

FSB

Freies Selbsthilfeblatt Ausgabe 36

-News

-Theater-
werkstatt
Bethel

-Der
Fatale
Rausch

-Freie
Gestaltung

-Umfrage
zum
Thema
Erfolg

-Von A
Bis Z

-Rätsel-
Witze-
Comic

Erscheinung
1 Juni 2024



<u>Inhalte</u>	<u>Seite</u>
News	1-4
Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh.....	1-2
Podcast zum Thema Selbsthilfe.....	2
LWL-Klinikum Gütersloh lädt zum Parkfest.....	3
App-basierte Psychotherapie	4-5
Theaterwerkstatt Bethel	6-10
Der Fatale Rausch	11
Freie Gestaltung	11-12
Chinesischer Bambus.....	12-13
Ich bin nicht du.....	12-13
Der Seelisch Cohospoet.....	14
Dankbarkeit.....	15
Traumatherapie - ein Weg der kleinen Schritte.....	16
Unser Schicksall!.....	17
Positivität.....	18-19
Ich bin Genug.....	20
Der Psychisch kranke.....	21
Umfrage zum Thema Erfolg	22
VOn A Bis Z	23-27
Der ultimative Horror Trip.....	23-24
Zerstört Sexueller misbrauch Leben?.....	25-25
Freundin mit einem anderen Typen erwischt.....	25-26
Perfekter Ort, perfekte Zeit.....	26-27
Rätsel-Witze-Comic	27-29

Wer kann Angaben zum Aufenthaltsort des Vermissten machen?



Der 60-jährige Herr W. ist seit dem 22.12.2023 aus seiner Wohnunterkunft in Gütersloh verschwunden. Seitdem ist er an seinen gewohnten Kontaktschriften nicht mehr gesehen worden.

Beschreibung der Person

- Männlich
- Haarfarbe dunkelblond
- Augenfarbe blau
- Figur kräftig
- Größe 192 cm
- Gebeugte Körperhaltung

Hinweise an:

Polizei Gütersloh
 Tel.: 05241/869-0
 E-Mail: poststelle.guetersloh@polizei.nrw.de

News

Entdecke unsere Narkolepsie Selbsthilfegruppe!

Hast du Narkolepsie oder kennst jemanden, der davon betroffen ist? Wir sind hier, um zu helfen und gemeinsam Unterstützung zu bieten!

Verstehen schafft Verständnis

Viele Narkolepsie-Patienten versuchen trotz depressiver Empfindungen wie Enttäuschung, Selbstzweifel oder Resignation nach außen eine normale Fassade aufrechtzuerhalten. Deshalb ist es besonders wichtig, Missverständnisse auszuräumen. Kommunikation ist hierbei unabdingbar. Auch das Gespräch mit anderen Betroffenen, etwa in einer Selbsthilfegruppe, kann hilfreich sein. Hier können auch weitere Aspekte der Narkolepsie, wie etwa der Umgang mit der Krankheit, Behinderung, Rente, das soziale Umfeld und der Rückzug aus dem sozialen Leben, Depressionen, Therapien, Medikationen und rechtliche Aspekte, besprochen und diskutiert werden.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet:

Unterstützung und Austausch mit anderen Betroffenen
Informationen über Narkolepsie und bewährte Bewältigungsstrategien
Gemeinschaftliche Treffen und Veranstaltungen, um Erfahrungen zu teilen und neue Freundschaften zu schließen. Wenn du mehr über Narkolepsie erfahren möchtest oder Unterstützung brauchst, bist du herzlich eingeladen, unserer Selbsthilfegruppe beizutreten!

Kontaktiere uns für weitere Informationen und komm zu unserem nächsten Treffen.

Narkolepsie Selbsthilfegruppe Gütersloh

Kontakt: Frau Cornelia Schmelzer
Mobil: 0151 / 55 36 48 51
E-Mail: Narkolepsie.SHG.GT@gmx.de

Neue Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh

• Chronische Schmerzen in Werther

13 Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen.

Da es zu wenig Ärzte für dieses Thema gibt, macht es Sinn, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen - geteiltes Leid ist halbes Leid.

In der Gruppe treffen sich Menschen mit gleichen Problemen. Durch Austausch von Erfahrungen können sich die Mitglieder unterstützen und helfen.

Die Treffen sind jeden 2. Freitag im Monat um 17:30 Uhr im Haus Werther, Schloßstr. 36, 33824 Werther.

• Endometriose in Gütersloh

Endometriose ist eine gutartige, häufig chronisch und sehr schmerzhaft verlaufende Erkrankung, von der etwa 7-15% der Frauen in Deutschland betroffen sind. Viele Frauen haben eine lange Leidensgeschichte hinter sich, bis die Erkrankung entdeckt und entsprechend behandelt wird. In der neuen Selbsthilfegruppe können sich die Betroffenen über den Umgang mit der Erkrankung und Möglichkeiten der Behandlung austauschen. Interessierte sind herzlich zu einem ersten Treffen am 21. Mai um 19:00 Uhr im Klinikum Gütersloh, Seminarraum neben dem Vortragssaal und der Kapelle eingeladen. Weitere Treffen sind einmal im Monat geplant. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Weitere Informationen in der BIGS-Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Telefon: 05241 – 85 28 82, Email: big@kreis-guetersloh.de.

Podcast zum Thema Selbsthilfe

Die BIGS und 2 Vertreterinnen aus der Selbsthilfe im Gespräch mit dem Gesundheitsteam von „portALO“.

„portALO“ ist eine Internet-Plattform auf der ausgewählte Gesundheitsangebote online abgerufen werden können. Viele nützliche und einfache Tipps zur Stärkung der Gesundheit werden in Workshops, Selbstlernmodulen und Podcasts mit Themen wie Raucherentwöhnung,

gesunde Ernährung, Bewegung oder Wohlbefinden angeboten. Das Angebot richtet sich in erster Linie an von Arbeitslosigkeit Betroffene. Die Nutzung des Portals ist kostenfrei.

Das Gesundheitsteam von „portALO“ hat zum Ziel, die Gesundheit arbeitsloser Menschen zu verbessern und zu stärken und das möglichst früh – bevor Krankheiten das Leben erschweren. Das Team kennt die Lebenssituation Arbeitsloser und engagiert sich an den Schnittstellen zwischen Arbeit(slosigkeit), Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit. In diesem Zusammenhang wurde ein Podcast zum Thema „Selbsthilfe“ produziert.

Weitere Informationen zu „portALO“ finden Sie hier: <https://port-alo.de/nrw>

Den Podcast finden Sie auch auf der BIGS Homepage <https://www.kreis-guetersloh.de/themen/gesundheit/bigsgesundheit-selbsthilfe/selbsthilfe/>

LWL-Klinikum Gütersloh lädt zum Parkfest

Am Freitag, 21. Juni 2024, wird die Wiese am Festsaal auf dem Gelände LWL-Klinikums wieder zu einem Ort für Begegnung, Unterhaltung, Information und leckeres Essen. Alle Interessierten aus Gütersloh und Umgebung sind eingeladen, einen schönen Nachmittag im Parkgelände zu verbringen. Von 14 bis 18 Uhr hat das Team des Klinikums an der Buxelstraße 50 ein buntes Programm für Groß und Klein zusammengestellt.



Auf dieser Wiese am Festsaal feiern Groß und Klein am 21. Juni 2024 das Parkfest.

Mitarbeitende des Klinikums informieren an Themenständen über ihre Arbeit für die Patientinnen und Patienten. Angehörigengruppen am Klinikum stellen sich vor und laden zu Gesprächen ein. Eine Gruppe der Auszubildenden präsentiert Wege für Berufsstarter im LWL-Klinikum und steht für Fragen zur Verfügung. Leckere Getränke aus gesunden Säften bereitet das Team der Tagesklinik Sucht.

Die Gärtnerinnen und Gärtner präsentieren eine Auswahl an saisonalem Gemüse, Kräutern und Sommerblumen. Zudem stehen Führungen durch die Kreuzkirche und über das historische Friedhofsgelände im Klinikpark auf dem Programm.

Wer sich einen Eindruck vom gesamten Parkgelände machen möchte, kann mit dem Planwagen oder einer Rikscha kräftig Fahrt aufnehmen. Die Jüngeren können beim Kinderschminken vorbeischaun, verschiedene Spiele ausprobieren oder sich auf der Hüpfburg vergnügen. Für Unterhaltung sorgen live-Musik und ein Schnellzeichner. Beim Hobby-Flohmarkt können Schnäppchen gemacht werden. Das „Recovery-College Gütersloh-OWL“ stellt sich und sein Leistungsspektrum vor.

Wie üblich gibt es wieder eine eigene Währung: den Parktaler. Damit können schnell und einfach Essen, Getränke und Co. bezahlt werden. Neben Würstchen und Pommes gibt es auch Kaffee und Kuchen, Eis und kühle Getränke. Kommt vorbei, wir freuen uns!

App-basierte Psychotherapie für Menschen mit Angststörungen: Neues digitales Behandlungsangebot am LWL-Klinikum Gütersloh

Der volle Bus, der leere Parkplatz, die lange Supermarktschlange: All das können für Menschen mit Angststörungen und Panikattacken herausfordernde Situationen sein. Studien zufolge bekommen Betroffene ihre Krankheit am schnellsten in den Griff, wenn sie sich ihren Ängsten stellen – in therapeutischer Begleitung. Die dafür unter anderem notwendigen Konfrontationsübungen sind jedoch sehr aufwändig und deshalb oft schwer im therapeutischen Alltag umzusetzen.



Mit Brille: Psychologin M. Sc. & Behandlerin im Invirto-Angebot, Dieka Ohling, testet eine der Brillen. Im Hintergrund ist eine der via VR-Brille simulierten Situationen zu sehen.

In der angespannten ambulanten Versorgungslage finden Betroffene zudem nicht immer einen zeitnahen Therapieplatz. Bei einer durchschnittlichen Wartezeit auf einen Therapieplatz von sechs Monaten (in NRW), „ist diese Form der Behandlung ein im Vergleich sehr kurzfristiges Angebot, das mindestens eine gute Überbrückung in der Wartezeit auf einen regulären Therapieplatz darstellt, oder sogar eine für sich genommen ausreichende Hilfe für die Patient:innen sein kann“, erklärt Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie am LWL-Klinikum Gütersloh.

Im Ambulanzzentrum wird die Behandlung von Agoraphobien, also die Angst vor öffentlichen Plätzen und Menschenmengen, Panikstörungen oder Sozialen Phobien mittels App und virtueller Konfrontationsbehandlung über das eigene Smartphone und eine Virtual Reality-Brille (VR-Brille) angeboten.

Das Wichtigste kurz zusammengefasst:

- neues Versorgungsangebot für Menschen mit Angststörungen (Panikstörung, Agoraphobie / sozialer Phobie)
- ideale Möglichkeit für niedrigschwellige Hilfestellung und / oder Überbrückung der Wartezeit bis zur regulären Psychotherapie
- ortsungebundenes Behandlungsangebot, Patient:innen können sich Ihre Zeit selbst einteilen und Übungen beliebig oft wiederholen
- therapeutische Begleitung aus dem LWL-Klinikum Gütersloh heraus
- Kooperation zwischen Anbieter Invirto und LWL-Klinikum Gütersloh

Zur Umsetzung des Angebots kooperiert die Psychiatrische Institutsambulanz des LWL-Klinikums Gütersloh mit der Firma Invirto. Die Invirto-App bietet Patient:innen, die unter Angststörungen leiden, einen verhaltenstherapeutischen orientierten Behandlungsansatz mit maximaler Flexibilität. Besuche im LWL-Ambulanzzentrum in Gütersloh sind nur bei einigen Patient:innen nach individueller Absprache zu Beginn der Behandlung notwendig. Man kann also an seiner Angst arbeiten, wann und wo man möchte. Die Gespräche mit den Therapeut:innen des LWL-Klinikums während und zum Abschluss der Behandlung können online durchgeführt werden.



Gruppenfoto: (v.l.) Dieka Ohling, (Psychologin M. Sc. & Behandlerin im Invirto-Angebot), Maike Czekala (Funktionsoberärztin Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie), Julika Tabaku (Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie & Behandlerin im Invirto-Angebot), Dr. Fabian Klein, (Therapeutische Leitung Klinik für Allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie, Projektleitung Digitale Ambulanz am LWL-Klinikum Gütersloh), Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller (Ärztlicher Direktor LWL-Klinikum Gütersloh) und Dr. Johannes Großelütern (Oberarzt der Allgemeinpsychiatrischen Ambulanz).

„Betroffene haben zusätzlich den Vorteil, die im Verlauf der Behandlung eingesetzten Konfrontationsübungen in Länge und Häufigkeit völlig individuell durchführen und wiederholen zu können“, erklärt Dr. Fabian Klein, der die Projektleitung im LWL-Klinikum übernommen hat. Die notwendige Ausstattung wie der Zugangscod zur App, die VR-Brille und geeignete Kopfhörer werden den Patient:innen direkt nach Hause geschickt, wobei die Krankenkasse die Kosten hierfür übernimmt.

In einem Abschlussgespräch durch die LWL-Therapeut:innen wird schließlich erörtert, wie das Erlernete in den Alltag übertragen werden kann. Aktuell ist das LWL-Klinikum Gütersloh eine von nur zwei Kliniken in Nordrhein-Westfalen und die einzige in Westfalen, die diese innovative Therapieform in Kooperation mit diesem Hersteller anbietet.

Kunst und Kultur

Theaterwerkstatt Bethel – Viele Möglichkeiten mitzuwirken

Die Theaterwerkstatt Bethel ist ein offenes, künstlerisches Zentrum. Hier können alle Menschen ihre eigene künstlerische Praxis entdecken und bei Proben, Aufführungen, Workshops oder Tagungen entfalten.

Die Theaterwerkstatt Bethel bietet Menschen sehr unterschiedliche Zugänge, an Projekten teilzunehmen und mitzuwirken. Dafür gibt es im Grunde nur eine Voraussetzung: Interesse an Theater- oder Kulturarbeit.

Denn alle persönlichen Merkmale, Eigenschaften, Charaktere, Nationalitäten, Altersphasen, Geschlechter, Behinderungen, Stärken/Schwächen etc. spielen keine Rolle. Alle können so kommen und mitwirken wie sie sind. Mit all ihren Facetten und auch ohne jegliche Erfahrung. Wenn jemand Unterstützung braucht, sind wir ansprechbar.

TERMINE – JUNI BIS AUGUST 2024

»MIXTUREN«

Bodypainting & Silence Performance

Samstag, 1. Juni | 16 bis 19 Uhr

Marktplatz Osnabrück

kostenfrei



Zum vierten Mal findet das POLYCHROM Jazzfestival in Osnabrück statt. Von ca. 15 bis 23 Uhr spielen sieben Jazzbands auf den zwei Bühnen auf dem Marktplatz mitten im Zentrum. Als Teil des Rahmenprogramms schwärmen Performer:innen der Theaterwerkstatt Bethel aus, ziehen Kreise, Linien, Verbindungen zwischen Körpern, Räumen, Musik, Tanz und Menschen.

»JULIA & ROMEO... HABT IHR SCHON GEHÖRT?«

Tanz- und Performancetheater

Dienstag, 4. Juni | 19 Uhr

Kulturzentrum Pavillon, Lister Meile 4, Hannover

Tickets und Infos unter: www.projekttheater-klatschmohn.de/besuchen/



Die Volxperformance zeigt im Rahmen des inklusiven Theaterfestivals Klatschmohn ihre aktuelle Produktion »Julia & Romeo ... Habt Ihr schon gehört?«, die sich zwischen Tanztheater und Performance bewegt. Berührend, bewegend und humorvoll zugleich und ein Erlebnis für Klein und Groß.

ÜBER DIE SCHWELLE – EINE PERFORMATIVE STADTBESETZUNG

Herzliche Einladung zum Mitwirken

Recherche- und Probenphase:

Freitag, 21. Juni | 18 Uhr und Samstag, 22. Juni | 10 Uhr

Freitag, 9. August | 18 Uhr, Samstag, 10. August und

Sonntag, 11. August | 10 Uhr

Freitag, 16. August | 18 Uhr und

Samstag, 17. August | 10 Uhr

kostenfrei

Die Proben finden in der Theaterwerkstatt Bethel und in Löhne statt. Nähere Infos und Anmeldung unter: www.theaterwerkstatt-bethel.de; theaterwerkstatt@bethel.de oder 0521 144-3040

Eine Schwelle zu überschreiten, bedeutet ein Wagnis. Es beginnt mit einem Schritt. Schwellen bedeuten zugleich Grenzen und Übergänge. Sie bilden Passagen – Zwischenwelten inmitten von hier und dort, Dir und mir. Als Barrieren trennen sie und schaffen Unterschiede. An ihren Kippunkten verbinden und beschleunigen sie. Mit zunehmender Steigerung erhöht sich an ihnen Schwere und Druck. Manche Überschreitung löst Konflikte oder ganze Krisen aus. In Löhne hat das Motiv der Schwelle besondere Bedeutung. Für den Bahnhof wurden bis zu 200 Gleise auf tausenden von Schwellen verlegt. Er bildet für die Stadt eine Schwelle zur Welt. Im Löhner Stadtraum berühren unsichtbare Schwellen fünf Dörfer, aus denen er 1969 konstruiert wurde. In diesem Performance-Projekt untersuchen wir gemeinsam Übergänge aller Art: Von zufälligen Begegnungen im öffentlichen Raum, wahrgenommene Atmosphären und Impulsen bis hin zu drängenden gesellschaftlichen Themen.

Schließlich entwickeln wir eine szenische Installation und bringen sie mitten in Löhne zur Aufführung. Ein Projekt im Rahmen des Programms „Stadtbesetzung“ des Kultursekretariat Gütersloh und in Zusammenarbeit mit Löhne umsteigen – Der Bahnhof e.V.

»PLATZ NEHMEN & KLÖNEN«

Quartiersfest

Sonntag, 23. Juni | 14 bis 18 Uhr

Treffpunkt Stapelbreite,
Stapelbreite 48, Bielefeld

kostenfrei

weitere Infos unter: www.theaterwerkstatt-bethel.de/quartier-gestalten.html



Nehmen Sie an der langen Tafel und den einzigartig gestalteten Stühlen der Quartier_Gestalten Platz. Lassen Sie bei Speis, Trank, Musik und Lesungen ihre Seele baumeln oder kommen Sie mit anderen ins Gespräch. Zusammen möchten wir das Quartier rund um Schildesche und seine Menschen feiern. Wenn Sie die Möglichkeit haben, bringen Sie gerne Kaffee, Tee, Kuchen, Obst oder sonstiges für die lange Tafel mit.

**»OH, OZEAN Du Sammelsurium an
Geschichten, Legenden & Wasserteilchen«**

Aufführungen des Jugendvolxtheaters

Mittwoch, 3. Juli | 19 Uhr

Donnerstag, 4. Juli | 19 Uhr

Freitag, 5. Juli | 19 Uhr

Theaterwerkstatt Bethel,

Handwerkerstraße 5, Bielefeld

Eintritt: 12 Euro/erm. 6 Euro

Reservierung unter 0521 144-3040 oder

theaterwerkstatt@bethel.de und

www.kulturoeffner.de

In der neuen Jugendvolxtheater-Produktion begeben wir uns auf die Reise in neue Welten. Welten, die neben unserer Eigenen existieren. Wir schärfen unsere Sinne, erforschen andere Lebensformen, lassen ein großes Sammelsurium entstehen und stellen eigene Spekulationen über uns und die Zukunft an.



CRISES? WHAT CRISES?

Sonderfahrt der Klimabahn Bielefeld

Freitag, 5. Juli | 16 bis 19 Uhr

Treffpunkt ist an der Haltestelle Rathaus, Bielefeld

kostenfrei

Bitte anmelden unter: theaterwerkstatt@bethel.de oder 0521 144-3040

Einsteigen bitte! Verlasst gemeinsam mit der Theaterwerkstatt Bethel und der Konfliktakademie (ConflictA) der Universität Bielefeld gewohnte Wege, um neue Perspektiven auf unseren gemeinsamen Stadtraum zu erhalten: Welche Freiheit wünschst Du Dir im Stadtraum – welche brauchst Du? Dies erkunden wir mit Theater, Musik, Performance und Tanz, während die Stadt an uns vorbeizieht. Zusammen lassen wir um 18.30 Uhr bei Speis und Trank den Workshop ausklingen und präsentieren die entwickelten Ergebnisse der Öffentlichkeit. Treffpunkt ist vor der Kunsthalle Bielefeld. Der Abschluss findet an der Kunsthalle statt. Gerne können noch weitere Interessierte und Zuschauer:innen vorbeikommen.

»KOMM' AN BOARD«

Theaterworkshop für alle Menschen im Alter zwischen 8 und 12 Jahren | Herzliche Einladung zum Mitwirken

**Montag, 12. August bis Freitag 16. August
jeweils 9 bis 15 Uhr**

Theaterwerkstatt Bethel,
Handwerkerstraße 5, Bielefeld

kostenfrei

Bitte anmelden unter:

theaterwerkstatt@bethel.de oder 0521 144-3040.



In den Sommerferien laden wir Euch ein, mit uns abzutauchen und gemeinsam fantastische Unterwasserwelten zu entdecken. Welche Abenteuer warten wohl dort auf uns?

Wir wollen uns gemeinsam bewegen, spielen und kleine Szenen entwickeln. Außerdem werden wir mit Klängen und Licht experimentieren sowie mit Kostümen und Bastelmaterialien. Wenn Ihr Lust habt, können wir am letzten Tag unsere Erfahrungen und Entdeckungen mit Euren Familien und Freund:innen teilen.

»EINMAL EXTRA SCHAF, BITTE!«

Band-Auftritt

Samstag, 31. August | ab 14 Uhr

Saronplatz Bethel, Bielefeld

kostenfrei



Zum Straßenfest vor der Neuen Schmiede spielen Extra Schaf neue Songs und Kompositionen: politisch, widerständig und ohne Blatt vor dem Mund entführen Kai Etzrodt am Schlagzeug und Marcel Barros an Gitarre uns in eine Mischung aus Punkrock und Underground-Garagenrock.

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
E-Mail: theaterwerkstatt@bethel.de

Telefon: 0521 144-3040 Fax: 0521 144-3042
www.theaterwerkstatt-bethel.de

Literatur

Mein Name ist Dominik.

Ich bin ein emphatischer, ehrlicher & fröhlicher Mensch. Ich habe viele soziale Kontakte, wo ich mit meiner heiteren Art wertgeschätzt werde.

Dieses Buch habe ich verfasst, um Betroffenen sowie Angehörigen aufzuzeigen, dass ihr nicht alleine mit eurer ganz persönlichen Geschichte seid. Aber auch um aufzuklären, denn es werden Abhängigkeit & psychische Erkrankungen häufig in der Schublade gehalten. Uns gehört auch ein Platz in der Gesellschaft.

Meine ganz persönliche Lebensgeschichte soll Menschen zum Umdenken bewegen. Wir sind 18 Millionen Menschen in Deutschland und wir sind alles andere als verrückt, bekloppt oder kriminell. Zudem sind wir sehr feinfühlig und sensible Seelen, die mehr Angst vor den vermeintlich gesunden Menschen haben als sie vor uns.

In meiner Autobiografie möchte ich euch erzählen, wie das Thema Sucht mein Leben verändert hat.
Ich hatte trotz Höhen und Tiefen eine schöne Kindheit, aber mein Leben veränderte sich mit dem 14. Lebensjahr. Auch mein Freundeskreis wechselte ständig, dabei war alles, was ich gesucht habe Wertschätzung, Anerkennung und Zugehörigkeit.
Mit 16 kam es dann zum Höhepunkt und ich machte das erste Mal meine folgenschweren Erfahrungen mit Cannabis.
Schnell folgten weitere Drogen und unzählige Partys, denn so fühlte ich mich frei. Im Vordergrund standen immer die Partys, bis ich irgendwann meinen persönlichen Tiefpunkt erreicht hatte.
Die Folge daraus: eine schwere Psychose, Depressionen und Ängste.
Ein Kampf, den ich nun jeden Tag aufs Neue versuche zu gewinnen.
Das Wichtigste an diesem Buch ist, meine Message, anderen Menschen, die Augen zu öffnen.

BoD



€ 6,99 CHF 10,50



Dominik Schütze

DER FATALE RAUSCH

FREIE GESTALTUNG

Chinesischer Bambus

Bambus kann man sprichwörtlich beim Wachsen zusehen. Das Gras gehört zu den Pflanzen die am Schnellsten wachsen. Allerdings ist weniger bekannt, dass bis zu 5 Jahre lang nur die Triebe aus der Erde schauen. In dieser Zeit bildet sich ein unterirdisches Netzwerk mit den Wurzeln. Erst dann kann der Bambus in Rekordgeschwindigkeit wachsen. Dies ist eine wunderbare Metapher für unser Leben. Manche Entwicklungen brauchen eine lange, oder intensive Vorbereitungszeit, bevor sich Erfolge einstellen. Dies ist kein Grund an sich oder dem Ziel zu zweifeln, sondern geduldig dabei zu bleiben. Zwischendurch überprüfen, ob das Ziel oder der Weg noch stimmt. Sind die Voraussetzungen gegeben das Ziel zu erreichen? Der Bambus braucht ausreichend Wasser, Sonne und Nährstoffe zum Wachsen. Zeit und Geduld allein reichen hier auch nicht.

Eine Frage die ich sehr inspirierend finde lautet:

„Was willst du später über dein Leben erzählen?“

So wird der Fokus auf die Gegenwart gelenkt, mit dem Aufruf zum Handeln, sein Leben zu gestalten. Es liegt in deiner Hand und eines Tages ist die Zeit für Träume abgelaufen.

Die Zeit für Abenteuer ist jetzt!

Von:Emilia

Ich bin nicht du

Auch, wenn wir Gemeinsamkeiten haben, ähnliche Erfahrungen gemacht haben, sind wir verschieden. Meine Werte oder Moralvorstellungen sind nicht wie Deine. Deine Sicht auf die Welt, auf das Leben, ist nicht Meine. Gewissermaßen ist sogar deine Welt eine Andere, selbst wenn wir Nachbarn wären.

Einfach, weil wir uns in verschiedenen Kreisen bewegen. Damit ist nicht unbedingt die gesellschaftliche Schicht gemeint. Sondern eher womit man sich beschäftigt. Sagt es nicht viel mehr über einen Menschen aus, womit er seine Zeit verbringt, welche Lebenseinstellung besteht, als die willkürliche Gesellschaftsschicht?

Sind Jene die der Gesellschaft dienen- Lehrer, Pflegekräfte, die Stadtreinigung - nicht ehrbarer als die sogenannte Oberschicht?

Deine Regeln müssen noch lange nicht meine Regeln sein. Wenn du etwas ablehnst, kann ich es trotzdem gut finden. Wir können auch das Gleiche tun, aber aus komplett verschiedenen Gründen. Ein Beispiel: Die Teilnahme an einer Demonstration.

Einer nimmt aus Überzeugung teil, weil das Thema wichtig ist. Die Person tritt für ihre Überzeugungen ein. Ein anderer Teilnehmer kann von Freunden inspiriert worden sein, ist vielleicht auch ein "Mitläufer". Völlig andere Gründe die zum selben Ergebnis führen. Dies lässt sich auf viele, wenn nicht sogar die meisten Bereiche im Leben beziehen.

Zurück zum Anfang vom Text, hierzu habe ich noch ein paar Gedanken:

ich darf sein, was dir verrückt oder kindisch erscheint. In ein Land ziehen das du nicht besuchen möchtest. Ich darf Musik hören und Filme schauen, die dir nicht gefallen. Ich darf mein Leben nach meinen Vorstellungen gestalten, egal was du davon hältst. Denn es ist mein Leben, mit meinen Vorstellungen. Und ich muss es nur mir recht machen. Niemandem Sonst!

Außer mir muss niemand meine Träume verstehen, oder daran glauben. Denn es sind meine Träume:

Wer will schon wissen wie viel Kraft ich habe, um sie zu verwirklichen?

Wie viele Kämpfe ich schon durchstanden habe?

Wie viele Narben mein Körper und die Seele davon getragen haben?

Von:Emilia

Der Seelische Chaospoet



Gedicht aus dem Bauch heraus #2

Nein, das ist alles nutzlos, was ich mache,
Nicht mal wert, dass ich selbst drüber lache.

Nein, Stop, das ist so auch nicht richtig!
Was ist in dieser Welt denn wichtig?

Ich werde meine Träume nicht verkaufen.

Und mich in der Kälte verlaufen.

Psychisch krank sein, so wie ich es bin,
ist so weit weg von allen mein Sinn.

Mitleid möchte ich jetzt nicht haben
Denn so würde mein Herz nicht schlagen.

Bin jemand, der geliebt werden will,
Meistens bin ich dafür nur zu still.

Aus Angst, weil ich Böses erlebt habe,
Ach nein, nein, das ist wirklich zu schade.

So darf es auch nicht stehen bleiben,
Das sollen auch diese Zeilen zeigen.

Wir müssen uns selbst vertrauen,
Gefühle kann man nicht klauen!

Nutzlose Angst wird diesmal nicht siegen.
Und wir lernen uns wirklich lieben.

Frau oder Mann, krank oder gesund,
Schwarz oder weiß, alt oder auch jung.

Wir werden zueinander finden!
Und alle werden damit gewinnen!

Dankbarkeit

An sich eine einfache Sache: jemand tut dir etwas Gutes, hilft dir und bekommt dafür ein „Danke“. Heute war ich mit dem Fahrrad durch den Stadtpark unterwegs. Dabei dachte ich, wie viele Menschen über die Jahre, Jahrzehnte, daran beteiligt waren, alles so anzulegen und zu pflegen. Dies weckte eine tiefe Dankbarkeit in mir. Danke, dass ich durch den schönen Park fahren kann, und nicht an der Straße entlang fahren „muss“. Dies lässt sich auf viele Bereiche beziehen: Das Haus in dem wir wohnen, unser Essen und alles was unseren Wohlstand ausmacht. Aber genauso die Stadt in der wir leben und alle die unseren Lebensstandard aufrecht erhalten: von der Müllabfuhr, Straßenreinigung, bis zu den LKW Fahrern damit die Geschäfte genug Waren haben. Neben Dankbarkeit/ Zufriedenheit kann es auch zum Verständnis von „globalen Verstrickungen“ führen. Wie viele Menschen sind z.B. daran beteiligt, für unser Essen zu sorgen, selbst wenn die Zutaten aus Deutschland stammen. Beim Brot, braucht es erstmal den Landwirt der das Getreide anbaut. Dafür braucht es fruchtbaren Boden, Saatgut und genauso die Maschinen. Allein um diese zu bauen, braucht es schon viele Menschen. Ist das Getreide erntereif bzw. geerntet, wird es gemahlen, verpackt und zur Bäckerei gebracht. Die Mühle muss zuerst gebaut werden, das Gebäude, es braucht die LKW Fahrer für den Transport usw. Dasselbe in der Bäckerei: Das Gebäude sowie die Geräte müssen erstmal gebaut werden, damit der Bäcker mitten in der Nacht Brot für uns backen kann- neben anderen Backwaren. Zum Schluss kommt dann die Verkäuferin, bzw. die Produzenten der Papiertüte. Also braucht es schon viele Menschen und deren Ehrgeiz sowie Leistung, damit wir morgens beim Bäcker unser Brot kaufen können. Meiner Vermutung nach war dieses Bewusstsein noch stärker als es die großen Supermärkte und vor allem den Online Handel nicht gab. Mit einer eher lokalen Produktion von den Waren des täglichen Bedarfs. Da wusste man woher die Milch, das Fleisch und andere Waren stammten. Sich diese Wege wieder bewusst zu machen, kann einfachen Produkten einen ganz neuen Wert geben. -Laura-

Traumatherapie - ein Weg der kleinen Schritte

Bei Menschen ohne Therapieerfahrung wird häufig erwartet, nach einem (teil-)stationärem Aufenthalt geheilt entlassen zu werden.

Sowohl von Angehörigen als auch von Betroffenen.

Doch die Traumatherapie ist ein Weg der kleinen Schritte. Es beginnt mit dem Verständnis für die Krankheit sowie der Stabilisierung. Also einem besseren Umgang mit den Symptomen.

Viele wollen direkt zu den schwierigen Themen, es soll ja schnell vorangehen.

Doch in der Therapie, unabhängig von der Krankheit, geht es häufig langsam vorwärts. Ich finde es wichtig die kleinen Erfolge auch anzuerkennen, zu sehen.

Aus meiner langen Erfahrung kann ich sagen, dass es wichtig ist, sich darauf einzulassen. Manchmal braucht es etwas Zeit, um den Nutzen oder Sinn einer Vorgehensweise zu erkennen. Übungen und Techniken brauchen Wiederholung, damit sie gefestigt werden.

Das jetzige Verhalten wurde mitunter jahrelang „trainiert“, da braucht es auch die Geduld und Zeit, um es zu verändern.

Therapie ist immer die Konfrontation mit etwas Unangenehmen, dem man vorher vielleicht auch lange ausgewichen ist. Ich meine nicht mal das traumatische Erlebnis als solches, sondern Gefühle und Verhaltensweisen die daraus resultieren. Und sich dem zu stellen, kann schon hilfreich und anstrengend genug sein. Ich weiß, dass es schwer ist dies zu erkennen.

Besteht der Wunsch doch darin, möglichst schnell gesund zu sein. Doch halte ich es für wichtig, den Weg im eigenen Tempo gehen zu können. Egal wie lange es dauert, es ist ein Weg der sich lohnt und das Leben bereichern kann. (Kleine) Etappensiege geben Hoffnung, langsam die Macht über das eigene Leben zurück.

Mit gestärkter Selbstwirksamkeit, neuer Zuversicht, kann der Bewegungsraum langsam erweitert werden. Nicht mehr alles hinnehmen, sich für die eigenen Rechte einsetzen, vielleicht auch alte Hobbys wieder aufnehmen. Das Leben Schritt für Schritt wieder in die eigene Hand nehmen, selbstbestimmt gestalten. Alleine das kann schon viel Lebensqualität zurück geben.

Klar, die Grunderkrankung bleibt bestehen, es gibt immer ein davor und danach. Entscheidend ist doch, wie das danach aussieht.

Auch, wenn dieser Text hauptsächlich auf Traumata bezogen ist, gilt er für viele psychische Erkrankungen.

-Laura-

Unser Schicksall
Was heißt „unser Schicksal“?
Was ist das Ziel?

Am Horizont.
Dort hinten
Tief ist die Sehnsucht in mir
Erwacht.
Und dann hast du es gesagt.
Und dann Stille.

Eine liebevolle Einladung.
Veränderte Herzenshaltung.
Auf dieser Reise kann alles passieren.
Auf dieser Fahrt zum Horizont.
Der Mond geht auf.
Die Sonne scheint.

Eingangsportall
Und plötzlich taucht ein gelber Linienbus auf.
Vor mir.
Und dann hast du es gesagt
Und dann Stille.

Das Ziel liegt vor mir.
Immer geradeaus.
Bis hinauf zum Mond!
Unser Schicksall



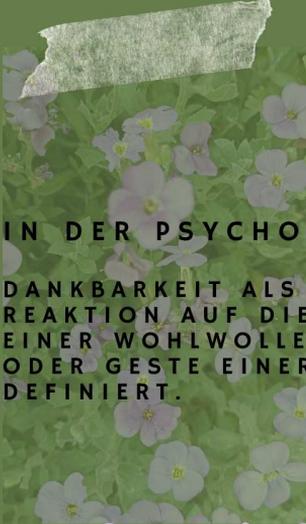
Von: Karin



**DANK
BAR
KEIT**

**ICH EMPFINDE MEHR POSITIVE
EMOTIONEN WIE FREUDE,
BEGEISTERUNG UND
LIEBE.**

#dany.gladnessforyoursoul_



**DANK
BAR
KEIT**

**IN DER PSYCHOLOGIE WIRD
DANKBARKEIT ALS EINE EMOTIONALE
REAKTION AUF DIE WAHRNEHMUNG
EINER WOHLWOLLENDEN HANDLUNG
ODER GESTE EINER ANDEREN PERSON
DEFINIERT.**

#dany.gladnessforyoursoul_



DANK
BAR
KEIT

ICH EMPFINDE DANKBARKEIT UND
ERLEBE VERSCHIEDENE POSITIVE
EFFEKTE AUF MEIN INDIVIDUELLES
WOHLBEFINDEN.

#dany.gladnessforyoursoul_



DANK
BAR
KEIT

ICH EMPFINDE UND DRÜCKE
REGELMÄSSIG DANKBARKEIT AUS UND
ERLANGE EIN HÖHERES MASS AN
ZUFRIEDENHEIT IN MEINEM LEBEN.

#dany.gladnessforyoursoul_

ICH BIN GENUG

Keiner ist wie Du.
Ja Du hörst richtig...
Schließe kurz die Augen zu
Denn jetzt wird es wichtig!

Du hast Talente und Fähigkeiten,
die nur Dich alleine kleiden.
Deswegen ist falsch andere zu beneiden
Sonst wird Dein Selbstwert immer leiden.

Alles, was Du brauchst ist in Dir:
Stärke, Mut und Liebe sind schon hier.
Auch Macken gehören dazu,
Denn das bist du...

Du bist so wundervoll.
Ja, richtig toll.
Also hege keinen Groll...
Wegen eines Gedankens, der Dir sagen will wie es sein soll.

Denn Du bist so viel wert
Und das ist das was Dich ehrt.
Du musst es nur selbst erkennen,
Dich von Deinen Zweifeln trennen,
Um Dein Sein anzuerkennen.

Du hast die Macht über Dein Denken...
Fang an Dein Denken zu lenken.
Dann wird Dir das Leben Zufriedenheit schenken
Und lass Dich dabei von nichts und niemanden ablenken.

Du bist gut so wie du bist
Sorge dafür, dass du es nicht vergisst...
Weil es das Wichtigste ist...
...die Liebe zu dir selbst
Dann ist es egal,
welcher Herausforderung Du Dich stellst.

Denn du hast ja Dich!
Sage voller Stolz:
„Ja, das bin ich!“

Ich verspreche mir hier und heute
Es zählt nicht das Leben irgendwelcher Leute.
Es zählt das, was ich wirklich bin.
Das ist mein Lebenssinn.
Da steckt so viel Liebe drin.
Mein Leben ist mein wahrer Gewinn.

Und darauf gebe ich acht...
Jeden Tag ... mit Bedacht.



Der psychisch Kranke
lebt meist in Herden.



Dort lebt er friedlich beieinander
mit seinen Artgenossen.



Doch manchmal geht er allein
auf Nahrungssuche,
zum Beispiel in einen Supermarkt.



Dort legt er eine
Tarnung an und versucht, nicht mit
seinen Eigenschaften als Psychisch
Kranker aufzufallen.
Das erfordert viel Selbstbeherrschung.



Aber Vorsicht:

In Gesprächen mit gesunden Mitmenschen
hält die Tarnung nicht immer stand.
Wird er aus der Tarnung gebracht, verliert er oft die Fassung,
und es zeigt sich, dass psychisch Kranke fluchttierähnliche
Verhaltensweisen haben.
Nun zieht er sich schleunigst
zurück in seinen Unterschlupf.



Wenn Sie ihn sehen,
geben Sie ihm Baldrian-Tee, den liebt er.



By:Dino

Umfrage zum Thema Erfolg

Erfolg beziehen viele auf den Beruf, Karriere machen, eine angesehene Position haben. Oder auf die Schauspieler, Models, Musiker..., deren Namen jeder kennt. Die haben, es nach ganz oben geschafft haben. Doch Erfolg kann sich auf Vieles beziehen: „ die Überwindung von Ängsten oder einer Suchterkrankung, nach einem Schicksalsschlag sein Leben wieder aufgebaut zu haben, oder langgehegte Träume zu erfüllen. Genug gespart zu haben für eine Reise. Ich denke Erfolg kann viele Bedeutungen haben. Deswegen meine Frage an euch:

„ Was bedeutet Erfolg für dich?“ unabhängig davon, ob ihr diesen Erfolg schon erreicht habt, oder nicht. Mir geht es nur darum, was ihr darunter versteht.

Die Antworten von unseren Lesern:

-> Erfolg ist für mich, mein eigenes Ding zu machen, egal was andere darüber denken. Sich selbst zu verwirklichen, ohne immer auf die anderen zu schauen. Und in meinem Radius die Kontrolle zu haben. Außerdem im Reinen mit mir selbst zu sein.

-> Erfolg bedeutet für mich:

Nicht der berufliche Erfolg oder finanzielle Erfolg. Nein. Für mich bedeutet Erfolg, dass ich die schlimmsten Zeiten meiner Krankheit überwunden habe. Dass ich durch die Hilfe Anderer und individuelle Veränderungen meinerseits, einen Weg für mich gefunden habe, damit mein Leben wieder recht gut funktioniert. Na klar, es hat sehr viel Zeit und Kraft gekostet. Und kostet es auch immer noch! Aber nun kann ich für mich sagen, ich habe es geschafft, erfolgreich, mein Leben wieder zu leben!

-> Für mich bedeutet Erfolg Dinge zu meistern an denen ich vorher gezweifelt habe. Zum Beispiel eine Prüfung die ich erfolgreich abschließe. [Führerschein Prüfung oder Gesellenprüfung] nur als Beispiel. Außerdem gibt es für mich kleine, und große Erfolge. Ich verzichte z.B. zur Zeit auf Alkohol und jeder Tag ist für mich ein kleiner Erfolg. Ende der Woche habe ich schon 1 Monat rum und das ist schon mal ein größerer Erfolg. Erfolg ist auch für mich, Probleme anzugehen und sie zu lösen.

-> Eigentlich ist Erfolg ja schon jeder kleine Schritt in die richtige Richtung wo man hin will.

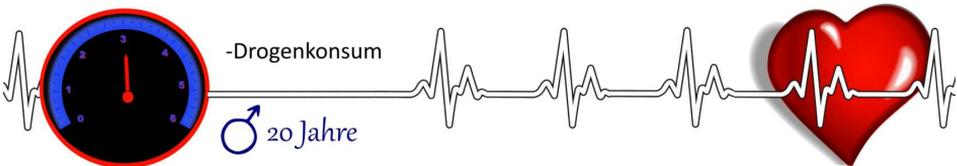
-> Für mich ist Erfolg, dass ich nach der schweren Krankheit wieder auf die Beine gekommen bin. Für mich ist auch mein Beruf ein Erfolg. Wenn ich mit den Pferden auf dem Turnier platziert bin, ist das ein Erfolg für mich. Ich habe mit den Pferden viel gelernt, auch das ist ein Erfolg für mich.

-> Früher habe ich Erfolg durch erfolgreiche und lukrative Arbeit definiert. Mittlerweile sehe ich es anders. Auch das Privatleben ist sehr wichtig. Zum Beispiel eine intakte Beziehung. Hobbys an denen man Spaß hat und gut drin ist. Freunde und Bekannte mit denen man gut Zeit verbringen kann. Auch das ist ein Erfolg.

-> Die Folge einer Bemühung. Nach dem Prinzip ohne Fleiß keinen Preis.

-> Erfolg ist für mich die langerkämpfte Freiheit/ Unabhängigkeit erreicht zu haben. Jeder Schritt der mich mir näher bringt und weg von den Überzeugungen Anderer. Nach Niederlagen wieder aufstehen und an sich zu glauben. Den eigenen Weg finden, zu sich stehen. Träume verwirklichen, selbstbestimmt leben. Erfolg ist auch zu lernen und den Horizont zu erweitern.

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.

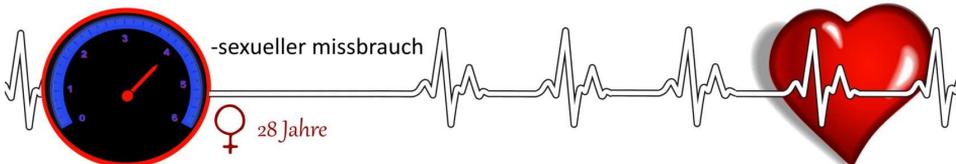


Der ultimative Horror Trip.

Meine Freundin war im Krankenhaus und musste operiert werden. Die OP war morgens und gut verlaufen, es war Abend und ich dachte mir was soll schon schief gehen? Du bist alleine nimm LSD! Alles vorbereitet, Beleuchtung, Getränke, Musik, die Heizung aufgedreht weil es Winter war. Beim hochkommen war noch alles ok, ich war aber die ganze Zeit etwas getrieben und konnte mich auf nichts richtig konzentrieren, Musik gehört, Netflix geguckt, YouTube, von einem zum anderen gesprungen. Als ich dann richtig drauf war und mein Gehirn nur noch aus Butter bestand habe ich wieder Netflix geschaut, Naruto (war gegen Ende als alle im endloses tsukuyomi waren und nur wirre Erinnerungen hatten) - das hat mich komplett gefickt. Ich habe nichts mehr gerafft, gar nichts mehr, ich habe nicht verstanden was in der Serie gerade passiert und in der Serie haben auch alle nur gefragt was da gerade passiert. Ich habe es dann ausgeschaltet, war da aber schon so neben der Spur das ich keinen klaren Gedanken fassen konnte und in eine Gedankenspirale gekommen bin und nichts mehr verstanden habe. Genau da ruft meine Freundin an. Ich Donner drauf unfähig einen einzigen Gedanken ordnen zu können. Sie fängt an und schreibt Nachrichten, Sprachnachrichten, Sie hat nachts sehr starke schmerzen bekommen, die Schiene ist verrutscht, die Nachtschwester zu spät gekommen um ihr zu helfen. Das ganze Programm.

Ich habe mich so verzweifelt gefühlt weil ich so egoistisch war und mir einen schönen Abend gemacht habe und jetzt unfähig war auch nur irgendwas zu machen. Währenddessen habe ich heftigste Halluzinationen bekommen,

Comic Figuren sind vor meinen Augen vorbeigeblinkert, die Zeit schien still zu stehen. Ich dachte das Endet nie wieder und ich bleibe für immer Banane im Kopf. Ich habe angefangen die Zeit auf einen Zettel zu kritzeln, eine Minute hat sich angefühlt wie 15 Minuten. Dadurch habe ich aber gemerkt das ich nicht in einem ewig wiederkehrende Kreis gefangen bin, das die Zeit sehr wohl weiter vergeht. Die optischen Halluzinationen sind aber immer heftiger geworden, mir war auch plötzlich heiß. Ich habe mich ausgezogen und gefühlt eine Stunde einfach nur unter die Dusche gesetzt und das Wasser laufen lassen. Danach konnte ich Stück für Stück wieder logisch denken. Ich habe mich ins Bett gelegt und wollte nur noch schlafen, hatte aber immer noch heftige Halluzinationen, nach 2-3h wurden die Halluzinationen schwächer aber ich hatte immer wenn ich die Augen geschlossen habe ein Stakkato Licht in den Augen. Es war unmöglich zu schlafen. Ich bin erst gegen 5uhr morgens weg gedämmert. Den nächsten Tag bin ich wieder relativ früh gegen 8 oder 9 aufgestanden um meine Freundin im Krankenhaus zu besuchen. Mein gesamter Körper war von einem Taubheitsgefühl überzogen hat aber gleichzeitig gekribbelt, ich war total fertig mit der Welt. Ich bin dann zu meiner Freundin ins Krankenhaus, habe mich tausend Mal entschuldigt das ich die Nacht nicht erreichbar war. Ich hasse mich so sehr dafür.



Zerstört Sexueller misbrauch Leben?

Sexueller Missbrauch ist schlimm. Das Leben ist nach einer solchen Tat zerstört. Ich habe mir einige Dokus dazu angesehen, und viele Filmemacher waren sich in ihrer Aussage einig: Sexueller Missbrauch zerstört Leben. Ich selbst wurde auch durch meinen leiblichen Vater sexuell missbraucht, was zu meiner posttraumatischen Belastungsstörung führte. Dies könnte auch der Grund für viele Probleme in meinem Leben sein. Ich wollte immer studieren, konnte es aber nicht. Habe leider auch keine ausbildung geschafft. Ich hatte eine Neigung zu Drogen, aber das hat sich gelegt.

So geht es mir jetzt relativ gut, obwohl die Tat bereits 30 Jahre her ist und ich damals noch sehr klein war. Mein Leben ist weder kaputt noch bin ich gestört. Kannst du dir vorstellen, warum ich das nicht für mich akzeptieren kann? Ja, weil es dann zwangsläufig so wäre. Wer möchte schon zwangsläufig ein zerstörtes Leben haben?!

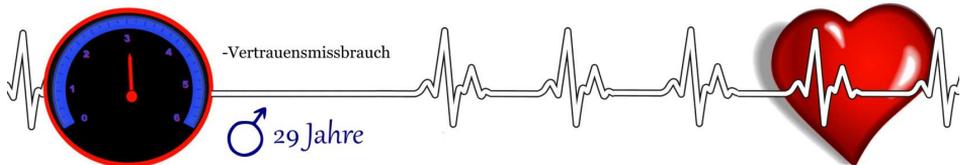
Das Leben als psychisch Kranker hat seine Schwierigkeiten und weicht von der Norm ab.

Dennoch ist mein Leben intakt und in Ordnung. Es ist wichtig zu erkennen, dass auch wir psychisch Kranken heil und in Ordnung sind. Ich lebe gerne mit ihnen und unter ihnen.

Der Missbrauch hat wie alles andere in meinem Leben Einfluss genommen, das stimmt.

Man darf halt nicht zulassen, dass der Täter "ein Leben zerstört."

So ist auch mein Leben erfüllt. Ich hoffe, ihr versteht, was ich meine.



Ich habe meine Freundin mit einem anderen Typen erwischt.

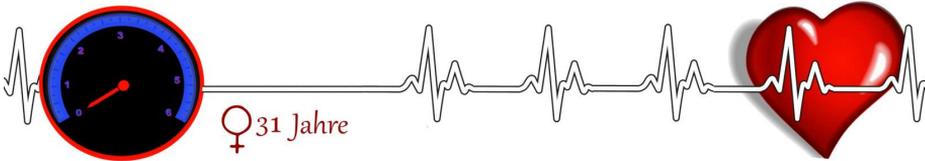
Zur Geschichte: Aus verschiedenen Gründen wurde ich misstrauisch und habe ihren Standort in der "Wo ist" App auf meinem iPhone überprüft. Wir haben uns immer unsere Standorte geteilt, weil wir das beide praktisch fanden. Ich bin mit meinem besten Kumpel und seiner Freundin zu diesem Standort gegangen, um sie zu suchen. Ich habe sie dann am Fenster einer Bar gesehen, völlig betrunken mit einem anderen Typen. Ich bin reingegangen und wollte eine Erklärung. Sie hat mich nicht einmal angeschaut. Als ich den Typen gefragt habe, wer er sei, sagte er: "Das ist meine Verlobte." Der Besitzer des Ladens sagte mir dann, ich solle besser gehen. Also bin ich gegangen und kurz darauf noch einmal ans Fenster der Bar und habe sozusagen von draußen nach innen gesprochen.

Ich sagte, ich würde gerne einfach nur reden. Wieder wurde ich weggeschickt.

Ich wollte dort keine Szene machen, der Ladenbesitzer hatte ja nichts damit zu tun. Also bin ich rausgegangen und mit meinen Freunden weitergezogen.

Wir haben dort gewartet, weil ich das alles irgendwie erst einmal realisieren musste. Wir sahen aus der Ferne, dass die beiden die Bar verlassen und weggehen. Wir sind ihnen gefolgt, und ich habe sie noch einmal zur Rede gestellt. Sie hat mich wieder nicht angeschaut, der Typ stand vor ihr und hat dann tatsächlich die Polizei gerufen und am Telefon gesagt: "Meine Freundin wird von ihrem Ex-Freund belästigt." Ich konnte es nicht glauben. Also sind wir gegangen, weil ich keinen Nerv für unnötigen Ärger hatte. Nun geht es mir mehr als schlecht, und ich bin etwas ratlos. Ich merke, dass ich aufhöre zu essen, auch wenn mir der Bauch wehtut, da nichts drin ist. Bitte helft mir.

Zwei Wochen nachdem das passiert ist: Habe ich jetzt von anderen Leuten erfahren, dass sie anscheinend eine Affäre mit mehreren Leuten hatte und uns alle betrogen hat. Meine Traurigkeit hat sich zum Glück in Wut verwandelt. Ich hoffe, das hilft. Momentan tut es das zumindest.



Perfekter Ort, perfekte Zeit

Es war ein schöner, warmer Sommerabend.

Tobias und ich hatten uns dazu verabredet eine Runde um den See spazieren zu gehen und den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen. Wir erzählten uns, was am Tag alles passiert war und plauderten über Gott und die Welt.

Nach einer Weile kamen wir an eine Bank, von der man einen wunderschönen Ausblick über den See hatte. Ich beobachtete eine Entenfamilie dabei, wie sie ihre Mahlzeit zu sich nahm.

Tobias hielt die ganze Zeit meine Hand. Es war unser fünftes Treffen. Und es fühlte sich alles so harmonisch an. Tobias Daumen strich immer wieder in kreisenden Bewegungen über meinen Handrücken. Es kribbelte an den Stellen, an denen er mich berührte.

"Weißt du eigentlich, wie gerne ich meine Zeit mit dir verbringe?", fragte er mich.

"Ich hoffe doch, dass du das mindestens genauso gerne tust, wie ich mit dir", entgegnete ich leise.

"Ich bin wirklich froh, dass wir uns gefunden haben", erwiderte er.

Er rutschte ein Stück von mir weg und drehte sich zu mir. Ich spürte, wie sein Blick auf mir ruhte. Ich gab ihm Zeit mich anzusehen, bevor ich mich ihm zuwendete. Er legte seine Hände um mein Kinn und zwang mich so zärtlich ihm in die Augen zu sehen.

"Ich habe mich noch nie bei jemanden so schnell so wohl gefühlt wie bei dir.", flüsterte er mir entgegen. "Du bedeutest mir wirklich viel."

"Das hört sich schön an", gab ich zurück. Ich wollte, dass er mich endlich küsste. Ich wollte seine Lippen auf meinen spüren. Es wäre unser erster Kuss. Aber ich traute mich nicht weiter auf ihn zuzugehen. Ich spürte seinen Atem sanft auf meinen Lippen.

"Ich möchte es langsam angehen lassen", sagte er. Seine Stimme war kratziger als zuvor.

"Das möchte ich auch." Mehr als ein Flüstern brachte ich nicht hervor. Mein Blick wanderte immer wieder von seinen Augen zu seinen Lippen und zurück. Ich schluckte und hoffte, es würde bald passieren. Ich spürte das Knistern zwischen uns. Unsere Lippen trennten nur wenige Zentimeter.

Wir schauten uns wieder tief in die Augen und endlich schloss er sie und kam mir noch näher. Unsere Lippen berührten sich fast, aber er wartete darauf, dass ich ihm den letzten Rest entgegenkam.

Ein Lächeln huschte über meine Lippen. Ich schloss meine Augen und wir küssten uns. Unser erster Kuss. Zu einer perfekten Zeit, an einem perfekten Ort.

WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE

Ich mag meine Freunde Kochen und meinen Hund.“ — Satzzeichen können Leben retten!

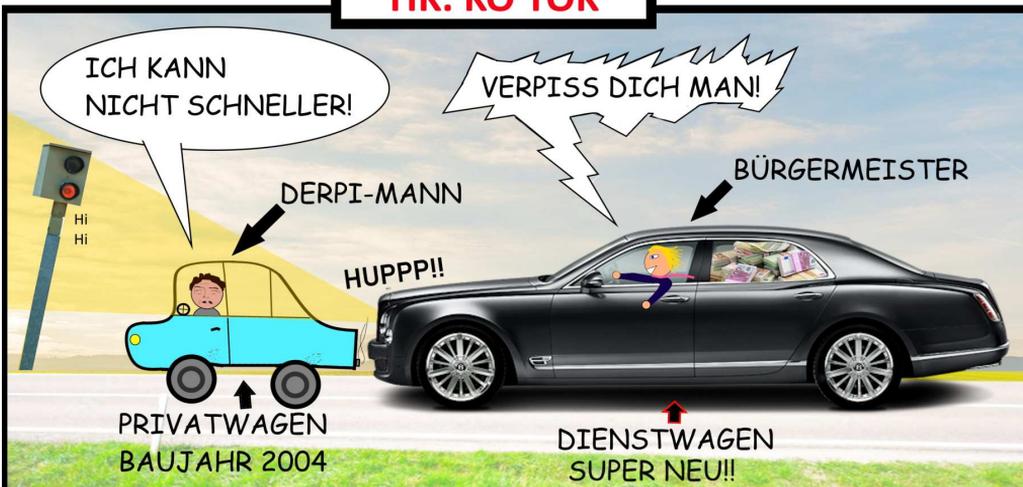
9	1	3				5			
6		7					2	4	
	5			8			7		
	7	9							
		2		9			4	3	
				4			9		
	4			1	9				
7		6		9				5	
		1		6	4			7	

Ich wurde im letzten Moment von meinem Freund zum Fußball-Finale München-Dortmund eingeladen. Leider heirate ich an diesem Tag. Wenn ihr jemanden kennt, der Interesse hat, dann soll er kurz Bescheid sagen und vorbeischaun. Sie steht vor der Reinoldikirche, ist 1,68 cm groß und trägt weiß.

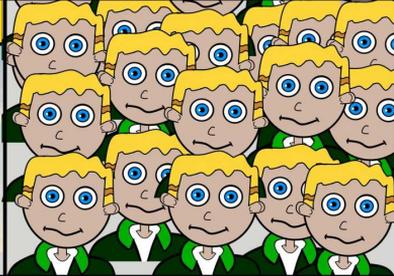
Was machen Schafe, die Streit miteinander haben?
— Sie kriegen sich in die Wolle.

Ich hab gerade beim Brötchen angerufen... war aber belegt!

TIK. KO TOK

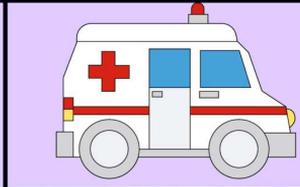
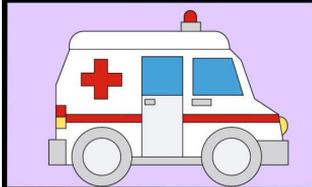


Erst einmal ranfahren und den Bürgermeister vorbeilassen.



Die Abholung

Einfach werfen!



AHHH



Oh mein Gott.
Ich habe das Video auf TikTok
gesehen, wie er verpeilt neben
seinem Auto stand. Ich glaube,
den ist nicht mehr zu helfen.

Hallo Herr Deprie-mann,
machen sie mal AAAA.
Ok..
wenn sonst nichts ist,
würde ich Sie jetzt
gerne entlassen.



ENDE

Was ist gelb und kann nicht schwimmen?
Ein Bagger. Findest du den Witz lustig? Nicht?



Ich auch
nicht!

Würdest du 10.000€ annehmen, wenn die
Person, die du am meisten hasst,
dann 100.000€ bekommt?



Klar, warum
sollte ich mir
die 110.000€
durch die
Lappen gehen
lassen?!

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



Gemeinnützige Organisation

Die Freie Selbsthilfe e.V.

Das Freie Selbsthilfeblatt

www.Selbsthilfe-Gütersloh.de

Gründung 6.1.2020

33803 Steinhagen Schumannstrasse 1



www.selbsthilfe-gütersloh.de

Klimafreundliches Druckerzeugnis

&

5 neue Bäume pro Ausgabe

Für  Dich

