

FSB

Freieselbsthilfeblatt Nr. 39

Gemeinsam
gehen wir
den Weg,
Hand in
Hand,
und lernen
voneinander.
Mit mehr
Mut & Liebe
als Angst &
Zweifeln.
So können
wir es
schaffen die
Dunkelheit
zu
überwinden



Juni 2025

Hallo liebe Leute,

wir laden euch herzlich ein, eure Texte und Bilder bei uns zu veröffentlichen! Ob kreative Werke, interessante Real-Life-Storys oder Schönes zum Nachdenken – wir sind gespannt auf eure Beiträge.

Falls ihr möchtet, könnt ihr ein Pseudonym wählen. Schickt uns einfach eure Werke, den Rest übernehmen wir!

Kontaktaufnahme ist auch über WhatsApp, Signal oder Telegram möglich:

Die Freie Selbsthilfe e.v
Schumannstraße 1
33803 Steinhagen

Telefon: 01575 / 4851931

E-Mail: presse-kontakt[at]selbsthilfe-gütersloh.de

Wir freuen uns auf eure Einsendungen!

<u>Inhalte</u>	<u>Seite</u>
Vom Patienten zum Mitarbeiter.....	1-3
Neue Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh.....	4-5
Vorstellung „echtZeit“	6-7
Schreib- und Spielworkshop.....	8-9
Theaterwerkstatt Bethel.....	10-14
Recovery College Bielefeld.....	15
Mental Health Café.....	16-17
Der Seelische Chaospoet.....	18-19
Domink´s Bilder.....	20-21
Laura´s Kolumne.....	24-28
Bekenntnisse eines Stuhls.....	29
Kreativseite von Special K.....	30-31
Engeln ohne Flügel.....	32
Drogendealer.....	33
Claudias Terror Kolumne.....	34-37
Die Musik spielt weiter.....	38-39
Das Gefühl, das niemals enden sollte.....	40-42
Rätsel, Witze, Comic.....	42-45

News

Vom Patienten zum Mitarbeiter

Michael R. ist Koch in der Küche im Klinikum Gütersloh des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL). Durch ein Praktikum innerhalb der Adaption der Bernhard-Salzmänn-Klinik, welche Teil des LWL-Klinikums ist, fand er trotz langjähriger Suchterkrankung den beruflichen Wiedereinstieg in das Team von Küchenchef Marcel Ritter und startete als Krankheitsvertretung im Spätsommer 2024 in der Klinikküche.

„Hauptsache knallt“ – so beschreibt Michael R. sein Trinkverhalten während seiner hoch aktiven Phase. Seit gut 13 Monaten ist der 39-Jährige trocken. Zwei bis drei Flaschen Doppelkorn trank er jeden Tag, wobei er zwei Flaschen für den täglichen „Normalzustand“ brauchte. „Die Alkoholsucht begann vor sieben bis acht Jahren. Meine Mutter erkrankte an ALS, also Muskelschwund, und ich hatte viel um die Ohren mit ihrer Pflege, meiner Arbeit und der Familie“, erzählt er. Es war ein schleichender Prozess, erst war es hin und wieder ein Flachmann unterwegs, dann wurde es mehr. „Alkohol hat mir geholfen konzentriert zu bleiben, alles zu bewältigen. Er hat Manches einfacher gemacht, bevor er Alles schwerer machte.“

Nach rund vier Jahren Suchtgeschichte setzte seine Frau ihm ein Ultimatum. Michael R. begab sich für einen Monat zur Entgiftung in die LWL-Klinik Paderborn, sechs Monate Reha-Maßnahme folgten. In der Adaption der Bernhard-Salzmänn-Klinik in Gütersloh verbrachte er anschließend drei Monate, in denen er sich selbst versorgen musste, aber auch engmaschig auf Alkoholkonsum kontrolliert wurde. „Dort ist es wie unter einer Käseglocke – man ist eigenverantwortlich, aber nicht alleingelassen und man bekommt immer Hilfe, wenn man sie braucht“, sagt er. In seiner Zeit in der Adaption absolvierte der gelernte Koch ein sechswöchiges Praktikum in der Klinikküche. Dadurch bekam sein Alltag wieder Struktur und auch Küchenchef Marcel Ritter ist begeistert: „Michael ist ein sehr engagierter Kollege und als ausgebildeter und erfahrener Koch eine wahre Bereicherung für unser Team.“

Als neuer Mitarbeiter in Vollzeit hat sich seine Lebensqualität deutlich verbessert. „Früher habe ich getrunken, um arbeiten zu können. Heute arbeite ich, damit ich nicht trinke“, berichtet Michael R. mit einem Lächeln. In der Küche ist er zuständig für eine von drei täglich angebotenen Mahlzeiten. Die Arbeit macht ihm Spaß, die Atmosphäre unter den Kolleg:innen ist freundschaftlich. „Dass ich Alkoholiker, bin wissen alle. Aber ich werde deswegen nicht anders behandelt, es spielt einfach keine Rolle und das finde ich sehr angenehm.“

„Niemand kann mir Alkohol verbieten...“

Den Umgang mit seiner Sucht musste Michael erst lernen. „Ich wollte funktionieren, allem gerecht werden und dachte, dass ohne mich alles zusammenbricht. Deswegen habe ich mir eingeredet, keine Zeit für eine Entgiftung und Reha zu haben und habe immer weiter getrunken.“ Seit er trocken ist, hat er viel über sich und den Umgang mit Alkohol gelernt. Ein Schlüssel dazu, so sagt er, ist es, Alkohol nicht als Feind zu sehen oder mit Verboten zu behaften. „Niemand kann mir Alkohol verbieten und so ordne ich das auch nicht ein, denn ein Verbot macht es nur umso interessanter. Ich bin mir aber über die Konsequenzen bewusst, dass ich sobald ich wieder trinke alles verlieren würde, was ich mir bisher erarbeitet habe“, sagt der Wahlgütersloher und berichtet weiter: „Ich mache das für niemand anderen, sondern für mich, deswegen will ich nicht trinken.“



Küchenchef Marcel Ritter und Michael R. in der Klinikküche des LWL-Klinikums Gütersloh / Foto: LWL Brockmeyer

Mit Blick auf die Zukunft weiß Michael R.: „Ich werde immer ein Alkoholiker bleiben, auch wenn ich trocken bin. Aber ich fokussiere mich nicht darauf. Beim Einkaufen nehme ich die Wein- und Schnapsregale wahr, aber es beschäftigt mich nicht. Es ist, als würde ich einem alten Nachbarn auf dem Hausflur begegnen: Man sagt sich ein kurzes `Hallo´ und jeder geht seiner Wege.“

Zudem betont er, dass es wichtig ist, sich kleine Ziele zu stecken. „Ich sage mir jeden Abend `Heute hast du wieder einen Tag nüchtern geschafft` und am Tag danach das Gleiche. Ich genieße die Abstinenz ganz bewusst und erfreue mich an der gesteigerten Lebensqualität. Dieses Jahr freue ich mich gemeinsam mit Familie und Freunden auf meinen 40. Geburtstag trocken anzustoßen!“

Stichwort: Die Adaption der Bernhard-Salzmann-Klinik

In der Bernhard-Salzmann-Klinik werden Menschen mit Suchterkrankungen multiprofessionell behandelt, sowohl stationär, als auch ambulant. Die Adaption schließt sich als weiterführende Reha-Maßnahme an eine vorangegangene Sucht-Reha an und bietet den Rehabilitand:innen die Möglichkeit eigene Ziele, wie die Wiedereingliederung auf den Arbeitsmarkt, oder Festigung der Abstinenz weiter auszubauen.

Die Adaption verfügt über zehn Behandlungsplätze und setzt bei entsprechender Indikation eine stationäre medizinische Suchtrehabilitation fort. In der Gemeinschaft mit anderen Abhängigen üben die Betroffenen dort den Wiederaufbau eines abstinenten Lebens mit all den darin vorkommenden Herausforderungen: selbständiges Wohnen, Arbeiten, Freizeit- und Kontaktgestaltung. „Da eine zufriedenstellende und sinnerfüllende Beschäftigung zu den machtvollsten Motivatoren gehört, eine Abstinenz auch in schweren Momenten aufrechtzuerhalten, liegt ein Schwerpunkt der therapeutischen Arbeit auf der Entwicklung einer beruflichen Perspektive, die wir über die Vermittlung in Praktika auf dem ersten Arbeitsmarkt vorbereiten möchten,“ erklärt Dr. med. Christiane Rasmus, Chefärztin der Bernhard-Salzmann-Klinik und Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. „Die Gruppe schafft zudem Raum für die gemeinsame Klärung von Konflikten und Zukunftsängsten und ermöglicht das Erleben von Solidarität und

Auch Michael R. gelang es dank des erlernten Umgangs mit seiner Sucht und der täglichen Arbeit in der Klinikküche wieder neuen Lebensmut und Struktur in seinen Alltag zu bringen. „Ich arbeite jetzt dort, wo mir durch die Adaption geholfen wurde. Jeden Tag werde ich daran erinnert, warum ich hier war, und das tut mir gut“, resümiert er.



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Eltern psychisch erkrankter Kinder und Jugendlicher in Verl

Die Gruppe bietet Eltern psychisch erkrankter Kinder und Jugendlicher einen Raum zum Austausch, Zuhören und gegenseitigen Stärken. Hier können Eltern ins Gespräch kommen, Erfahrungen teilen und Verständnis finden.

Neben dem offenen Erfahrungsaustausch ist geplant, regelmäßig Fachleute aus den Bereichen Psychologie, Medizin und Pädagogik einzuladen. In informativen Vorträgen können wertvolle Einblicke, praktische Tipps und neue Perspektiven mit dem Umgang mit der Erkrankung des Kindes gewonnen werden.

Die Gruppe ist offen für alle betroffenen Eltern, unabhängig von der Diagnose und dem Schweregrad der Erkrankung des Kindes.

Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Asperger-Syndrom in Halle

In dieser Selbsthilfegruppe sind Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Asperger-Syndrom willkommen.

Das Leben mit Menschen aus dem Autismus-Spektrum bringt besondere Herausforderungen mit sich, mit denen die Familien oft auf sich alleine gestellt sind. Häufig können adäquate Unterstützungsmöglichkeiten für diesen Personenkreis nicht gefunden werden oder erweisen sich als unzureichend.

In unserer Gruppe können aktuelle Erfahrungen ausgetauscht und reflektiert werden. Sie soll der gegenseitigen emotionalen und praktischen Unterstützung dienen.

Selbsthilfegruppe für russischsprachige pflegende Angehörige in Gütersloh

Im Kreis Gütersloh gibt es eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen, die sich mit dem Thema Pflege befassen. Familienangehörige, die Senioren, Demenzkranke oder Schlaganfallpatienten pflegen, sowie Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen haben die Möglichkeit, sich regelmäßig in einer Gruppe auszutauschen. Hier reden sie über ihre Situation, geben anderen Betroffenen Einblick in ihre Erfahrungen und ziehen Lehren aus den Erlebnissen des jeweils anderen.

In Gütersloh wurde nun die erste Pflegeselbsthilfegruppe für Personen mit Migrationshintergrund ins Leben gerufen. Aussiedler und andere Migranten aus der ehemaligen Sowjetunion können sich für dieses Angebot zusammenschließen, um einander und sich selbst zu unterstützen. Neben den Austauschgesprächen sind Informationsveranstaltungen zum Thema Pflege, gemeinsame Ausflüge und weitere Aktivitäten geplant.

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe in Rietberg

Der Alltag nach einem Schlaganfall birgt viele Herausforderungen. Von Schwierigkeiten bei alltäglichen Handlungen, wie z.B. dem Einkaufen, bis hin zu dem Angewiesen sein auf Hilfspersonen oder auch dem fehlenden Verständnis der Mitmenschen.

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Schlaganfall-Betroffene und bietet einen Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung bei den Herausforderungen im Leben nach Schlaganfall.

Weitere Informationen erhalten Sie in der BIGS
unter 05421-85 2882, big@kreis-guetersloh.de

Vorstellung „echtZeit“

- Die Tagesstätte und Kontakt- und Beratungsstelle in Halle/ Westfalen

Seit 2018 bietet die wertkreis Gütersloh gGmbH mit der Einrichtung echtZeit zahlreiche Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörigen. Gefördert durch den Landschaftsverband Westfalen Lippe und dem Kreis Gütersloh.

Unsere Räume sind barrierefrei und befinden sich im ersten Stock des DRK-Gebäudes in der Bismarckstr. 1, 33790 Halle/ Westfalen.

Das Angebot der Tagesstätte richtet sich an Menschen zwischen 18 und 65 Jahren,

- die eine psychische Beeinträchtigung/ Erkrankung haben
- die (noch) nicht oder nicht mehr auf dem Arbeitsmarkt tätig sein können
- Die ein zusätzliche/andere Hilfe außer einer Wohnbetreuung benötigen
- Für die die Unterstützung durch eine Kontakt- und Beratungsstelle nicht ausreicht

Wir bieten:

- > Tagesstruktur, soziale Kontakte, Stabilität, Alltagsbewältigung
- > Unterstützung beim Umgang der jeweiligen Erkrankung und in Krisensituationen
- > Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- > Stärkung der Persönlichkeitsentwicklung/ Zukunftsperspektiven
- > Gespräche und Beratung, Krisenprävention

Einzugsgebiet: Nordkreis Gütersloh.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9:00 – 15:00 Uhr

Kosten: kostenfrei (Trägt der LWL), nur Verpflegung wird selbst gezahlt

Aufnahme: zeitnah möglich, niederschwelliges Aufnahmeverfahren

Die Kontakt- und Beratungsstelle

Wir sind ein offener Treffpunkt für alle Menschen jeden Alters. Der Schwerpunkt unserer Angebote richtet sich an Menschen mit einer psychischen Erkrankung und deren Angehörige/Freunde.

Wir bieten:

- > Beratung und Gespräche sowie Vermittlung an andere Hilfsinstitutionen kostenfrei
- > zwanglosen Austausch in gemütlicher Atmosphäre
- > Freizeitaktivitäten/kleine Ausflüge
- > Getränke, Kuchen und kleine Snacks zum kleinen Preis
- > abwechslungsreiche Monatsprogramme
- > Gesellschaftsspiele, Musik und Kreatives
- > Zeitungen, Bücher, Internetnutzung

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch von 12:45 – 17:15 Uhr

Donnerstag von 14:00 – 19:00 Uhr

Freitag von 12:45 – 17:15 Uhr

2. Freitag im Monat bis 19:00 Uhr geöffnet (Abendbrot)

1. Samstag im Monat von 10:00 – 12:00 Uhr (Frühstücksbrunch)

individuelle Beratung: für Betroffene oder Angehörige (Terminabsprache nötig).

Die echtZeit bietet auch Unterstützung für die Selbsthilfe. Es trifft sich eine Gruppe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen und eine neue Selbsthilfegruppe für Betroffene von Depressionen ist im Aufbau.

Haben sie Fragen? Möchten Sie einen Termin für ein Erstgespräch? Dann melden Sie sich gern bei uns. Kontakt: Fon: 05201/ 85 780-31 oder 32
Mail: katja.kosfeld@wertkreis-gt.de

Schreib- und Spielworkshop

Am Dienstag, 25. März 2025 fand von 18 bis 20 Uhr ein Schreib- und Spielworkshop mit der S.H.G. und Nicole Zielke von der Theaterwerkstatt Bethel Bielefeld im LWL Klinikum Gütersloh statt. Sonst trifft sich in der Aula oder in den Konferenzräumen der Bernhard-Salzmänn-Klinik wöchentlich am Dienstag die Gruppe der Freien Selbsthilfe im Kreise Gütersloh. Diesmal hatte die Gruppe sich einen Gast aus Bielefeld eingeladen und mit Nicole Zielke von der Theaterwerkstatt Bethel ein besonderes Format überlegt. Nachdem die Mitwirkenden zu Anfangs ihre Lieblingsbücher (u.a. "Der fünfte Berg" von Paulo Coelho, "Das Märchen von der traurigen Traurigkeit" von Inge Wuthe, "Papierklavier" von Elisabeth Steinkellner, "Von Norden rollt ein Donner" von Markus Thielemann und "Wondrak für alle Lebenslagen" von Janosch) anhand einiger Textauszüge vorstellten, entwickelten alle inspiriert von den vorgestellten Texten eigene Geschichten und Gedichte. Manche schrieben für sich, andere entwickelten Texte zu zweit, indem sie die Sätze der anderen ergänzten oder nach der Methode der "Köstlichen Leiche" nach André Breton einen Text zu zweit schrieben. Die entstanden Texte wurden anschließend vorgelesen. Danach teilte sich die Gruppe in drei Kleingruppen auf, um schließlich mit den Texten Standbilder zu kreieren: So entstand ein Bild von einem Mann und einem Junge auf der Mauer sitzend und in ein Gespräch vertieft, oder ein Bild, indem eine Schäferin ihr Schaf vor einem Wolf versucht zu retten oder ein Bild der Versöhnung. Hoffentlich gibt es bald eine Fortsetzung des Workshops.

Hier findet ihr zwei Texte, die im Rahmen des Workshops entstanden sind:

Tobias' Text:

Der Albtraumberg wird vielleicht kleiner, wenn Gewesenes vergessen wird, vergeben wird. Durch Mut den Anderen verstehen lernen. Einander auch eine zweite Chance zu geben. Vielleicht wird aus dem Albtraumberg dann erst ein Hügel, und im besten Fall ist er am Ende nicht mehr da. Und vor uns liegt die weite Ebene eines neuen Anfangs.



Stille von Julia

Für manche Menschen ist Stille, etwas schönes, etwas entspannendes. Eine Mutter von zwei Kindern, empfindet die Stille, wenn beide Kinder endlich ruhig schlafen für etwas beruhigendes.

Sie hat nun die Möglichkeit, inne zu halten und die Stille/Ruhe zu genießen. Allerdings kann es ebenso sein, dass sie die Stille als etwas schlechtes ansieht. Wenn tagtäglich Kindergeschrei und Trubel der Alltag sind, kann es ebenso beunruhigend wirken, wenn es plötzlich ruhig ist. Sie kann Sorgen, Ängste und innerliche Unruhe auslösen.

Diese ungewohnte Stille kann für die eine Person etwas entspannendes und für die andere Person etwas völlig beunruhigendes sein.

Ich zu meinem Teil mag absolute Stille nicht. Statt entspannende Ruhe lähmt mich Stille und hält mich in einem kalten, schwarzen Raum, meine Erinnerungen meiner schmerzhaften Kindheit fest gefangen. Die tiefe Trauer und der Schmerz lassen mich in einem Loch fallen. Depressiv und mit Flashbacks zu kämpfen, sehe ich das kleine Mädchen in diesem Raum. Laute, gute und schnelle Musik holen mich aus dieser lähmenden Stille immer wieder raus. Durch diesen Skill wurde mir bewusst, wie dankbar ich bin hören zu dürfen. Musik motiviert mich und kann mich durch eine wichtige und sorgfältige Auswahl gut fühlen lassen.

Stille ist etwas sehr schmerzhaftes für mich. Mit extremem Druck presst sie mich in diesen Raum und lähmt mich mit Erinnerungen und Trauer sowie Schmerz. Sie hält mich gefangen und bestimmt machtvoll über mich. Stress, Chaos dagegen halten mich in der Gegenwart. Hier bin ich fähig zu handeln und auch wenn ich durch sehr stressige Zeiten erschöpft bin, mag ich dies sehr viel lieber. Vielleicht werde ich irgendwann eine Mutter, die die Ruhe vor und nach dem Sturm genießt und somit die Stille als etwas schönes empfindet. Ich werde es in meiner Zukunft erfahren und egal wie ich Stille empfinden werde, ist es gut, wie es ist. Es ist Okey Stille gut oder nicht gut zu empfinden.

TERMINE

Juni bis August 2025

»HELLO, GORGEOUS!«

Aufführung der Volxperformance

Samstag, 14. Juni | 16 bis 16.45 Uhr

Bielefelder Carnival der Kulturen, Rathaus

kostenfrei



Immer wieder begegnet uns das Ideal des weißen, blondhaarigen, schlanken, gesunden, makellosen und vor allem leistungsfähigen menschlichen Körpers. All das macht es oft schwierig, den eigenen Körper wertschätzend anzunehmen. Die Volxperformance versucht mit performativen, theatralen, szenischen, choreografischen und musikalischen Mitteln gängige Schönheitsideale zu irritieren und Ausdrucksformen jenseits von Gegensätzen und Widersprüchen zu finden.

»DER MENSCH IST NUR DA GANZ MENSCH, WO ER SPIELT« (Friedrich Schiller)

Herzliche Einladung zum Mitwirken

Mittwoch, 18. Juni | 17.30 bis 19.30 Uhr

Donnerstag, 26. Juni | 17.30 bis 19.30 Uhr

Theaterwerkstatt Bethel

5 Euro oder nach Absprache

Anmeldung: unter Bildung & Beratung Bethel, 0521/144-6110 oder patricia.essmann@bethel.de

Workshopmoderation: Christian Dorn (Die Freie Selbsthilfe im Kreis Gütersloh) und Nicole Zielke (Theaterwerkstatt Bethel)

Der Spiel- und Theaterworkshop lädt durch Impulse aus Kunst, Literatur und Theater dazu ein, sich frei zu spielen – zwanglos und zweckfrei. Mit kreativen Spiel-, Text- und Materialimpulsen lenken wir den Blick auf Dinge, die wir vorher nicht wahrgenommen haben, entdecken eigene Gestaltungsideen, inspirieren uns gegenseitig und kommen ins schöpferische Tun.

Wir möchten gemeinsam einen Raum schaffen, in dem vorherrschende Stigmatisierungen keinen Platz haben und Kreativität ohne Diskriminierung entdeckt und erlebt werden kann. Alles ist möglich und wird selbstbestimmt. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden und bauen nicht aufeinander auf. Die Spiel- und Theaterworkshops finden im Rahmen der Veranstaltungen vom Recovery-College Bielefeld statt.

»STAUBAUFWIRBELN!«

Herzliche Einladung zum Mitwirken

Freitag, 20. Juni bis Samstag, 21. Juni | jeweils 10 bis 18 Uhr

Theaterwochenende im Rahmen des »Pride Month« vom CSD Bielefeld in der Theaterwerkstatt Bethel

Sonntag, 22. Juni | 14 Uhr

Aufführung beim Droste Festival 2025, Münster

Mittwoch, 23. Juli bis Freitag, 25. Juli

Workshop & Aufführung im Rahmen vom Wohnungslosentreffen in Herzogsägmühle

Wir wollen mit Dir auf die Bühne bringen, was sonst im Verborgenen bleibt und mit künstlerischen Mitteln gegen Diskriminierung und Ausgrenzung kämpfen!



Mit Spiel- und Theatermethoden setzen wir uns mit sozialer Benachteiligung auseinander: Welchen Einfluss hat die eigene Klassenherkunft auf aktuelle Haltungen, Meinungen, Handlungen und Gefühle? Wie können wir uns stärken, wenn wir davon betroffen sind? Nutze Deine Stimme und Deine Erfahrung und wirbel mit uns Staub auf.

Die An- und Abreise findet nach Absprache einen Tag vor und nach den Workshoptagen statt. Sofern Bedarf besteht, werden Reisen, Unterkünfte und Verpflegung von uns organisiert und bezahlt.

»IM LOOP«

Aufführung des Jugendvolxtheaters
Samstag, 5. Juli | 14 Uhr
Stadtbibliothek Bielefeld, Neumarkt 1
kostenfrei

»Herzlich Willkommen in unserem absolut fantastischen Loop. Wir nehmen Sie auf eine wilde Fahrt mit. Bleiben Sie entspannt. «



Im Rahmen des Denken.Fühlen.Handeln-Festivals zeigt das Jugendvolxtheater seine aktuelle Produktion »IM LOOP«. Das Publikum wird in einen Loop aus Geschichten und Erlebnissen hineingezogen: zehn Jugendliche setzen sich mit ihren unerreichbaren Träumen, ihrem Gefühl des Feststeckens im Alltag, ihrer Langeweile und ihren Kämpfen auseinander.

»EINSTEIN ON THE BEACH« – Oper von Philip Glass

100 Jahre Friedrich-v.-Bodelschwingh-Schulen

Montag, 7. Juli | 19.30 Uhr

Forum E, An der Rehwiese 65, Bielefeld

Eintritt: Spenden sind willkommen

»Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder.« meinte der Physiker Albert Einstein. Er gilt als Inbegriff des Forschers und Genies und nutzte seine außerordentliche Bekanntheit auch außerhalb der Naturwissenschaften in seinem Einsatz für Kulturaustausch und Frieden. Die Oper »Einstein on the Beach« aus dem Jahr 1975 gehört heute zu den Klassikern der Minimal Music. 50 Schüler:innen der Sekundarschule Bethel zeigen nun ihre Interpretation einiger Ausschnitte des Werkes. Anschließend lädt die Big Band zum Jubiläumskonzert ein. Leitung: Martin Gentejohann (Musik), Matthias Gräßlin und Katrin Meyer (Inszenierung)



»SAMSAS VERWANDLUNGEN«

Aufführungen des Volxtheaters

Donnerstag, 10. Juli und Freitag, 11. Juli | jeweils 20 Uhr

Stadtbibliothek Bielefeld, Neumarkt 1

Eintritt: 14 Euro, erm. 7 Euro

Reservierungen: 0521 144-3040,

theaterwerkstatt@bethel.de oder www.kulturoeffner.de

Es herrscht Krieg. Ein Käfer wird morgens wach und ist zum Mann geworden. Die Metamorphose ist dran schuld. Es gibt Wesen, die sich gegen die Wandlung stellen und sich sträuben. In diesem Fall hat sich Gregor jedoch hingegeben und Samsa angenommen. In der Inszenierung von Katrin Nowak blicken Angela Calow und Bernold Rix in die Gegenwart – in ihre eigene und somit auch in die der Gesellschaft. Das ist erschreckend, wirklichkeitsnah und genauso überraschend schön.

»SELLING DEMOCRACY!«

Herzliche Einladung zur
Aufführung Sonntag, 31. August |
14 Uhr Rödinghausen im
Rahmen vom Kilver Markt 2025
kostenfrei

Mit unserem Theaterstück
möchten wir uns für eine Vielfalt
moderner Lebensformen, für
Freiheit und individuelle
Gleichberechtigung stark
machen.



Denn das Ringen um demokratische Werte ist eine Geschichte voller Krisen,
aber auch voller Glück und Neuanfänge. Also seid dabei, wenn wir mit Mitteln
des Theaters, die schönste Geschichte der Welt in die Welt tragen.

Ihr habt Lust mitzumachen? Dann meldet Euch gern bei uns.

Handwerkerstraße 5

33617 Bielefeld

Telefon: 0521 144-3040

Fax: 0521 144-3042

E-Mail: theaterwerkstatt@bethel.de

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

Recovery College Bielefeld



Dein Lernort für
seelisches
Wohlbefinden

Einladung zur Eröffnungsfeier Recovery College Bielefeld

Die Interessengemeinschaft
Recovery College lädt ein

In unseren Kursen und Workshops teilen Betroffene und Fachpersonen ihr Wissen auf Augenhöhe – für mehr Selbstbestimmung, Resilienz und Lebensfreude. Die Eröffnungsfeier bietet Ihnen Gelegenheit, diesen besonderen Lernraum kennenzulernen und mit Akteur*innen in den Austausch zu kommen. Neben spannenden Gesprächen und Angeboten zum Kennenlernen erwarten Sie musikalische, kulturelle und kulinarische Überraschungen.

JETZT ENTDECKEN UND MITMACHEN!

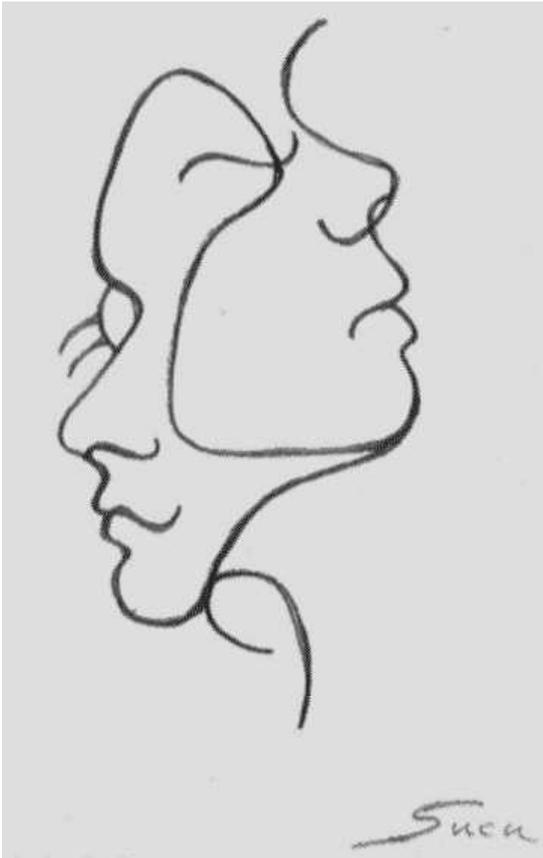
Einladung zur Eröffnungsfeier Recovery College Bielefeld

Eröffnungsfeier am 01.07.2025 16:30 - 18:30 Uhr

Bildung und Beratung

Nazarethweg 7, Festsaal 2

33617 Bielefeld



„Einander sehen – zusammen verstehen“ – unter diesem Motto öffnet in Bielefeld regelmäßig ein besonderer Begegnungsort seine Türen: das Mental Health Café der Interessengemeinschaft Recovery College Bielefeld.

In entspannter Atmosphäre bietet das Café einen geschützten Raum für alle, die mit seelischen Erschütterungen oder psychischen Erkrankungen in Berührung gekommen sind – sei es persönlich, als Begleitende oder aus Interesse am Thema. Alle sind willkommen. Niemand ist allein.

Wann und wo?

Das Café findet immer samstags in geraden Kalenderwochen von 14:00 bis 16:00 Uhr im Gemeinschaftsraum Beckhausstraße 132a, 33611 Bielefeld statt.

Das Besondere: Hinter dem Projekt stehen Menschen mit und ohne eigene psychische Krisenerfahrungen, die gemeinsam den Aufbau eines Recovery Colleges in Bielefeld vorantreiben. Sie nennen sich „Profis aus Erfahrung“ und „Profis aus dem Helferfeld“ – getragen von dem Wunsch, Stigmatisierung abzubauen und echte Begegnung zu ermöglichen.

Hier findest Du uns:



Warum ein Mental Health Café?
Psychische Krisen können jeden treffen. Umso wichtiger sind Orte, an denen man sich ohne Scham zeigen kann – und auf Verständnis trifft. Genau das will das Mental Health Café bieten: Verbindung statt Ausgrenzung, Zuhören statt Urteilen.

Wer macht das Mental Health Café?

Wir sind eine bunte Traube Menschen mit und ohne eigener Erfahrung in Sachen psychischen Erschütterungen, die aktiv den Aufbau eines Recovery Colleges in Bielefeld voranbringen möchten.

Und der Eintritt? Der kostet höchstens ein bisschen Mut, den ersten Schritt zu machen. Für Getränke und eine angenehme Atmosphäre ist gesorgt – Spenden sind willkommen, aber kein Muss.

Kontakt:
0157-56168674

Lasst uns gemeinsam Räume schaffen, in denen Menschsein in all seinen Facetten Platz hat.

Der Seelische Chaospoet



Heinrich Heine

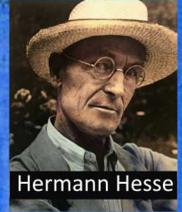
Johann Wolfgang
von Goethe



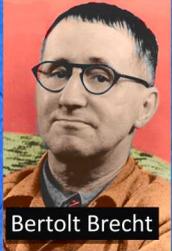
Theodor Fontane



Erich Kästner



Hermann Hesse



Bertolt Brecht



Friedrich Schiller



Annette von
Droste-Hülshoff

Seid's Kinder der alten Meister?

Heinrich Heine und Bertolt Brecht,
Dichter, so wie Friedrich Schiller –
schrieben so schön, gut und auch echt.
Poesie ist heute stiller.

Liegt sie beim Bierenbaum gar tot?
Wo ist denn Goethes Nachwuchs nun?
Wehe! Wehe! Sind die in Not?
Ah! Es gibt doch sehr viel zu tun.

Eure Worte und die Werke
Lasst sie nicht sterben am Boden.
Zeigt eure inneren Werte,
Glättet Wogen, seid nun Boten.

Der Kultur und der Lebenslust!
Von Droste-Hülshoff, Annette –
Gebt ihr einen semantik Kuss,
Schenkt ihr eine Reimkette.

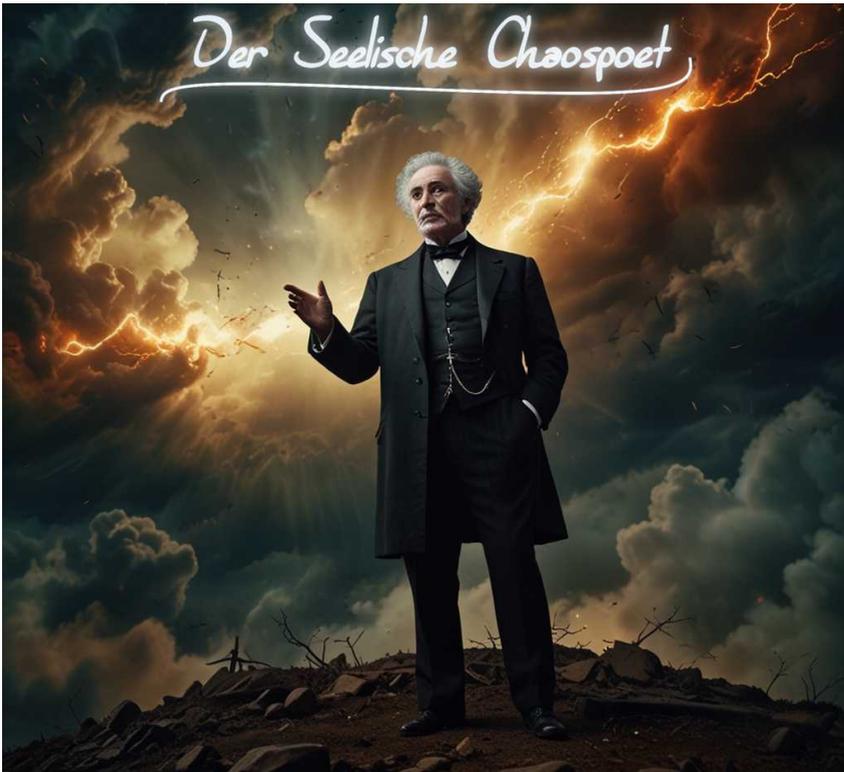
Kinder! Kinder! Ihr seid jetzt dran!
Zeigt, so wie Hesse, euer Herz,
Gebt euch hin, ohne zu bangen,
Eure Liebe und euren Schmerz.

Kinder! Weil der Mensch ein Mensch ist,
Will er geben und nicht nehmen.
Dass somit niemand es vergisst:
Schön ist doch das ganze Leben.

Wenn er glühet, labet der Quell,
Es leuchten Lichter in der Nacht,
Hoch, so wunderschön, weiß und hell,
Ja! Fontane ist dann erwacht.

Auch Kästners Grab wird dann erhellet,
Wo Blumen statt Kanonen blühen,
So ist dann eine schöne Welt.
Lasst uns das gemeinsam spüren.

Bitte sehr



Angst vergeht – Menschlichkeit bleibt

Wir wollen die Menschlichkeit,
die holen wir uns jetzt echt.
Schöne gemeinsame Zeit,
sie ist unser echtes Recht.

Jeder Mensch ist gleich wertvoll,
wir dürfen keinen verlieren.
Denn so ist es Gottes Wohl,
lasst euch nicht irritieren.

Gefühle offenlegen,
ist doch der schönste Segen.
Wir können nur so siegen,
Felsen vom Fleck bewegen!

Die Hürden sind betonhart,
wir werden sie zerstören.
Weil Liebe die Wahrheit sagt,
müssen wir aufs Herz hören.

So lässt sich Böses lösen:
Herzen zusammenlegen
und sie gemeinsam trösten,
um den Hass beizulegen.

Angst vorm Tod? Nur Illusion!
Weil wir zusammenbleiben.
Die Menschlichkeit ist der Lohn,
ich glaube an die Zeilen!

Domenik 's Bilder

Mein Synapsen Chaos:

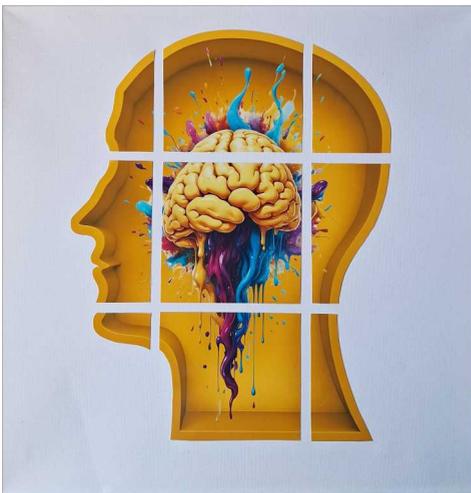


Kreativer Ausdruck ist für mich ein Weg, Menschen dabei zu unterstützen, eigenständig ihre Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Es ist eine sanfte, aber kraftvolle Methode, um mit sich selbst in Kontakt zu treten und neue Wege zu entdecken.

Der Heilige Geist der Psychose:



12 Jahre rausch Zustand:



Dominik Schütze ist ein offener, lebensfroher Mensch. Er selbst ist betroffen von einer Amphetamin-Abhängigkeit (seit 10 Jahren clean), Schizophrenie, ADHS, Depressionen und Ängsten. In seinen Pop-Art-Collagen bringt er Auszüge aus seinem Leben zur Schau. Mehr über ihn, sein Leben und seine Bilder erfahrt ihr auf seinen Social-Media-Kanälen.

Instagram:

@doppel.diagnosen.blog.salat

TikTok:

@autordominikschuetze

Sich selbst begegnen ist nicht immer einfach; nicht immer schön.

Mit einem Satz war alles klar: Ein einziger Satz, ausgesprochen, von einer fremden Person, nicht einmal einer Fachperson, sondern von einer Person, die dasselbe Schicksal teilt. In einem Live-Video Chat.

Dazu muss ich sagen, dass ich seit Ende letzten Jahres eine berufliche Rehabilitation in Paderborn mache und hier sehr gut psychologisch betreut werde.

Und dieser Live-Videochat war ein Nachsorgeservice der Rentenversicherung. Psyrena ist der Name. Eine Leistung, die von meiner psychosomatischen Reha in Bad Langensalza übrigblieb. Innerhalb der Reha hier in Paderborn jedenfalls werden verschiedene Testungen durchgeführt, unter anderem auch eine Testung in der Ergotherapie. Und in dieser Ergotherapietestung riet der Ergotherapeut mir, ein ADHS-Screening durchzuführen.

Diesen Gedanken hatte ich schon. Da ich konkret seit 2023 die Diagnose Depression habe, habe ich mir einiges zu diesem Thema angelesen und auch dessen Folgeerscheinungen auf eigene Faust erforscht habe (denn einzig und alleine auf die Meinung eines Facharztes möchte ich mich nicht verlassen; an dieser Stelle möchte ich auf den YouTuber Tom Harrendorf aufmerksam machen), bin ich – neben meiner Diagnose des Autismus – habe ich für mich die Vermutung erlangt, dass ich auch ADHS habe. Was typisch ist für Leute im Autismusspektrum.

Und nun dieser Tag: Ich sprach das mit dem Test aus und diese Frau aus dem Raum Karlsruhe sagte: „Also, ich bin ja keine Fachfrau, aber genau das hätte ich auch vermutet.“ Man muss dazu sagen, dass diese Frau selber das Thema ADHS in den letzten Monaten entdeckt hat.

Diesen Satz habe ich erstmal sacken lassen: Selbst sich eine Diagnose stellen und dann sie von unbeteiligten Dritten quasi bestätigt bekommen – das macht einen Unterschied. Die anderthalb Stunden liefen aus. Und ich war mit mir selber alleine. Dann brach in mir alles zusammen:



Alles, was sich seit Anfang der 90er an Problematiken aufgestaut hat, lag für mich klar da: Mein Weg von der Grundschule auf die damalige Sonderschule, Mein Weg nach „oben“ zur erfolgreichen Ausbildung zum Bürokaufmann (dieser war nicht unproblematisch), Die Verzweiflung meiner Mutter, die alles für mich tat und mich immer gefördert hat und dann doch immer verzweifelter wurde. Mir sind noch die Szenen im Kopf, wie meine Mutter weinend im Wohnzimmer, im Türrahmen der Terrasse, stand. Weinend, weil sie trotz allem Herzblut ein Sonderschulkind großziehen musste. Verzweifelte und deftige Worte und Sätze kamen in dieser Zeit vor, Drohungen, mich aufs Internat zu schicken, usw. Meine Schwester, die unter mir stellenweise litt, weil ich sie in Rage oftmals schlug.

... Alles dieses. Und ich stand den Tränen nahe.

Dieses sollte aber nicht dabei bleiben.

Am nächsten Tag hatten wir mit unserer Psychologin die Konfliktlösungsgruppe. Hier dürfen die Teilnehmer sich selber ein Thema aussuchen, was sie in Bezug auf menschliche Beziehungen beschäftigt. Mein Thema war „Was, wenn Menschen sich nicht riechen können?“. Nicht ahnend, wie sich dieses Thema in dieser Stunde entwickeln würde:

Die Psychologin stellte die Frage in den Raum „Wie würden Sie Ihren ersten Eindruck von Herrn Sch. beschreiben?“ Ein Mitpatient beschrieb den ersten Eindruck von mir als hibbelig und Leute unterbrechend. Es war eine sehr intensive Stunde, die, wie mir einige der Anwesenden beschrieben haben, einen großen Nachhall für die Leute hatte. Es gehört Mut dazu, sich selber zu stellen und in dieser Stunde war ich SEHR offen und ich bin auch an meine Grenzen gekommen. Wieder war ich den Tränen nah und ich war froh, dass Freitag war. Im Anschluss an diese Gruppe hatte ich mit der Psychologin einen Termin für das ADHS-Screening abgesprochen. Nach dem Mittagessen. Dabei kam raus, dass ich genau an der Grenze zum ADHS bin. Aber um dieses zu konkretisieren muss ich meinen Psychiater in Wiedenbrück konsultieren.

Wenn man vor sich selber nicht weglaufen will, dann stößt man unweigerlich auf Sachen, die einem seine eigenen Ab- und Tiefgründe zeigen. Aber: Auch daraus kann - und sollte - man lernen.

Laura 's Kolumne

Angst

Ich glaube, Angst ist eines der mächtigsten Gefühle, vor allem, weil wir ihr die Macht geben. Angst setzt Grenzen, lässt uns zweifeln, baut dunkle, tiefschwarze Luftschlösser aus Illusionen. Diese verblenden die Realität, bis wir daran glauben. Doch Angst ist nur ein Gefühl, genauso wie Freude oder Trauer.

Ihr zu glauben, oder zu folgen, lässt die Angst nur mächtiger erscheinen.

Ein oder zwei Argumente auf ihrer Seite, können alle Gegenargumente zerstören. Als wiegen die Gründe dagegen automatisch schwerer, als die dafür.

Dabei ist es nur eine Wertung unsererseits, wir könnten genauso die Gründe dafür in den Vordergrund stellen. Falls möglich überprüft die Argumente, und nehmt die Angst als Gefühl wahr. Eine Annahme mit "Hallo Angst" kann sie schon entkräften.

So ist es dann auch möglich, sich auf den eigenen Weg zu begeben, mit wohlwollenden Gefühlen im Gepäck.

Ja, es braucht viel Zeit und Kraft sich der Angst zu stellen, immer wieder aufs Neue.

Das Leben ist zu kurz, um es von der Angst oder Zweifeln bestimmen zu lassen! Und Träume, egal ob groß oder klein, wollen gelebt werden.

Je mehr ihr der Angst entgegen setzt, umso mehr kann euer Selbstbewusstsein und Mut wachsen.

Ich bin davon überzeugt, dass ein großes Hindernis darin besteht, den Weg selber gehen zu müssen. Unabhängig davon, wie viel sozialen Rückhalt wir haben, den Weg müssen wir selber gehen. Die Füße zu bewegen (wörtlich wie sprichwörtlich) übernimmt keiner für uns. Freunde können uns lediglich begleiten und unterstützen.

Mir ist durchaus bewusst, dass dies viel einfacher geschrieben als umgesetzt ist. Angst ist leider auch ein Begleiter in meinem Leben. Und bei einer (diagnostizierten) Angststörung ist es ratsam therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Niemand muss sich schämen, schuldig oder schlecht fühlen, weil man Hilfe braucht. Wir können nicht alle Probleme alleine lösen, das ist unmöglich. Jeder braucht mal Hilfe von anderen. Ich finde es viel wichtiger sich den Problemen zu stellen und daran zu wachsen.

Innere Helfer

Einigen kann das aus der Therapie bekannt vorkommen. Das Thema an sich kann und hat Bücher gefüllt, ich möchte hier nur einen kurzen Überblick geben.

Jeder von uns hat ja ein inneres Kind, Jugendlichen und andere Anteile. Unsicheren oder zurückhaltenden Anteilen, kann man einen Helfer zur Seite stellen. Hierbei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: eine Film-, oder Romanfigur, Tier, Fabelwesen, womit man sich eben wohlfühlt.

Das Verhalten/ Denken der inneren Anteile, beeinflusst unser Handeln auch in der Gegenwart.

Ist da ein inneres ängstliches Kind, kann es helfen, diesem einen Helfer an die Seite zu geben.

Das Ganze ist natürlich eine Visualisierung und erfordert unsere Vorstellungskraft.

Das ängstliche innere Kind, kann uns als Erwachsene auch ängstlich sein lassen. Stelle ich dem einen inneren Helfer zur Seite, kann dies helfen seine Angst zu überwinden. Und hilft damit auch uns als Erwachsene.

Und hilft damit auch uns als Erwachsene.

Jemand der ihm schützend sowie unterstützend zur Seite steht, um mutig handeln zu können.

Dies geht natürlich auch für andere Anteile, egal von welcher Emotion sie geprägt sind.

Alternativ kann es auch hilfreich sein, den inneren Helfer für den erwachsenen Menschen zu nutzen. Unabhängig von inneren Anteilen.

Ich würde es grob damit vergleichen, ein Kind an die Hand zu nehmen. Ihm Schutz zu geben.

Wie so oft im Leben, gibt es auch hier verschiedene Ansätze, um damit umzugehen.



Man kann auch die negative Überzeugung, z.B. "du schaffst das eh nicht" durch eine

Positive ersetzen:

"Ich kann es versuchen und mein Bestes geben."

So viel zum inneren Helfer,

Funktionieren und Innehalten

In unserer Gesellschaft voller Termine und Verpflichtungen fällt es schwer, einen Moment auf seine Gefühle oder Bedürfnisse zu achten.

Auch an den Straßenmusikern gehen wir schnell vorbei selbst, wenn uns die Musik gefällt.

Fast so, als sei es verschwendete Zeit, oder ein Moment des Innehaltens brächte uns mit den eigenen Gefühlen in Kontakt. Diese lassen sich wunderbar hinter geschäftigem Treiben verbergen. Es findet sich in den teils überfüllten Terminkalendern kein Platz dafür. Ich sehe die Verantwortung nur bedingt beim Individuum, es liegt eher an der Doppelbelastung und unserer Leistungsgesellschaft.

Manchmal scheint es auch zu viel zu sein, über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen. „Es gibt doch wichtigere Themen für die begrenzte Zeit.“ oder „ich will nicht jammern, anderen geht es schließlich schlechter.“

„So schlimm ist es ja gar nicht.“ Sätze wie diese hat wahrscheinlich Jeder schon mal gesagt oder gehört. Wir sind teils so im Funktionieren und dem Termindruck gefangen, dass letztendlich die Zeit zum Leben fehlt. Oder Social media hält uns gefangen, mit einem Beitrag nach dem Nächsten. Alles wird auf später geschoben, das Glück von äußeren Faktoren abhängig gemacht.

Das Leben findet jetzt statt, egal was ihr aus diesem Moment, Tag, Jahr macht. Die Zeit wartet nicht, bis ihr bereit seid! Wenn ihr den Mut habt, könnt ihr ausbrechen, euer Leben ändern. Es wird nicht leicht, braucht auch nicht immer eine radikale Veränderung, aber es ist möglich!

Sicherlich, es ist zum Teil anezogen, oder uns mit auf den Weg gegeben worden. Ich für meinen Teil finde es jedoch wichtig, dies zu hinterfragen.

„Möchte ich so Leben?“

„Gibt es die Möglichkeit sich kleine Momente der Ruhe zu schaffen?“

„Die Möglichkeit sich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren, und zu entschleunigen?“

Um uns herum und in uns gibt es so viel zu entdecken... jeden Tag aufs Neue. Den Wandel der Natur mit den Jahreszeiten, der Himmel mit

Sonne und Wolken, oder das Singen der Vögel. Ich glaube, tief in jedem von uns, steckt das kleine Kind voller Neugier. Mit Faszination für die Kleinigkeiten im Alltag. Dies kann ein möglicher Gegensatz zum Funktionieren und Hetzen sein.

Wie viel reicher wäre damit unser Leben?

Denkt mal darüber nach, wenn sich die Gelegenheit finden sollte.

Welche Träume warten noch darauf erfüllt zu werden?

Die Zeit ist jetzt, die Zukunft beginnt heute!!

Neubeginn

Im Buch des Lebens hat jeder Tag ein neues Blatt.

Mal beginnt damit ein neues Kapitel, andere Tage beenden ein Kapitel.

Mal die großen Kapitel des Lebens mal Kleinere, weniger bedeutsam

Manchmal kaum merklich finden Veränderungen im Verborgenen statt

Bis wir schließlich das Ergebnis bemerken Was keinesfalls bedeuten soll,

nichts für Veränderungen zu tun Denn es liegt immer noch an uns

wie wir unser Leben gestalten.

Bekenntnisse eines Stuhls

Hinter mir vernehme ich ein Schieben und Ruckeln -
lauter mir fremde Geräusche. "Mach's gut Kumpel,"
hinter meinem Rücken, meiner Stuhllehne, ertönen
Stimmen durcheinander ... "Für uns fängt jetzt eine
Zeit der Ungewissheit an." Ein Schluchzen erfüllt die
Essecke hinter mir. Was war das... ein Abschied?

Das ganze Getöse in der Wohnung meiner Besitzerin
gefällt mir überhaupt nicht. Ich hebe mein Sitzpolster
an, bevor es sich Julia darauf bequem macht und
den Rechner hochfährt. Das Brummen des PCs und
die vor mir aufgetauchten Bilder nebst aller möglichen
Dateien, sind mir allesamt vertraut, habe ich doch
schon mehrere Rechner überlebt.. doch in der letzten Zeit hat sich so einiges
getan, meine Kumpels, haben mich soeben verlassen und für mich fängt eine
neue Ära an. Farbgerüche dringen an meine Stuhllehne, gepaart mit
Bohrgeräuschen.. Meine Sitzkumpanen wurden auf einmal durch neue ersetzt,
was ich allerdings nicht mitbekam, geschah ja alles hinter meinem Rücken.



Meine Kumpels traf diese Situation völlig unerwartet. Jahrzehnte waren sie in
Julia's Essecke unentbehrlich, bis aufgrund von Renovierungsarbeiten, deren
Sitzkomfort überflüssig wurde. Julia's Egoismus war der Grund deren
Zwangsevakuierung. Und was ist mit mir? Julia ruckelt auf meiner Sitzfläche
hin und her. Nervös scrollt sie durch die Computerprogramme. Schwer lastet
ihr Gewicht auf mir. Julia schaltet den Rechner aus und verlässt den Raum
Erleichtert lasse ich mich auf und nieder wippen.

Es dauert nicht lange und es kündigt sich Besuch an. Ein schwarzgewandeter
Stuhlgenosse bahnt sich seinen Weg in mein Gemach..schwebt förmlich in
den Raum. Ich fange an, unruhig zu werden. Platz da, jetzt komme ich.
Deine Zeit ist abgelaufen, ertönt eine barsche Stimme. Unsanft werde ich
zur Seite geschoben. Julia greift ein, hebt mich hoch, nicht ohne vorher das
Sitzkissen auf das Bett zu legen. Meine Stuhlbeine knicken ein. Mein
gestuhlter Blick streift noch einmal das Sitzassesoire, bevor sie mich
hinausträgt. "Niemals geht man so ganz. Irgendwas von mir bleibt hier..Alles
hat seinen Platz immer bei dir."

Corinna Anhalt

Kreativseite von Special K



Bilder einer Künstlerin,

die seit ihrer Schulzeit an Borderline leidet. Symptome wie Selbstverletzung, Unsicherheit, Impulsivität und Gefühlsstürme sind ihr vertraut.

Nun steht der Abschluss eines Lebensabschnitts bevor. Mit diesen Bildern zeigt sie uns, wie erfolgreich sie im Kampf gegen ihre Borderline-Diagnose ist. Und, dass man niemals aufgeben darf!



In diesem Morgen. Nach Wintern.
Eine Knospe. Spiegel der Seele.
Blume des Lebens.
So erstrahlt sie.
Das es ein bisschen regnet.
macht mir nichts aus.
Sich laufen lassen.
Wie die Blumen! ...
neu erblühen! ...
Meine Seele
Pfeilhaft

Engel ohne Flügel – Die mutigen Frauen

Mir geht es gerade seltsam. Meine Psyche... ich bin so emotional. Gute Frauen – so wie ihr – sind etwas Besonderes. Ihr seid die besten Frauen. Wisst ihr, woran ich denken muss?

Im Ersten Weltkrieg leistete das Rote Kreuz einen enormen Beitrag zur Versorgung der Verwundeten, indem es Tausende Krankenschwestern, Hilfsschwwestern und Helferinnen einsetzte – darunter auch Diakonissen und freiwillige Unterstützerinnen.

Im Westen setzten sich die Fronten fest, und ein schrecklicher Stellungskrieg begann. Die Kämpfer gruben sich tief in die Erde ein – es entstand der Grabenkrieg: umschlungen von Stacheldraht, umgeben von Minen. Viele junge Soldaten starben dort. Es war ein Ort des Schreckens. Eine von Menschen geschaffene Hölle.



Doch an diesem grauenhaften Ort wurde ein Mythos geboren – der Mythos von Engeln ohne Flügel.

Wie ein kleines Licht, umgeben von absoluter Finsternis, waren sie plötzlich da. Frauen, die aus Überzeugung handelten, wagten sich bis an die vordersten Linien, wo jederzeit Granaten einschlagen konnten – um den Verwundeten zu helfen. Einige Soldaten konnten gerettet werden – viele nicht.

Und so wurden diese Frauen für sterbende Männer zur letzten Zuflucht. In ihren letzten Atemzügen spürten sie: Sie sind beim Sterben nicht allein in dieser Hölle. Diese Frauen – sie wurden durch ihren Mut zur Legende.

Drogendealer

Ich habe im Alter von 16 bis 24 Jahren harte Drogen konsumiert. Ich war kriminell, wurde verurteilt und bin jetzt seit 18 Monaten clean. Außerdem habe ich eine Ausbildung angefangen. Mein Meister ist sehr zufrieden mit mir. Ein paar Gedanken möchte ich einfach mal aufschreiben:



Wenn Drogendealer unter sich sind, wird Nasen gezogen und gefeiert. Da weint keiner. Man darf nicht weinen – nicht einmal vor den eigenen Leuten, weil man sonst als schwach angesehen wird. Doch in Wahrheit sind alle tief traurig in ihren Herzen. So traurig, dass sie den Sinn für Gerechtigkeit verloren haben. Sie sehen nur noch sich selbst – als Opfer, die ungerecht behandelt wurden. Und dann kommen die Leute auf echt beschissene Ideen, wie Drogen zu verkaufen. Manche sind einfach nur gierig und wollen das große Geld und teure Autos. Doch ich sage euch: Drogen verkaufen ist immer scheiße. Egal, aus welchem Grund. Ich weiß, dass manche Drogendealer im Herzen keine schlechten Menschen sein wollen. Aber wenn man sieht, was durch den Verkauf angerichtet wird, ist das einfach nur noch traurig.

Eine Geschichte, die ich selbst erlebt habe, ist die von Ankristin. Da war dieses Mädchen – 12 Jahre alt, auf dem Gymnasium. Bis sie an Drogen kam. Jetzt ist sie 18, crackabhängig und verkauft sich auf dem Bahnhof. Ihre Eltern – mashallah – sie weinen. Eine von vielen Geschichten, die ich in meiner Sucht erlebt habe.

Ich konnte den Menschen nicht helfen. Ich war selbst gefangen. Ich war Täter und Opfer zugleich im Drogengeschäft. Aber eines habe ich nie verloren: meinen Respekt. Viele andere haben ihn verloren. Die Leute ziehen sich ein paar Nasen gutes Koks und meinen, sie wären Götter – und verlieren jeden Respekt. Ich nicht! Deswegen habe ich es auch rausgeschafft. Als die Leute gemerkt haben, dass ich mich zurückziehe, haben sie mich noch gefrontet. Freunde waren das nie – auch wenn sie etwas anderes behauptet haben. Ich bin ein anderer Mensch geworden. Wenn ich heute Leute auf dem Spielplatz kiffen sehe, könnte ich kotzen. Ich spucke auf euch, wenn ihr Drogen verkauft!

--Fahri--

Meine Terror-Kolumne!! System Error 3000! Ist endlich da!

Lass uns kurz die hoffische
Dauerberichterstattung über rappende
Berliner Clanchefs pausieren.
Nein, nur Spaß! Natürlich wird hier nichts
unterbrochen. Es läuft einfach weiter.
Die nehmen mich und meine Texte nicht mal
als Verrenkung wahr.

Hey du! Willst du zur HÖLLE fahren?
Ich kann dich mitnehmen!

Ja, ich war wieder
unterwegs. Sechs
Wochen. Rückfällig!
Aber dann wieder
in der Psychiatrie.

Voll scheiße –
erst richtig geil!
Dann richtig
scheiße!
Gott segne meine
Spirale.
Wer weiß, von wem
ich jetzt Kinder
hätte ohne sie!



Original Bild von mir alle Rechte vorbehalten!

Überall diese neuen Waffenverbotszonen. Darf ich ja gar nicht mehr hin, wenn ich scharf bin. So weit ist es gekommen! Ich wollte mir Männer sowieso abgewöhnen und nur auf Frauen gehen. Aber der ganze Menschenzoo landet in meinem Bett. Erst schön – dann bah!

Dwwin.exe - DLL Initialization Failed

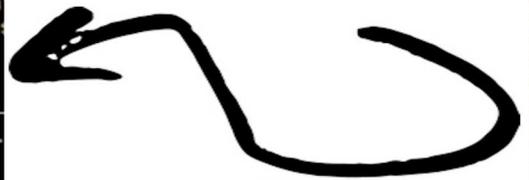


Kack-Absturz. Den ganzen Winter nur Depri geschoben. Kuddelmuddel im Kopf.

Die Krankenpfleger in der Klinik auch so: „Ach, scheiße, nicht die schon wieder!“

Ich wollte auch nicht wieder rein. Aber na ja – scheiße war dann doch nötig. Leute, so krank zu sein wie ich, ist echt nicht witzig!

OK



**Fun Fact über mich:
Ich trage immer
unterschiedliche Socken.
Ich sortiere sie einfach nie.
Ich ziehe einfach das an,
was die Waschmaschine
gerade ausspuckt.**

- (You Brain ran into a problem and needs to restart. We're
- just collecting some error info, and then we'll restart for you.

20% Kompott / Pfandflaschen sammeln, Nudeln kochen. Was ein tag

Danach dachte ich mir: Lieber was schreiben für das Freie Selbsthilfeblatt! Dabei schön Baldriantee trinken! Der starke bitte! Beste! Passt! Danke!



Klack-Zipp-srrrtti

Nur hier – ich für euch! Nicht auf diesem scheiß Instagram. Wo man für sichtbare Nippel fünfmal mehr Likes bekommt! Kein Bild bekommt die von mir! Weil Insta-User mir nur „Ficki Ficki“-Nachrichten schreiben!

Nicht auf TikTok, wo Albrecht von Wallenstein mit harter Hand über ein ihm unterklassig erscheinendes Volk herrscht und sich besonders jener annimmt, die extreme Ansichten vertreten. Er entsendet sie, damit sie in zahllosen Livestreams um Geldgeschenke betteln. Diese, so fanatisch wie untalentierte, verkleiden sich gerne als Keks-Kuchen-Menschen und wollen nun meinen letzten Cent, um damit dem Herrscher in Pinyang zu huldigen.



Schick mal Geld-Herz zu mir!



Microsoft Visual C++ Runtime Library



**Mein Herz,
mein armes Herz,
hasst sie so sehr für
ihr Fake-Dasein
auf Social Networks!**

Abbrechen

Wiederholen

Ignorieren

Mein kleiner Stern, leuchte so hell,
wie Hoffnung in tiefster Nacht.
Führe mich sanft durch Dunkelheit,
bis neuer Morgen erwacht.

Gedanken.... Lade.....99%

Der erste Mensch, der aufrecht ging, wurde wohl nicht bestaunt. Vielleicht wurde er sogar belächelt, und einige in seiner Gruppe fanden es seltsam oder unnötig. Sie fragten sich, ob er sich damit über sie stellen wollte. Es brauchte sicherlich eine Menge Mut und Entschlossenheit, diesen neuen Weg trotzdem weiterzugehen.

Das menschliche Bewusstsein ist eine Frechheit. Es hält sich für ein Wunder, doch in Wirklichkeit ist es voller Illusionen und Selbsttäuschungen. Die Dinge, die wir wahrnehmen, existieren nicht so, wie wir sie erleben. Das Bewusstsein erschafft eine scheinbar greifbare Realität, doch in Wahrheit lebt der Mensch in einer subjektiven Simulation.

Die Gesellschaft ist so verbohrnt in ihrer Leistungssucht, dass sie uns allmählich immer weiter in den Abgrund treibt. Nicht nur durch Umweltverschmutzung – sondern auch, weil so viele einfach übergangen werden, auf der Strecke bleiben. Kein Platz mehr für ehrliche Krokodilstränen aus Mondwasser – das kostbarste Geschenk dieser Tränen wird viel zu selten gesehen. Der letzte gestorbene Mensch wird keine Klage hören, kein Grab finden – nur Schweigen in einer Welt, die längst verlernt hat zu trauern.

Danke fürs Lesen. Ich freue mich so, endlich mal Gefühle und Gedanken mitteilen zu können, nach denen sonst niemand fragt. Die sonst niemand bestellt. Ich habe hier wieder mitgemacht und es gibt mir so viel Halt in einer Welt, die sonst immer nur läuft und läuft. Und wo man so oft vergeblich nach Halt sucht. Gibst du mir, lieber Leser, Halt, um auch weiterhin einen guten Weg beschreiten zu können und nicht wieder so tief in meine Krankheitssymptome zu verfallen.

Die Musik spielt weiter

Hallo ich bin Chistian. Die Krankheit hat mich geprägt. Es dämmern dunkle Wolken am Himmel. Es war so ein schöner Tag, doch nun wird es bitterkalt und dunkel. Kaum auszuhalten. Ob wohl ein neuer Tag für mich erwacht? In diesen tiefen, dunklen Nächten bin ich mir nicht so sicher

Studium

Der Weg war so schwer – ich konnte ihn nicht gehen.

Arbeiten

Der Weg war so lang – ich konnte nicht mehr.

Partnerschaft

Der Weg war zu kompliziert – ich verstand ihn nicht.

Psychiatrie

Als ich jung war, dachte ich: „Ich gehe da mal rein und werde geheilt.“

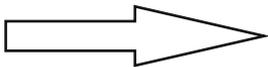
Ja, die Naivität der Jugend. Ich war oft dort – geheilt wurde ich nie.

Man soll die Hoffnung ja nicht aufgeben. Doch meine Heilungsaussichten stehen bei null.

Manie

Wenn ich in Fahrt komme, hält mich nichts mehr. Ich sehe keine Grenzen. Ich brauche kein Essen, keinen Schlaf.

Depression



Ich lebe nun seit 30 Jahren mit der Krankheit. Nach meinem Abitur bin ich krank geworden. Krass – ich bin 50 Jahre alt geworden. Als ich mein Abitur machte, war ich noch „normal“. Aber das ist lange her.



Die Erinnerung fühlt sich an wie Rufe aus einer vergessenen Welt – eine Welt, die nur noch die hören können, die damals schon am Leben waren.

Ja, diese Rufe werden verstummen, wenn der Letzte sie mit ins Grab nimmt. Dann bleiben nur noch die Fußspuren. Und jeder Fußabdruck verliert sich.

Ein Zeichen für die Nachfolgenden: Wir waren wirklich da. Auch euch wird es einst so gehen. Eines Tages wird jeder diese Worte verstehen.

Durch die Medikamente sind die Phasen von Depression und Manie nicht mehr so ausgeprägt – doch immer spürbar. Der Zyklus gehört zu mir. Ich bin der Zyklus. Er erzeugt einen Strudel, in dessen Strom ich immer tiefer versinke – ohne dass mich jemand retten könnte. Und eines Tages wird dieser Strudel, meine Krankheit, mich ganz verschlingen.

Dann liege ich nachts wach. Manisch. Depressiv. Ich schaue aus dem Fenster und sehe einen Friedhof. Und in dieser tiefschwarzen Nacht kommt er mir plötzlich in den Sinn: Die Melodie, sie fällt mir wieder ein.

Der Leierkastenmann aus der Stadt –
der alte Weise, der immer an der
Kurbel dreht. Unbeirrt. Stetig.
Gleichmäßig. Als würde er die Achse
der Welt bewegen. Für mich der größte
Kunstschaffende des Universums,
welches sich mit all seinen Kreisläufen
direkt in ihm und seiner Orgel
widerspiegelt.

Ich setze mich gerne in seine Nähe
und trinke eine erfrischende Limonade.
Die Menge treibt er im gleichen Takt dahin.
Er ist der Meister des „Weitermachens“.

Gesprochen hat der Alte nie –
doch irgendwie verstehe ich ihn.
Ich glaube, er will mir sagen:
Das Leben ist lebenswert.



Es ist so, dass ich alle Leute wirklich liebe dafür, dass sie mich nicht ansehen, als sei ich ein Monster, mich nicht mies behandeln, obwohl ich auch mal Böses getan habe. Dafür küsse ich eure Herzen. Wovon ich euch nun berichte, ist nicht schön. Doch so war es leider.

Ich werde euch jetzt schreiben, was ich tat, damit der Drogenrausch nicht aufhört. Was ich tat, damit ich von meinem Freund Beachtung fand. Und auch bei ihm das Gefühl der Drogen niemals aufhört. Ich verkaufte meinen Körper. Mein Freund war damit einverstanden, solange wir alles Geld teilen. Damit er sein Crack rauchen kann, weil er das lieber mag als Heroin, und ich mein Heroin bekomme. Und wir uns dann lieben können. Ist doch nicht so schlimm. So wollte ich das.

Was kostet das so? 20 Euro Oralverkehr, 40 € Oral- und Analverkehr, 70 € alles ohne Kondom. Aussehen ist da wichtig. Immer schön geschminkt, und die Sachen mussten auch immer gut gewaschen werden, und ich gut riechen. Damit die Männer mich mitnehmen.

Wo macht man das...? Am besten am Bahnhof.

So wurde nicht für das Geld gebettelt, und das Gefühl blieb für mich und meinen geliebten Mann.

Doch wenn es endet, da werde ich geschlagen. Mein Freund schlug mir bei einem Wutausbruch 2 Zähne aus. Und danach brachte er mich zum Notdienst, damit die mich zusammenflicken. Ein anderes Mal brach er mir einen Handknochen. Weil meine Eltern mich enterbt haben. Ich verstand das von ihm. Ich hätte auch gerne viel Geld geerbt. Ich wollte an der Liebe festhalten. Seine Wut war heftig. Er konnte der allerliebste Mensch sein. Und im nächsten Moment einfach eine Bestie. Ich wünschte oft, ich wäre so stark wie Iron Man. Hätte solche Muskeln, dass ich ihn einmal zurückhauen könnte – so, dass er bis zum Mond fliegt und endlich merkt, wie es ist. Oder ich sperre ihn ein. Und wenn er meint, das sei schon schlimm, dann mache ich ihm auch noch das Licht aus, damit er im Dunkeln sitzen muss. Und ich lache – lache, wenn es ihm schlecht geht. Doch ich lag immer blutend am Boden. Weil ich nicht kämpfen kann.

Als ich meine HIV-Diagnose bekam und klar wurde, dass ich keine Sexarbeit mehr machen kann, hat er mich vor die Tür gesetzt. Das Gefühl, es war zu Ende.

Mein Traum einer wunderschönen Beziehung stand durch die Drogen im Licht. Doch eigentlich lag er im Schatten. Ich streichelte selbst meine eigenen Hämatome. Niemand war wirklich für mich da.

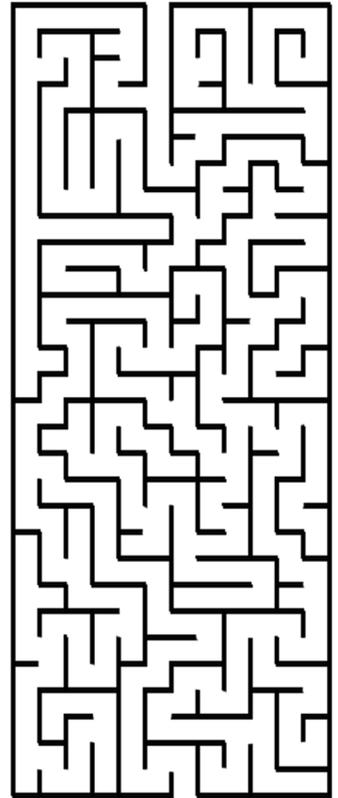
Die Wirklichkeit – schrecklich wie ein ausbrechender Vulkan, der die schönste idyllische Südseeinsel bedroht. Wie Lava, die auf das schöne, im Traum gebaute Haus fließt, es umschlingt und schließlich ganz verbrennt. Wie die Krämpfe, die meine Adern entlangwandern bei diesem Entzug, bei dem keiner für mich da war. Jetzt bin ich 9 Monate auf Methadon. Und bald, bestimmt bald, bekomme ich eine Wohnung und kann aus der Obdachlosenunterkunft raus. Mein Mann hat mich auf seinem Telefon blockiert. Er ist definitiv aus. Jemand hat mir erzählt, dass er jetzt in der JVA ist. Kann sein, aber die Leute erzählen viel.

Mein Entzug ist zu Ende. Ich will da auf keinen Fall mehr rein. Ich darf nichts wieder nehmen, sonst kommt er wieder – der Entzug. Und dass ich dort Licht sehe, wo eigentlich Schatten ist. Das Gefühl ist zu Ende.

WIMICZEL - COMIC -RÄTSEL -WITZE

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

Rudi kommt ganz aufgeregt nach Hause: „Stell dir vor Mama, unser Lehrer weiß nicht einmal, was eine Kuh ist.“ Die Mutter lächelt: „Das kann doch gar nicht sein. Wie kommst du denn auf so eine Idee?“ Rudi: „Naja – ich habe heute im Kunstunterricht eine Kuh gemalt, und er hat gefragt, was das ist.“



Wer war der erste Taxifahrer?
Schlimmes.
Wieso Schlimmes?!
Na, das steht doch schon in der Bibel: "Und schlimmes wird euch wi(e)derfahren.."

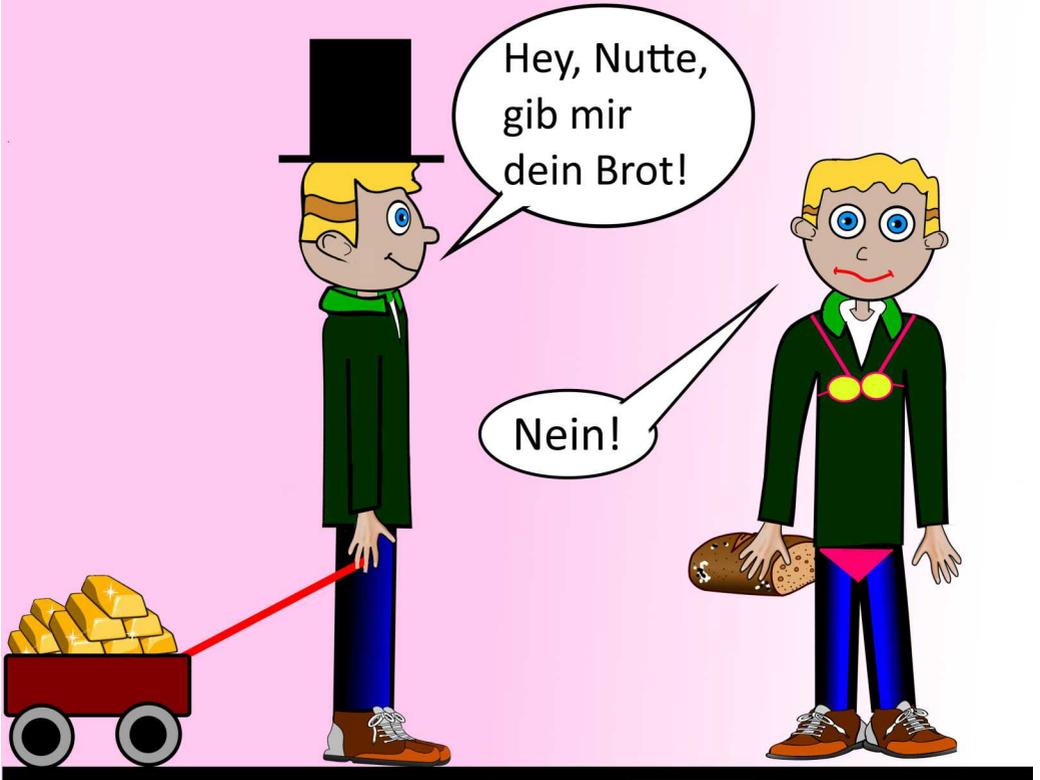


Ich kann keine Geschichten erzählen.
Zumindest kann ich sie nicht
sonderlich spannend erzählen

Also, folgenden Witz hat uns eine Künstliche Intelligenz erstellt. Der ist so mies, dass er irgendwie schon wieder gut ist:

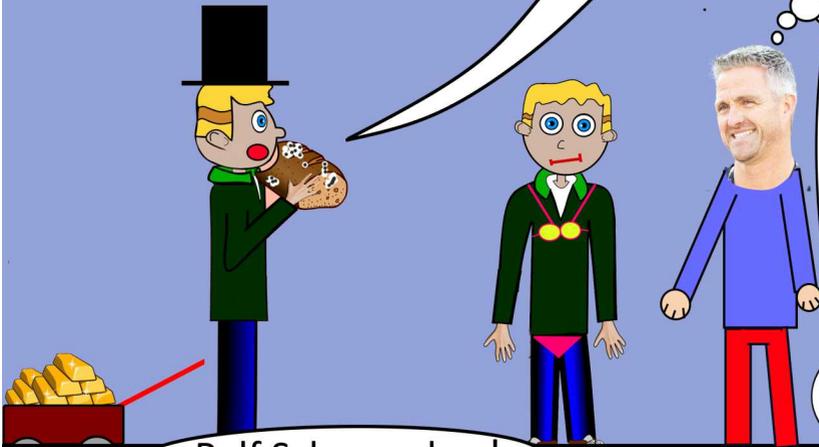
Was passiert, wenn man Cola mit einer Batterie mischt?
Man bekommt ein elektrisierendes Getränk!

Die Nutte und der BOZZ



Hm ... danke. Mapf, mapf. Sehr lecker.
Du weißt sicher: Von nichts kommt nichts.
Ich bin reich!! Und ich scheiß auf alles!

Ich steige
nachts
in
fremde
Häuser
ein,
um ihnen
diese
eine
Frage zu
stellen



Ralf Schumacher!



Hey, willst du wissen, wie viel
dein Auto wert ist?

Auf dem Weg zur Arbeit springt einem Programmierer ein Frosch entgegen. "Ich bin eine verzauberte Prinzessin, küß mich." Der Frosch wird in die Jackentasche gesteckt. In der Mittagspause quakt es wieder. "Bitte, bitte, küß mich, ich bin eine verzauberte Prinzessin." Keine Reaktion. Als er abends in der Kneipe den Frosch vorführt, wird der Programmierer gefragt, warum er den bettelnden Frosch nicht erhört? Antwort: "Für eine Freundin habe ich keine Zeit, aber einen sprechenden Frosch finde ich cool..."

Freies Selbsthilfblatt –

Eine Auflage von 1.000 Exemplaren. Freies Selbsthilfblatt erscheint dreimal jährlich.

(I) Wir sind Betroffene aus einer Selbsthilfegruppe! Durch den Zusammenschluss von Betroffenen mit psychischen Erkrankungen entstand die Idee des „Freien Selbsthilfblatts“. (I)

Wir sind eine reine Selbsthilfeorganisation und verantwortlich für die Inhalte. (I) Wir arbeiten mit fachlich ausgerichteten Organisationen zusammen, entscheiden jedoch selbständig, was wir veröffentlichen. (I) Wir arbeiten ehrenamtlich und vertreten unsere Interessen als Betroffene. (I) Alle Informationen und Daten könnt ihr auf unserer Internetseite:

www.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: [presse-kontakt\[at\]selbsthilfe-gütersloh.de](mailto:presse-kontakt[at]selbsthilfe-gütersloh.de)

Verantwortlich: Christian Dorn

Telefon: 015 75 / 4851931

(whatsapp) (Signal)

EMail: [presse-kontakt\[at\]selbsthilfe-gütersloh.de](mailto:presse-kontakt[at]selbsthilfe-gütersloh.de)



Gemeinnützige Organisation

Die Freie Selbsthilfe e.V.

Das Freie Selbsthilfblatt

www.Selbsthilfe-Gütersloh.de

Gründung 6.1.2020

33803 Steinhagen Schumannstrasse 1



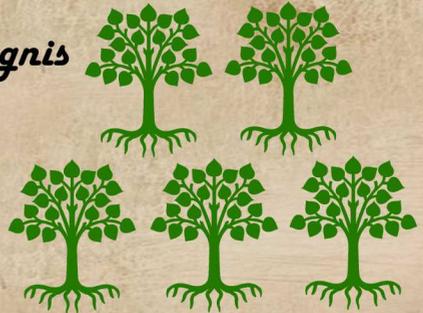
www.selbsthilfe-gütersloh.de

Klimafreundliches Druckerzeugnis

&

5 neue Bäume pro Ausgabe

Für  Dich



 **xflyer.de**

xtrem günstig drucken