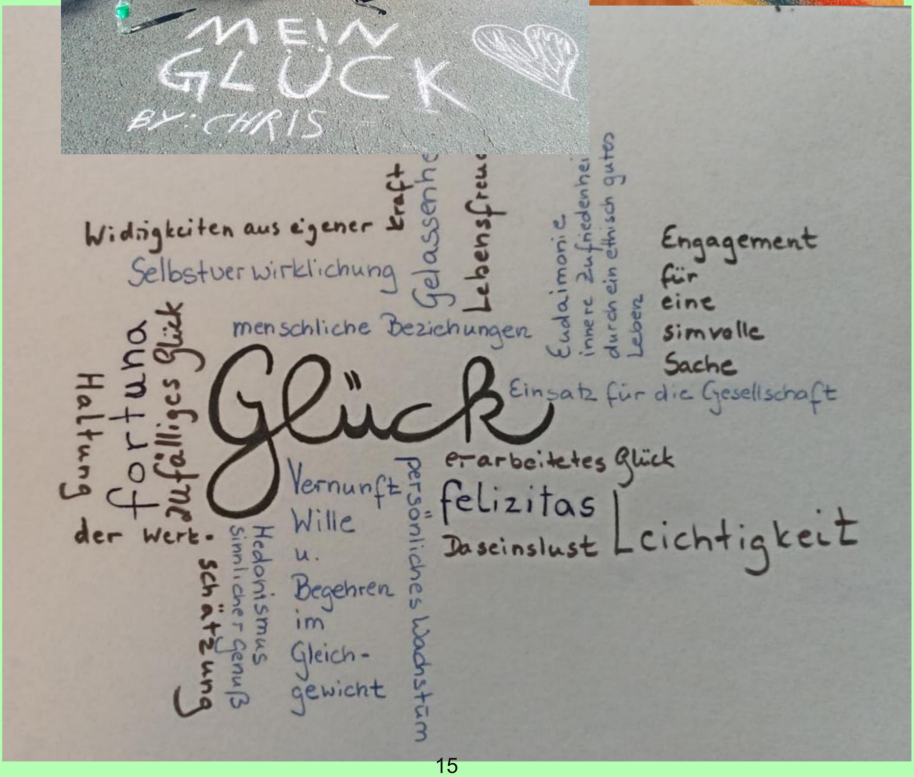


Glücksprojekt



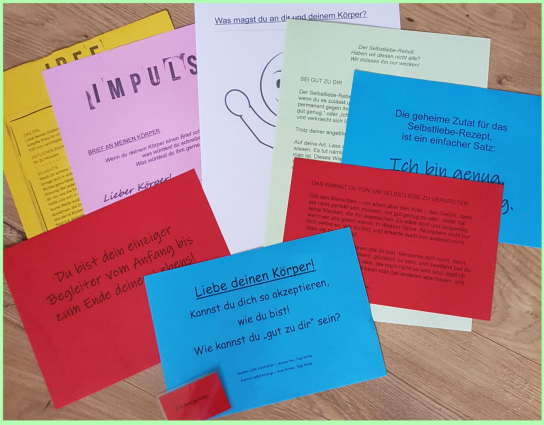






Glücksprojekt

Als nächstes stand das Thema LIEBE DEINEN KÖRPER an.
Was kannst du dir gutes tun?



"Ich bin mit einem gesunden Frühstück in den Tag gestartet."
"Ich war draußen in Bewegung."
"Ich bin früh ins Bett gegangen."
"Ich habe eine Tee/ Kaffee-Pause gemacht."
"Ich habe mir einfach mal Ruhe gegönnt."
"Ich bin meinem Hobby nach gegangen."
"Ich war laufen."

Und als letztes Thema: Selbstfürsorge.
Hier haben wir uns abwechselnd verschiedene Tagesaufgaben gestellt.

Aussagen der Teilnehmer:

Aufgabe: Ernährung; einen Tag auf Süßigkeiten verzichten.
"Das Ziel war für mich zu hoch gesteckt."
"Ich habe es geschafft, aber es war wirklich ziemlich schwer."
"Bei mir gab es heute keinen Naschkram"
"Ich habe nichts Süßes zu Hause. Für mich war es nicht schwer."

Aufgabe: 2 Liter Wasser trinken.
"Ich habe es locker geschafft."
"Ich trinke schon fast 1,5 L beim Sport und zu Hause dann noch den Rest."
"Ich habe meine 2 L heute nicht geschafft."

Aufgabe: sich heute mindestens eine halbe Stunde Zeit für sich nehmen.
"Ich habe mir Zeit genommen und Tee getrunken und gelesen."
"Ich habe ein Entspannungsbad genommen und bin danach ins Bett gegangen."
"Ich habe genäht und bin dann ganz bei mir."
"Ich habe Hörbuch gehört."
"Ich habe Kunst gemacht."

Glücksprojekt



Aufgabe: 30 min Bewegung, drinnen, draußen, egal.
"Ich habe die Aufgabe nicht geschafft."
"Ich war im Fitness-Studio."
"Ich war im Garten."
"Ich bin Rad gefahren."

Zum guten Schluss:
Wie ging es euch damit?
Konntet ihr wieder etwas für euch heraus arbeiten, bzw mitnehmen?
Oder auch etwas neues ausprobieren?

"Ich fand die Woche, als wir die Tagesaufgaben hatten, sehr gut. Habe vieles hinbekommen, aber ich müsste mal öfters kochen. Das habe ich jedoch nachgeholt."
"Mich haben die Aufgaben motiviert, einmal etwas auszuprobieren. Auf jedenfall konnte ich beobachten, was schon gut klappt und was nicht. Daran kann man ja dann noch arbeiten."
"Ich habe neue Ideen und werde auch noch einiges nachholen, bzw ausprobieren. Tolles Projekt."

Satt sein und Hunger haben

Wir beziehen Hunger und Sättigung meist nur auf den Körper. Es braucht Essen und Trinken, um diesen zu stillen.
Doch genauso haben die Seele und der Geist Hunger.
Hunger danach etwas zu erleben, Hunger nach Gefühlen und der Befriedigung von Bedürfnissen.
Liebe, Abenteuer, Bestätigung, sich selbst verwirklichen...
Doch nicht selten- ohne verallgemeinern zu wollen! - wird dieser Hunger ignoriert, oder auf körperlicher Ebene gestillt.
Nur kann dies die Seele nicht wirklich befriedigen, das Kind in uns nicht zum Vorschein bringen.
Bringt den Mut auf, dem Ruf von Seele und Herz zu folgen! Macht die Angst zum Verbündeten und lasst Träume wahr werden. Dies mag paradox wirken, doch Angst hat im Grunde nur eine Schutzfunktion und will uns nichts Böses.
Die Schwierigkeit liegt in der Einfachheit, doch ich bin mir sicher, der Weg wird sich lohnen.
Wir haben schließlich nicht so ein komplexes Gefühlsleben, um es durch Social Media, TV oder Videospiele zu betäuben. Auch nicht, um die Gefühle durch Essen oder (Drogen-) Konsum zu unterdrücken.

Das Leben wartet und will gelebt werden. Worauf wartest du? Es gibt nur diese begrenzte Lebenszeit.

Der Hunger des Geistes kann auch durch gute Bücher, Musik, Filme, Ausstellungen oder dem Erkunden unbekannter Gegenden gestillt werden. Gespräche mit Gleichgesinnten oder Hobbys aus der Kindheit wieder auf erleben lassen, kann für Geist und Seele gute „Nahrung“ sein. Je nachdem wo die Interessen liegen. Genauso inspirierend kann es sein, mit Menschen in Kontakt zu treten, die einen ganz anderen Horizont haben. Zu schauen, was außerhalb dem eigenen Kosmos liegt.

-Laura-

So habe ich Diskriminierung erlebt!!!

Um das Thema mal aus der Sicht von Betroffenen darzustellen, haben wir eine Umfrage bei psychisch Kranken dazu gestartet. Die Antworten werden hier dargestellt.

1.) Als ich auf die Gesamtschule kam, wusste niemand, dass ich eine posttraumatische Belastungsstörung habe. Es wurde nicht diagnostiziert.
Ich war immer sehr müde in der Schule und schlief dort auch ein, weil ich nachts nicht schlafen konnte. Ich lebte immer noch unter schwierigen Verhältnissen. Daher schlief ich nachts nicht. Das Resultat war, dass ich in der Schule nicht mitkam. Doch es interessierte niemanden wirklich, was mit mir los war. Die Leute fingen an, mich zu ärgern. Zuerst die Schüler und dann auch die Lehrer. Erst nur leichtes Necken, später richtig böse Streiche.
Ich war froh, als ich nach einem Jahr von der Schule geworfen wurde. Damit war das gezielte Mobbing vorbei. Danach wurde ich nur noch als faul beschimpft, bis ich mit 24 Jahren in die Psychiatrie eingewiesen wurde. Dort wurde zum ersten Mal eine posttraumatische Belastungsstörung diagnostiziert, die zu der Zeit über 18 Jahre zurücklag und aufgrund sexualisierter Gewalt in der Kindheit entstanden war.
l.g Andre`

2.) Es gibt auch Menschen, die trotz einem offenen Umgang mit ihrer Erkrankung, keine/kaum Diskriminierung erfahren.

3.) Während einem Aufenthalt in der psychiatrischen Klinik, wurde einer Patientin geraten Antidepressiva zu nehmen. Da sie dies jedoch ablehnte, wurde ihr dies eine Woche später bei der Visite vorgeworfen. „ Wenn Sie keine Tabletten nehmen wollen, kann es Ihnen auch nicht besser gehen.“
Der Arzt zeigte kein Verständnis für die Ansichten der Patientin und behandelte sie von oben herab. Dabei hätte die Einnahme von Antidepressiva innerhalb einer Woche kaum bis keine Wirkung gezeigt, weil dies bis zu 3 Wochen dauern kann.

4.) Meine Erfahrung mit der Diskriminierung aufgrund meiner psychischen Erkrankung
Nach 6-wöchiger Krankschreibung, und Eintritt ins Krankengeld, beauftragte meine KK den MDK mich telefonisch zu begutachten:
Hier Auszüge aus meinem Widerspruch, der auch eine Art Gedächtnisprotokoll des Telefonats/Gutachtens mit dem Arzt ist.
Ablauf der Anamnese: als dritter Punkt wurde mein Körpergewicht abgefragt,

womit ich nicht einverstanden war, da ich den Zusammenhang zwischen Gewicht und meinem mentalen Zustand nicht erkenne und dies mir auch nicht erläutert wurde.
Fehlerhafte Niederschrift meiner Angaben: es stimmt nicht, dass vorangegangene Reha nicht meinen Vorstellungen entsprachen,

sondern, dass die Effekte durch die Arbeitssituation wie ausgelöscht worden sind. Es entspricht weiterhin nicht, dass ich das Gespräch abgebrochen/beendet habe, ich habe lediglich angekündigt, das Gespräch zu beenden, wenn sich die Anamnese nicht in eine andere Richtung entwickelt. Aufgrund dieser Ansage hat der Arzt das Gespräch ohne Verabschiedung von sich aus beendet. Dauer des Gutachtens: 2-3 Minuten. Danach wurde das Gespräch, was eher einem Kreuzverhör ähnelte beendet.
Das Gespräch empfand ich als sehr demütigend und nicht wertschätzend. Ich habe die Einschätzung zu meinem Gewicht so verstanden, dass es ja kein Wunder wäre, wenn ich nur „fett und faul“ auf der Couch liegen würde und mein mentaler Zustand sich nicht verbessere.
Nachdem mir die Krankenkasse das MDK-Gutachten ausgehändigt hat, habe ich sofort den Widerspruch formuliert und bei der KK eingereicht. Bis Stand heute Ende 2023 habe ich keine Reaktion von der KK bekommen. Drei Wochen nach dem telefonischen Gutachten bin ich für 7 Wochen in der allgemein psychiatrischen Tagesklinik gewesen und habe 5 Monate nach der Tagesklinik eine berufliche Reha von 12 Monaten absolviert.
Aber Stand Mitte Februar 2022 bin ich arbeitsfähig...

5.)Als Teenager bekam ich Depressionen die sich mit grippeähnlichen Symptomen äußerten. Bis die Diagnose gestellt wurde, dauerte es ein paar Jahre. In der Zeit wurde ich seitens meiner Mutter als Simulant abgestempelt, solle mich nicht so anstellen.
Auch bezüglich der PTBS habe ich schon mehrfach zu hören bekommen, dass es zulange her ist, um noch Schwierigkeiten zu haben. „das kann doch keine Rolle mehr spielen.“

Zeit spielt bei traumatischen Erfahrungen keine Rolle, hier können auch Jahrzehnte später Symptome auftreten. Ist das Trauma nicht verarbeitet, hat das Gehirn keine Möglichkeit es der Vergangenheit zuzuordnen. So können bestimmte Auslöser die Erlebnisse wieder aufflackern lassen, dann ist von Flashbacks die Rede.

Hier noch eine Ergänzung zum Thema Diskriminierung:

Natürlich wurden wir auch schon mal diskriminiert. Von Arbeitgebern, vom direkten Umfeld. Von Menschen auf der Straße.

Einen Demütigen Moment hatte ich mal mit meiner Sachbearbeiterin im Jobcenter. Sie fragte mich, was ich denn genau hätte. Ich sollte ihr alle Facetten meiner Erkrankung erörtern. Was ich natürlich nicht tat. Zu meiner Erkrankung gehören auch sexuelle Entgleisungen. Von sowas muss ich nicht meiner Sachbearbeiterin besprechen...
Ich muss nicht alles preis geben, um weiterhin Leistungen im Rahmen einer Wiedereingliederung zu erhalten. Bipolare Störung reicht aus.

Der eigene Kosmos

Wir alle leben gewissermaßen in unserer eigenen Welt: mit eigenen Erfahrungen, Wissensschatz sowie Einstellungen und Überzeugungen. Einer eigenen Einteilung in gut und böse, dafür oder dagegen etc. Natürlich gibt es häufig Überschneidungen, z.B. in Ernährungsfragen oder politischen Einstellungen. Aber dennoch bleibt der eigene Kosmos etwas Einzigartiges. So kann auch derselbe Weg aus verschiedenen Gründen gegangen werden.

Der eine muss sich aus gesundheitlichen Gründen vegan ernähren, während der andere dies aus freier Überzeugung tut, oder weil es im Umfeld so üblich ist. Zwischen Gedanken, Informationen und Erfahrungen werden Verbindungen hergestellt, die nach außen nicht unbedingt ersichtlich sind.

Gleichzeitig birgt es das Risiko voreiliger Schlüsse, weil nicht immer bedacht wird, dass uns nicht alle Informationen vorliegen (können). Der eigene „Horizont“ wird als vollständig angesehen.
Der Jakobsweg wird jährlich von vielen Menschen gegangen, sei es die ganze Strecke, oder nur teilweise.

Nicht wenige berichten öffentlich darüber: Bücher, Filme oder im Internet. Es gehen alle die selbe Strecke, und doch macht jeder andere Erfahrungen. Dem einen ist die Landschaft vielleicht besonders wichtig, der nächste fühlt sich dadurch frei und wieder einem anderen geht es um den Kontakt zu fremden Menschen/ Gegenden. Oder jemand genießt es, einfach mal Ruhe zu haben, abschalten zu können.
Jeder wird anders davon berichten, selbst wenn Leute die Strecke gemeinsam absolvieren. Und, wenn man dann bedenkt, wie subjektiv doch alles ist, scheint es umso erstaunlicher wie gut die Kommunikation funktionieren kann.

Aus meiner Sicht ist es wichtig, nicht zu sehr in der eigenen „Blase“ zu verharren, sondern auch zu schauen was außerhalb liegt. Den Kosmos zu erweitern, ohne die eigenen Ansichten zu verraten.

Wichtiger Hinweis! Jetzt folgen Erfahrungsberichte, welche zum Teil Beschreibungen von Drogenkonsum, Kriminalität, Gewalt und Extremsituationen beinhalten können. Die Berichte wurden subjektiv von Schreibern verfasst. Sollten dich solche Themen belasten, dann solltest du die Kategorie von A bis Z beim Lesen überspringen. Zum einordnen betrachte bitte den Trigger Barmometer, welcher auch Randinformationen zum Inhalt anzeigt.



Hallo,
ich bin Anika und ich erzähle euch von meinem ersten mal Sex. Ich war den Tag bei ihm, wollte bei ihm schlafen, habe es auch getan. Erst waren wir den ganzen Tag unterwegs, und abends halt ziemlich kaputt, also lagen wir auf seinem Riesensofa am Rumknutschen. Ich in BH, er ohne Oberteil nur in Boxershorts. Er hatte seine Hand in meiner Hose. Er wusste, dass ich noch Jungfrau war und war dementsprechend vorsichtig. Er selbst hatte schon Erfahrung. Ich streichelte ihn am Rücken, weil das seine empfindliche Stelle ist, und er davon immer einen Steifen bekommt. Also ich war schon ziemlich feucht.

Er küsste mich am ganzen Körper und fragte mich, ob wir es probieren wollen. Er zog mir vorsichtig die Hose und den Tanga aus, und sich selbst die Boxershorts, wo sich sein Freund schon meldete. Sein Penis ist echt groß muss ich sagen. Er zog die Decke über uns, weil es kalt in seinem Zimmer war. Dann spreizte er vorsichtig meine Beine und schob meine Schamlippen auseinander. Er versuchte vorsichtig in mich einzudringen, was beim ersten Mal nicht ganz klappte, weil er nicht traf.

Ich grinste ihn an und meinte scherzhaft:“ du triffst ja nicht einmal.“ Er küsste mich und biss mir als Strafe in die Lippe. Wir beißen uns immer ein wenig. Er meinte:“ ja gewöhn dich dran.“ und grinste zurück.

Er versuchte es noch mal und traf. Es tat wahnsinnig weh und ich verzog vor Schmerz mein Gesicht. Er küsste mich und sagte:“ ich solle ihn beißen, wenn ich es nicht aushalte.“

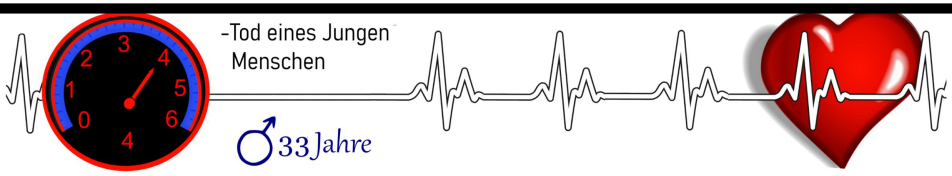
Beim nächsten Stoß tat ich dieses, und biss ihm in die Schulter so fest ich konnte, weil es so weh tat. Er küsste meinen Hals und streichelte mich am Kopf bis ich losließ. An seiner Schulter sah man deutlich Bisspuren. Inzwischen tat es nicht mehr so weh und wir bewegten uns in einem schönen Rhythmus. Er küsste mich wieder am Hals, meine Brüste und meine Ohren. Ich schloss die Augen und genoss das Gefühl. Ich flüsterte ihm ins Ohr:“ Es fühlt sich gut an.“ Dann griff er sich plötzlich an die Schulter und meinte, dass ich ihm direkt in den Muskel gebissen hätte.

Ich küsste die Stelle und er küsste mich auf den Mund. Dann hörten wir leider seinen Neffen auf der Treppe. Er ging schnell von mir runter und zog sich an. Ich suchte meine Sachen zusammen und zog mich an. Kaum war ich fertig damit platzte sein Neffe ins Zimmer. Sein Neffe mag mich voll und hüpfte mir auf den Schoß. Ich zuckte zusammen, weil mir immer noch der Unterleib etwas weh tat. Mein Freund merkte das, nahm seinen Neffen von mir runter, und schickte ihn nach oben zu seinen Eltern.

Wir knutschten noch ein bisschen, dann gingen wir an den PC um Musik zu hören.

Meine Schmerzen waren mittlerweile so stark, dass ich nicht mehr auf dem Stuhl sitzen konnte, und mich aufs Bett legte.

Er sah zu mir rüber, stand auf und legte sich neben mich. Er sah mir lange und tief in die Augen, dann streichelte er mir über die Haare und flüsterte:“ ich liebe dich so unendlich.“ Ich lächelte und blinzelte eine Träne weg, dann erwiderte ich:“ ich dich auch, mein Schatz.“ Er küsste mich so zärtlich wie noch nie, dann schliefen wir Arm in Arm ein. Sm nächsten Abend haben wir noch wie so oft stundenlang telefoniert und er sagte mir, dass er das wahnsinnig schön fand, ich die Liebe seines Lebens bin und er mich niemals verlieren will.



Einer meiner besten Freunde ist mit 18 gestorben.

Zusammen auf dem Dorf aufgewachsen. Gekannt seit vor dem Kindergarten. Zusammen Kreisliga gespielt. Zusammen in der Feuerwehr gewesen. Zusammen Mofa und Mopedführerschein gemacht. Haben uns wegen irgendwas richtig Dummen gestritten. Irgendwas was uns damals mit 19 & 18 wichtig erschien. Nie aufgelöst. Bevor ich auch nochmal mit ihm telefonieren konnte, ist er gestorben. Heimweg auf seiner 125 ccm Enduro. Irgendein Autofahrer hat ihm die Vorfahrt genommen. An der Stelle an der Landstraße steht bis heute ein Holzkreuz an dem seine Mutter bis heute die Blumen erneuert.

Kurz nach seinem Tod hat dann seine damalige Freundin erzählt, dass seine letzten Worte zu ihr waren "Ich liebe dich". Habe dann überlegt was seine letzten Worte an mich waren. Sie waren "du dummes Arschloch". Denke immer wieder daran. Das ist jetzt knapp sieben Jahre. Sehe das Kreuz jedesmal wenn ich zu meinen Eltern heim aufs Dorf fahre.



Ich habe Depressionen

ich muss mich überwinden vor die Tür zu gehen. Ich muss mich überwinden mich zu waschen, den Haushalt zu schmeißen und einfach nur normal zu leben. Dieser Zustand hat mich meinen Job gekostet.

Eins vorweg - ich bin in Behandlung, gehe zur Psychologin und nehme Antidepressiva. Ein Reha-Termin ist auch schon fixiert. Es geht mit mir bergauf - Mini-Schritt für Mini-Schritt.

Von Anfang an bin ich offen mit meiner Erkrankung umgegangen. Von Anfang an war mir klar, dass ich da auf Widerstand stoße und gewisse

Menschen damit nicht umgehen können. Und nein, es hilft nicht nur mehr Sport machen oder öfter an die frische Luft zu gehen - das ist wie einem Krebspatienten zu sagen, dass er die Chemo lassen soll und öfter Vodka trinken.

Depressionen sieht man nicht und ja, mein Leben ist oberflächlich betrachtet immer gut gelaufen. Ich bin verheiratet, habe meinen Mann, der mich liebt und unterstützt. Trotz Krankengeld müssen wir keine Angst um unsere Wohnung haben. Aber was ich nicht jedem auf die Nase binde, sind 3 Fehlgeburten, eine schwere Kindheit und Jugend, die man oberflächlich betrachtet nie gesehen hat.

Psychische Erkrankungen sieht man nicht.

Es ist genauso Krankheit, wenn die Psyche ein Problem hat. Nur, dass ich offensichtlich gesund bin, den körperlich fehlt mir nichts. Nur meine Seele hat viel zu viele Narben, die ich nicht heilen lassen wollte und konnte. Sie sind immer wieder aufgerissen und wenn ich nicht die Notbremse gezogen hätte, wäre ich irgendwann im wahrsten Sinne des Wortes verblutet. Der schwerste Schritt war es, meinem Mann endlich einmal ehrlich zu sagen, wie es mir geht, und seitdem ist alles leichter.

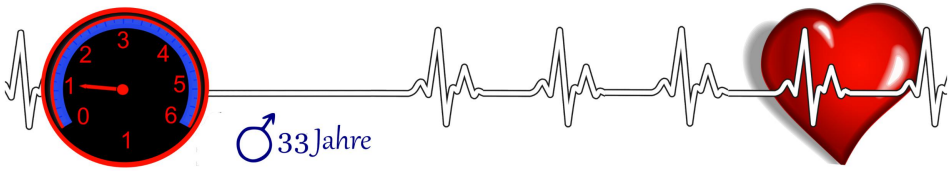
Der nächste Schritt war der Weg zum Hausarzt. Er hat den Ernst der Lage sofort erkannt und mich in die Psychiatrie geschickt und dort bin ich in ambulanter Behandlung.

Sobald man Psychologe oder Psychiatrie überhaupt nur erwähnt, wird man sofort als verrückt abgestempelt. Nein, ich bin nicht in der Öffentlichkeit durchgedreht. Ich brauche jemanden, der mich nicht kennt und dem ich mein verborgenes Leid klagen kann. Der nicht urteilt, wenn ich sage: Ich kam heute zu spät, weil ich mich erst überwinden musste meine Wohnung das erste Mal seit einer Woche zu verlassen. Andere sagen da schnell: Du gehst nur vor die Tür. Was soll dir da passieren?

Glaubt ihr nicht, dass ich das weiß? Dass mir nicht klar ist, dass ich mich irrational verhalte? Ja, aber der Schritt vor die Tür ist schwer, denn da sind andere Menschen, Situationen, mit denen ich eventuell überfordert bin und nicht weg kann.

Ich habe jetzt über 10 Jahre gebraucht, dass ich mir eingestanden habe: Ja, ich brauche Hilfe. Weil ich Angst hatte und ich habe sie immer noch. Ich lebe seit Ewigkeiten mit einer unsichtbaren Krankheit und muss mich selbst nun finden - und glaubt mir eins: Mit sich selbst ehrlich zu sein und sich Hilfe zu suchen, war der schwerste Schritt.

An alle, da draussen: auch psychische Erkrankungen sind Krankheiten und



Gesunder Eskapismus

Hi, ich wurde darum gebeten, einen Bericht über mich und meine Aufenthalte in der Psychiatrie zu verfassen. Ich fühle mich traurig und frage mich, was in diesem Text stehen soll, damit die Menschen beginnen, sich für psychisch Kranke und ihre Rechte zu interessieren. Viele Menschen wollen nur Sex, Geld und Drogen, und ich habe weder das eine noch das andere zu biten.

Viele versuchen, diesen Erwartungen (Sex, Geld und Drogen) gerecht zu werden, um endlich gesehen zu werden. Jedoch finde ich, dass man so keine Liebe in der Welt findet. Liebe bedeutet für mich Verständnis und Zuneigung. Das ist alles, was wichtig ist. Ich möchte aus dieser psychiatrischen Einrichtung herauskommen. Aber das Krankenhaus ist nicht das Gefängnis. Ich meine die Gesellschaft, die einen nicht mehr haben will, weil man psychisch krank ist. Das macht die Psychiatrie erst zum schlimmsten Gefängnis der Welt.

Menschen mit psychischen Krankheiten, so wie ich, sind sensibel.

Und was in der Welt passiert, ist schlimm. Kinder sterben im Krieg! Das ist einfach schrecklich! Mit guter Miene zu bösen Kriegen. Da braucht es gute Gründe dafür, dass die Guten siegen! Wer will da noch Mensch sein? Ich wäre lieber eine Bergziege. Alles fühlt sich stachelig an. Man kann nichts wirklich berühren.

Nichts wirklich sagen. Denn es kommen immer andere, die dagegen sind. Und dann wird gestritten, anstatt geliebt. Die Menschen sollten nur noch über Probleme wie Welthunger, Frieden, Naturschutz und Gerechtigkeit sprechen, damit wir alle gemeinsam diese Probleme lösen können. Na ja, was soll's. Wer ist hier der Spinner? In dieser Welt sperren wirklich kranke, machthungrige Menschen diejenigen, die zu viel nachdenken, in die Psychiatrie ein.

Ich wünsche euch allen viel Liebe. Karsten

WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE

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

Ein Seemann zum Schiffskapitän: “Wir haben einen blinden Passagier, was sollen wir mit ihm machen? - Kapitän: Schmeißen Sie ihn von Bord. - Nach 12 Minuten kommt der Seemann zurück und sagt zum Kapitän: „So das habe ich erledigt. Aber was soll ich jetzt mit dem Blindenhund machen?



Deprie-man abend

Die etwas anderen helden

Erst ein Brief Schreiben

LIEBE BJÖRK ICH LIEBE DEINE SONGS.

Dan die Blume gießen

Nein, wie könntest du mich verlassen? Ich habe dich doch geliebt, nur weil du drei oder vier Wochen lang kein Wasser bekommen hast! Verflucht seist du!

Dan Fernsehen schauen

Und jetzt kommen wir zum eigentlichen Grund des Nordwest -Konflikts, nämlich...

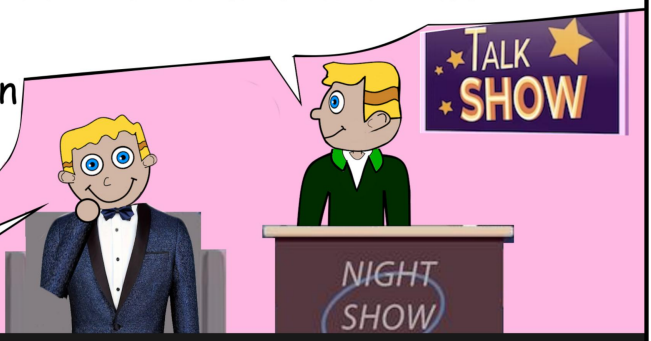
Doch eine Frage habe ich vorab.

Ja..?

TALK SHOW

NIGHT SHOW

Du bist zum 5. Mal bei mir zu Gast. Du bist immer präsent im Fernsehen, in Zeitungen und im Internet, wo du zu jeglichen aktuellen Themen interviewt wirst. Und du bist mit über 30 Millionen Followern einer der größten Influencer Der Welt

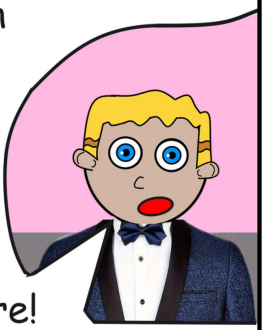


Ja, stimmt

Warum bist du eigentlich berühmt? Hast du dafür mal etwas Besonderes in deinem Leben gemacht?



Nein noch nie! Ich meine, ich bin einfach ich und natürlich. Ein einfacher Mann von der Straße wie jeder andere! Und das mögen meine Fans!



HA HA DANKE HA HA

Der Erfolg gibt dir recht!



Und ich übe seit über 20 Jahren Violine, bin jedoch auf keine Weise auch nur ansatzweise bekannt.

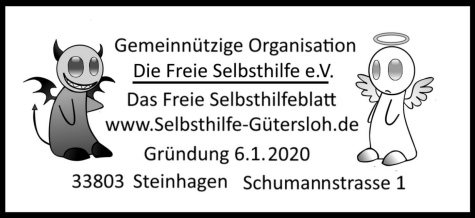


ENDE

Freies Selbsthilfeblatt –
Eine Auflage von 1.500 Exemplaren. Freies Selbsthilfeblatt erscheint dreimal jährlich.

(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.selbsthilfegütersloh.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 FSBTeam

Verantwortlich: Christian Dorn
Telefon: 015 75 / 4851931
(whatsapp) (Signal)
EMail: pressekontakt@selbsthilfegütersloh.de



www.selbsthilfe-gütersloh.de

