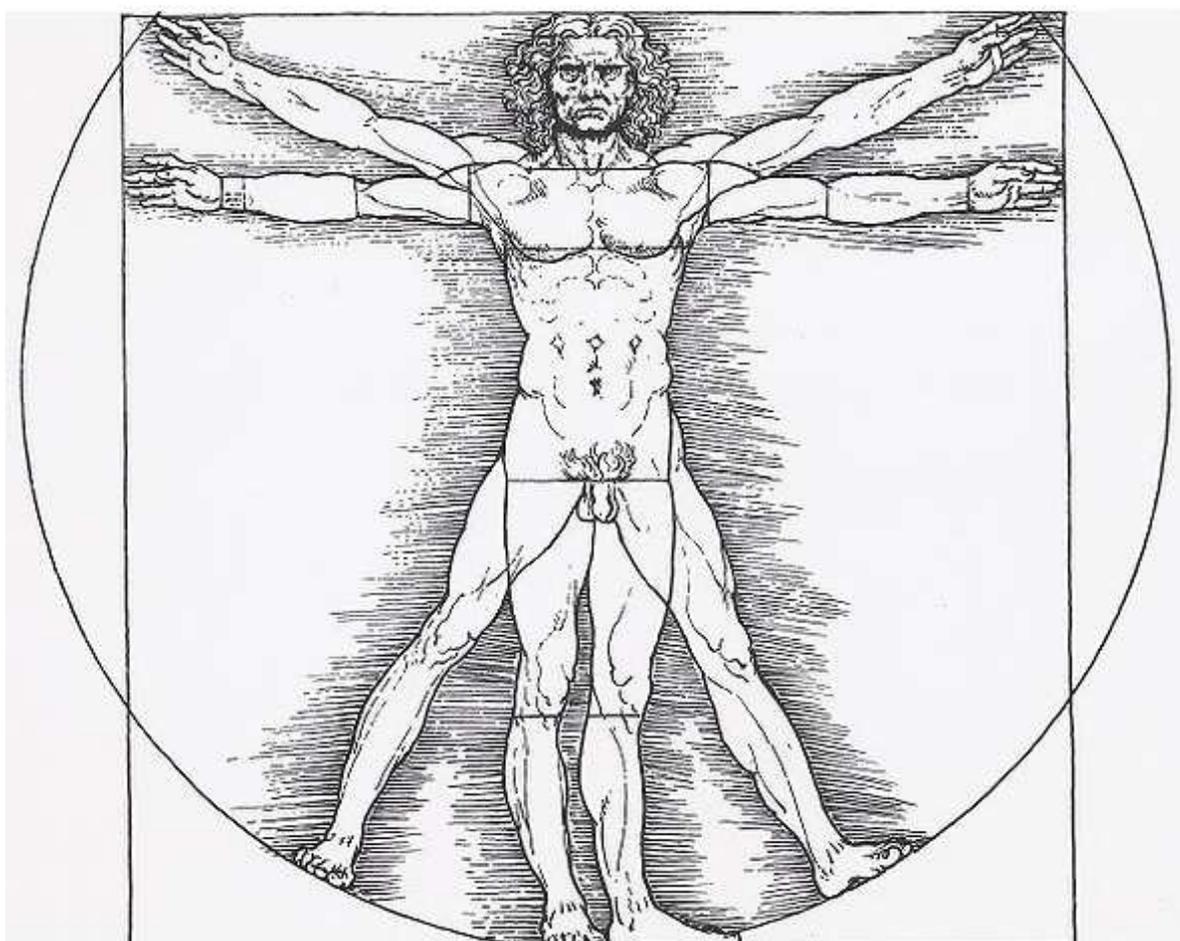


0 Euro

Freies Soziales Selbsthilfe Blatt
Gütersloh

BONUS AUSGABE **2¹/₂**



Hallo lieber Leser,

Sie lesen gerade Eine Bonus Ausgabe des Freien Sozialen Selbsthilfe Blattes Gütersloh, dass ins Leben gerufen wurde, um das soziale und medizinische Netz in Gütersloh vom Standpunkt der Betroffenen aus zu reflektieren.

Wir wollen Menschen einen tiefen Einblick in den Alltag von der medizinischen und sozialen Einrichtung von Gütersloh ermöglichen.

die Redaktion

Inhaltsverzeichnis

Unser Blatt ist in folgende Themen gegliedert:

1. Einleitung

Alles Gute für das Jahr 2013

Über das Psychologische Selbsthilfe Schreiben

2. Rubrik Erfahrungsberichte

Epilepsie-Anfälle - Marie.S.

Sportunfall - Fritz M.

Arbeitsunfall - Peter S.

Leidensdruck bei Leben ohne Sexualität - Stephan M.

Schlimme Schule, schlimme Drogen - Ralf W.

Erfahrungen mit illegalen Drogen - Elisabeth L.

3. Für das Schreiben eine kleine Anleitung

4. Rätsel, Spaß und Unterhaltung

Wir wollen Sie als Leser motivieren bei uns aktiv mitzuwirken um unserer Community treu zu bleiben. Wenn Sie Anregungen haben oder bei uns aktiv als Freiwilliger mitwirken möchten, sind Sie herzlich eingeladen mit uns in Kontakt zu treten. Die Kontaktdaten befinden sich auf der Rückseite.

Wir sind bemüht uns ständig zu verbessern und unser Blatt zu erweitern. Dieser Service ist und soll den Bürgern in kleiner Stückzahl stets kostenlos zur Verfügung stehen. Desweiteren wird es in unserem zukünftigen Online-Projekt im Internet abrufbar und auch zu bestellen sein.

www.Selbsthilfe-Gütersloh.de

Die Veröffentlichung der 3. Ausgabe wird voraussichtlich der 1. März 2013 sein - sowohl als Druck als auch später als Online-Version - mit neuen, interessanten und wissenswerten Reportagen und ergreifenden Erlebnisberichten von Betroffenen.

Wir freuen uns Sie als Leser gefunden zu haben und hoffen, dass wir Ihr Interesse auch für die kommen Ausgaben geweckt haben

Bei Risiken und/oder Nebenwirkung fragen Sie unsere Redaktion.

Wir wünschen Ihnen Alles Gute.

Frohes neues Jahr 2013

Diese ist eine Bonus Ausgabe des "Freien Sozialen Selbsthilfe Blattes Gütersloh". Darin finden Sie Berichte aus den ersten zwei Ausgaben plus neue Berichte.

Das Leben stellt uns vor Herausforderungen. Von Geburt bis zum Tod

steht der Mensch ständig vor Hindernissen, die es zu bewältigen gilt. Im Nehmen dieser Hindernisse zeigt sich menschliche Stärke. Dazu gehört die Offenbarung gegenüber den Mitmenschen, was viel von einem fordert. Gerade die Menschen, die sich mitteilen sind Pioniere, wenn es darum geht, eine bessere Gesellschaft zu schaffen.

Eine Zukunft, die wir uns wünschen kommt nicht von allein - dafür brauchen wir Mut. In einer Gesellschaft, in der Profit den Maßstab bildet, herrscht eine Maskerade vor. Diese dürfen wir nicht hinnehmen. Gefühle sind das höchste Gut eines jeden Menschen.

Wenn Gefühle bei anderen Gehör findet, zeigt das wahre Menschlichkeit.

In unserer Vergangenheit haben wir viele Menschen kennengelernt, die an vorderster Front für die Menschlichkeit eintreten.

Wobei „die Front“ ein Synonym ist für die Mauern in den Köpfen.

Wir wünschen alle denen auch auf weiteres alles Gute und sagen Danke!

Zu unserer Vergangenheit und über Zukunfts-Pläne 2013:

Es sind jetzt viele Jahre vergangen seit dem wir die Selbsthilfe Gruppe "Double Trouble" für Erkrankte mit

Doppeldiagnosen ins Leben gerufen haben. Durch Höhen und Tiefen haben wir uns als Selbsthilfe-Gemeinschaft erst im klinischen Umfeld, dann im Privaten Kreis bewährt.

Das Freie Soziale Selbsthilfe Blattes haben wir vor ca. 1 Jahr entwickelt und so bewiesen, dass kreatives Schreiben hilfreich sein kann, Probleme zu überwinden. Für das Jahr 2013 haben wir uns vorgenommen unseren Wirkungskreis zu vergrößern. Hierzu wurden kompetente und erfahrene Fachleute aus medizinischen und sozialpädagogischen Bereichen als Berater hinzugezogen. Die Leitung besteht aber aus den Betroffenen selber. Wir möchten jedem ermöglichen, Berichte selber zu schreiben und zu veröffentlichen.

Beim Schreiben bieten wir Unterstützung an.

Unabhängig davon ist es auch möglich weiter Mitglieder in unsre Selbsthilfe Gemeinschaft einzugliedern. In Mittelpunkt stehen Gespräche und gemeinsame Aktivitäten. Auch im Internet werden wir vertreten sein. Hierfür erarbeiten wir in diesen Jahr eine neue Webseite mit neuer Domain und einem neuen Blog-System.

Bei Fragen können Sie uns gerne kontaktieren (siehe Rückseite)

Wir wünschen allen ein erfolgreiches Jahr 2013!

Mit besten Grüßen

Christian Dorn

Schreiben als Hilfe zur Selbsthilfe

Das ist das Hauptthema des Freien Sozialen Selbsthilfe Blatt Gütersloh. Hier können Menschen berichten, wie es ihnen mit ihren gesundheitlichen und sozialen Problemen ergangen ist. Das soll den Schreibenden helfen, ihre Erfahrung besser verarbeiten zu können.

Der Leser profitiert dadurch, dass er die Erfahrungen und Eindrücke seines Mitmenschen teilt. In dieser Bonus Ausgabe haben wir weitere Erfahrungsberichte gesammelt, in denen Menschen uns an ihren Sorgen teilhaben lassen. Die Berichte beruhen auf Tatsachen. Namen und Orte würden aber unkenntlich gemacht.

Teilweise enthalten die Berichte Beschreibungen von starken Verletzungen, Krankheitsanfällen und Extremsituationen. Daher könnte es nicht für jedes Gemüt geeignet sein. Wir bitten das zu berücksichtigen.

Epilepsie-Anfälle

Im Alter zwischen 16 und 17 Jahren hatte ich zwei Epilepsie-Anfälle. Der erste Vorfall ereignete sich als ich an einem frühen Nachmittag nach der Schule in meinem Kinderzimmer war. Dort schaute ich TV und aß zu Mittag. Dann merkte ich, wie mein rechtes Auge zu flimmern anfang. Ich nahm an, dass ich zu viel ferngesehen habe und schaute einige Zeit aus den Fenster, damit das weg ging.

Ich hatte das früher schon mal und immer beruhigte es sich, wenn ich aus dem Fenster in den Himmel blickte. Aber diesmal hörte es nicht auf. Ich versuchte zur Tür zu gehen,

was mir aber nicht mehr so gut gelang, da ich fast nichts mehr sehen konnte. Deswegen musste ich mich an den Möbeln in meinem Zimmer herantasten. So gelang ich ins Wohnzimmer zu meiner Mutter. Ich sagte ihr, dass ich nichts mehr sehen konnte. Meine Mama machte sich Sorgen um mich und ich stolperte zurück ins Kinderzimmer. Danach kann ich mich an fast nichts mehr erinnern, außer dass ich auf dem Boden lag und mir in die Hose gemacht habe. Meine Mama hat mir nachher erzählt, dass ich fast an meiner eigenen Zunge erstickt wäre und dass der Notarzt wegen mir da war.

Der 2. Vorfall ereignete sich mitten in einer Nacht, als ich aufstehen wollte, mir schwindelig wurde und ich unter meinen eisernen Schreibtisch fiel. Ich weiß nur noch, dass ich nach Erzählungen von meinen Eltern geschrien habe, mir wieder in die Hose gemacht habe und die Zunge verschluckt habe. Als ich nach meiner Ohnmacht wieder zu Bewusstsein kam, zitterte ich am ganzen Körper.

So ein ähnliches Gefühl hatte ich auch schon früher mit ca. 14 oder 15 Jahren. Ich nahm ein heißes Wannenbad und als ich nach ca. 45 min mit der Hilfe von meiner Mutter aussteigen wollte, wurde mir schwarz vor Augen und ich fiel auf die Badezimmerfliesen. Als ich wieder zu Bewusstsein kam, saß ich auf dem Wohnzimmersessel neben meinem Vater und meine Hände zitterten.

Nach dem 1. Vorfall musste ich zur Neurologin und diese hatte mir dann nach einer Untersuchung und einem Elektrokardiogramm (EKG) Antiepileptika verschrieben, die ich aber nur auf ständiges Bitten meiner Eltern sehr ungern einnahm.

Marie-Sophie D. (21)

Sport-Unfall

Es war ein Tag wie jeder anderer in unserer Halle. Ich hatte eigentlich keine Lust zu meinem Kampfsporttraining zu gehen. Habe mich dann aber durchgerungen, doch hinzugehen. Zu Beginn stand wie immer vorher Aufwärmübungen an. Der Trainer gab uns diesmal eine besondere Aufwärmübung. Die Aufgabe war, dass wir unseren Trainingspartner Huckepack nehmen und so mit ihm einmal durch die ganze Halle laufen. Mein Trainingspartner war kräftig gebaut. Der Ehrgeiz hatte mich gepackt und ich wollte mal wieder der Erste sein.

Als ich an der Reihe war und mein Partner mir auf den Rücken sprang, sprintete ich sofort los und schaute dabei auf den Boden, getrieben davon besser als alle anderen zu sein. Als ich auf der Hälfte der Halle war, passierte es: Ich sah wie mein rechtes Knie nach hinten weg klappte. Ich stürzte samt Partner zu Boden. Ich bemerkte, wie sich eine Menschenmenge um uns versammelte.

Ich wendete mich auf den Boden, so dass mein Knie wieder in der richtigen Haltung war. Es war schrecklich es in dieser unnatürlichen Haltung zu sehen..Ich rang um Luft.

Mein Trainingspartner stand auf und fragte mich ob "alles ok" ist. Erst nach einiger Zeit bemerkte ich, dass mein Trainer zu mir gekommen war. Ich versuchte mich nicht auf die entsetzlichen Schmerzen zu konzentrieren, die aus meinem Knie kam und sich stark durch mein ganzes Bein zog.

Er rief zwei Helfer, die mich in einer geübten Tragetechnik vom Boden aufhoben und in den Umkleideraum brachten, um dort sich meine Verletzung anzuschauen und zu kühlen. Als der Trainer mein Knie leicht anhob, um es auf das Waschbecken zu legen, überkam mich wieder ein schrecklicher Schmerz. So dass ich nur noch schreien

konnte.

Sie ließen mich wieder runter und beschlossen einen Sanitäter zu rufen. Als die Sanitäter kamen, trafen sie den Entschluss mich auf einer Trage abzutransportieren. Doch als die Sanitäter mein Bein auf die Trage legen wollten, überkam mich erneut solche Schmerzen, dass ich nur noch schreien konnte. Als ich auf mein Bein schaute, sah ich wie sich ein Stück unterhalb von meinem Bein löste, so dass es erneut leicht seitlich nach vorne ab stand.. Ich schrie und keiner wusste so richtig, was los ist. Ein Sanitäter hielt von nun an mein Bein, so dass es richtig lag und nicht mehr so extrem schmerzte. Alle standen da herum und mutmaßten, ob das Bein gebrochen ist oder nicht. Der Notarzt wurde gerufen.

Dieser fragte, ob ich Betäubungsmittel wie Haschisch einnehmen würde und sie verwies mich darauf hin, dass es wichtig für sie sei, das zu wissen. Ich war auch ehrlich und sagte, dass ich vor 2 Jahren einen Joint geraucht habe. Das bekamen auch alle anderen Vereinsmitglieder mit. Sie setzte mir eine Spritze. Ich sagte noch „ich merke schon, wie es wirkt“

Das Letzte, woran ich mich noch erinnern kann, ist das der Trainer mir mein Handy in die Tasche gesteckt hatte. Alle sagten tschüss, aber ich war betäubt und könnte nicht mehr reagieren. Ich wusste nicht mehr was passiert, versuchte mich kurz zu konzentrieren und merkte nur noch wie ich in einem Krankenwagen lag. Ich blickte die Ärztin an, sah aber, dass sie vier Augen hatte dann hatte ich die optische Halluzination, dass es immer mehr Augen werden. Ich fragte sie immer zunehmend „was jetzt passiert und was los ist?“ sie forderte mich auf still zu sein. Als ich im Krankenhaus ankam, wurde mir gesagt, dass sie überfüllt sind und so

würde ich in den Wohnbereich der Kinderstation einquartiert.

An diesem Abend sagten mir die Ärzte nichts weiter was passiert ist. Vor lauter Schmerzen konnte ich sehr lange trotz der starken Mittel, die sie mir verabreicht haben, nicht schlafen. Ich wartete lange im Krankenhaus. Am 4. Tag meines Aufenthalts im Krankenhaus wurde Tomographie bei mir angewendet, bei der ich in eine großes Rohr geschoben wurde. Nach weiteren Untersuchungen stand fest, dass meine Kniebänder gerissen waren, zusätzlich meine Kniescheibe verrutscht war und mein Unterbein hing so zu sagen nur noch an Haut und einigen Nerven.

Nach einer Woche Krankenhaus fühlte ich mich leicht besser und mein Bein verrutschte nicht mehr ohne dass ich das wollte. Nun stand die Operation an, die alles richten sollte. Ein Anästhesist (Betäubungsarzt) setzte mir eine Spritze und ich schlief sofort ein.

Als ich wieder zu mir kam, schrie ich „Wo bin ich hier?“ Ich war im Aufwachraum, sagte mir eine Krankenschwester. Einige Stunden später kam der Arzt mit dem Ergebnis der Operation. Es war alles gut verlaufen, alles würde gut verheilen bis auf das Kreuzband, das hinter dem Knie verläuft. Dieses wurde mit einem Provisorium zusammengebracht. Mit der Absicht, dass er von alleine wieder zusammen wächst.

Nach 10 Tagen wurde ich aus den Krankenhaus entlassen und konnte mit Hilfe von Krücken laufen und mein Bein war geschient. Dies blieb noch 5 Monate so. Ich habe immer noch oft Schmerzen und unten an meinem Bein habe ich eine Stelle, in der ich kein Gefühl habe, bis heute. Ich kann aber wieder leichten Sport machen und ich bin froh,

dass die deutsche Medizintechnik da soweit ist.

Mein Knie schmerzt während ich diese Geschichte schreibe. Es erinnert mich an das Schmerzvollste, das mir in meinem Leben passiert ist.

Fritz M. 22

Mein schrecklicher Arbeitsunfall bei der Deutschen Bahn

An diesen Tag kann ich mich immer noch nach 20 Jahren sehr gut erinnern als ob es gestern gewesen wäre. Es war eigentlich ein ganz normaler Tag auf der Arbeit mit dem Gabelstapler bei der Deutschen Bahn zur Frühschicht bis alles anders kam als geplant.

Der Unfallhergang bei der Arbeit

Ich hatte an dem Tag viel vor gehabt und musste einmal Europaletten ziemlich hoch stapeln. Das allererste Mal ist etwas dabei passiert und es hat mein ganzes späteres Leben nachhaltig verändert. Insgesamt 10 Europaletten sind heruntergestürzt. Im letzten Moment wollte ich ausweichen und bin vom Stapler gesprungen, um mich in Sicherheit zu bringen. Aber die Paletten sind leider seitlich und genau auf mich gefallen. Ich war eine kurze Zeit bewusstlos. Ein Mitarbeiter hat mich gefunden, da ich um Hilfe schrie. Ich konnte weder etwas genau erkennen noch mich irgendwie bewegen. Es ist der Krankenwagen gekommen und hat mich mit Blaulicht ins Städtische Klinikum Gütersloh gebracht. Dort musste ich sofort operiert werden. Der behandelnde Arzt hat nur mit dem Kopf geschüttelt und gesagt: "Das Bein muss ab!" Da ich damit überhaupt nicht gerechnet hatte („Nur über meine Leiche!"), weigerte ich mich und wurde

alternativ am gleichen Tag nach Münster verlegt.

Weitere Behandlung im Unfall-Klinikum Münster

In Münster sollten insgesamt 19 Operationen durchgeführt werden. Diesem habe ich zugestimmt. Insgesamt musste ich 2 Jahre im Krankenhaus verbringen und war nachher fix und fertig. Die zwei Jahre intensive Behandlung waren kräftezehrend, auch wenn zwischendurch Pausen waren. In dieser Zeit habe ich sehr gelitten und es hat sich etwas verändert.

Verlegung zum Städtischen Klinikum Gütersloh

Zum Schluss wurde ich in das Städtisches Klinikum Gütersloh verlegt, um dort die abschließende Behandlung durchzuführen. Insgesamt bin ich zweimal zwischen Gütersloh und Münster verlegt worden.

Erste Arbeitsversuche in Rheda-Wiedenbrück

Nachdem die Krankenhausbehandlungen vorbei waren habe ich zunächst Arbeitsversuche in Rheda-Wiedenbrück unternommen, die ich aber immer wieder aus gesundheitlichen Gründen abbrechen musste. Mein Chef war darüber sehr sauer: Ich solle mich nicht so anstellen und wäre selber an der Situation Schuld. Immer wieder wurde ich für Arbeiten eingeteilt, die für völlig gesunde Menschen ohne Einschränkung gedacht waren wie zum Beispiel das Putzen des Stellwerkes und Toiletten und Duschen reinigen. In Münster habe ich den Entschluss gefasst, die Frührente zu beantragen. Mein Chef hat mich dafür sogar ausgelacht - aber die Rente wurde bewilligt.

Der ganz große "Knall" kam erst zu Hause

Nach den OPs kam es dann zu Hause zu einem Eklat mit meiner Frau, der in einem großen Ehestreit endete. Ich weiß gar nicht mehr wie das passieren konnte. Aber ich bin völlig

durchgedreht und habe alles Mögliche kaputt gemacht. Sogar suizidale Gedanken und diverse Pläne für die Durchführung schwirrten in meinem Kopf umher. Eine Mixtur aus Tabletten und Alkohol führte glücklicherweise nicht zum vorzeitigen Ende.

Nun war ich also nicht nur körperlich stark eingeschränkt, sondern meine Psyche hatte offensichtlich auch Schaden genommen. Direkt nach dem Selbstmordversuch wurde ich in die Psychiatrie in Gütersloh eingewiesen und mir wurde der Magen ausgepumpt. Insgesamt wurde ich aber für ca. einen Monat gut behandelt und ich bin mittlerweile sehr gut eingestellt, auch medikamentös.

Peter Schulz

Leidensdruck bei Leben ohne Sexualität

Vor 12 Jahren war ich in einer Gaststätte und hatte etwas getrunken. Auf dem Weg nach Hause überfielen mich vor dem Gebäude aus heiterem Himmel 5 Menschen, die mit einem Auto vorgefahren waren. Dann wurde ich öfter heftig in den Unterleib getreten. Ich muss wohl so eine halbe Stunde bewusstlos gewesen sein bis ich von einer Passantin gefunden wurde und sie mich ansprach. Im ersten Moment, indem ich wieder zu Bewusstsein kam, habe ich die ganze Situation überhaupt nicht realisiert, aber die Passantin half mir wieder auf die Beine. Erst so konnte ich den Heimweg wieder antreten.

Anderthalb Wochen später bin ich beim Urologen gewesen, da ich bemerkte, dass etwas nicht stimmte. Ich bekam keine Erektion, noch hatte ich Gefühle. Zu der Zeit war ich in einer Beziehung und es gab heftige Diskussionen. Sie würde sich

„einen Neuen suchen und wollte doch ihr erstes Mal erleben“. Das ging aber leider nicht mehr und es kam zur schmerzlichen Trennung.

Das war der Beginn einer langen Episode von unzähligen Arztbesuchen. Es konnte aber leider keine Störung festgestellt werden. Die Diagnostik scheint in diesem Fall äußerst schwierig zu sein und es wurde kein Weg gefunden, um mir zu helfen. Ich bin sehr enttäuscht, dass es da keine Lösung gibt.

In diesem speziellen Bereich ist meiner Meinung nach die Forschung in Deutschland nicht so weit und in China kann man mir vielleicht weiterhelfen. Aber das ist äußerst gefährlich und sehr teuer. Ich habe einfach keine finanziellen Reserven, die dieses Unterfangen tragen könnten.

Mir ist in meinem Leben ein erheblicher Teil weggebrochen und über kurz oder lang läuft mir jede Frau weg. Ich sehe da auf lange Sicht keine Chance, da mich Frauen einfach abweisen, wenn Sie von meinem Schicksal erfahren. Die Täter sind bis heute frei und die Urteile der Justiz sind meiner Meinung nach widersprüchlich. Ich finde, in diesem Fall konnte man mir in keiner Weise helfen.

Meine Krankenkasse verweist in diesem Fall auf eine Psychotherapie und Prothesen werden kategorisch abgelehnt. Ich hatte schon für vier Wochen Psychotherapie und eine Woche Therapie in Bad Pyrmont hinter mir, alles ohne Erfolg.

Da ich meine, alles Mögliche getan zu haben, wünsche ich mir zumindest eine finanzielle Wiedergutmachung.

Ich fühle mich vor allem in den letzten Jahren als ein Ventil

für viele, die einfach Ihren Frust kompensieren möchten, indem ich fertig gemacht und schlecht geredet werde.

Stephan M. (36)

Schlimme Schule schlimme Drogen

Ich bin Ralf ich bin auf die Hauptschule gegangen in der 7 Klasse war, habe ich Kontakt mit Drogen bekommen. Die Schule war bei mir nicht beliebt und es kam oft zu Schlägereien. Die Lehrer hatten kein richtiges Interesse uns zu Unterrichten. Ich wollte raus, war nur noch da wegen der Schulpflicht.

Mein Mitschüler Sebastian hatte eine Dose mitgebracht. Es war ein Kühlungsspray, was man sich bei Prellungen auf die Haut streichen könnte. Er zeigte es in den Pause unserer Clique. Wir hatten uns versteckt in einer Ecke des Schulhofes, wo sonst nie jemand war. Er sprühte sich es auf sein Pullover Ärmel und atmete es dann mit den Mund ein. Dann gab er es uns. Ich habe es leider probiert.

Nachdem ich mir diese Eis-Spray auf den Ärmel gesprüht hatte, atmete ich die Gase ein. Mir wurde sofort schwindelig. Ein Rauschen umgab mich und meine Sinne funktionierten nicht mehr richtig. Nach einigen Minuten war es vorbei. Doch ich wollte wieder und die anderen aus meiner Clique nahmen das auch.

In den nächsten Wochen hatte dieses Spray immer wieder jemand dabei. Die Dose hielt lang. War Sie alle, holten wir uns eine neue - 15 DM in Apotheke und jeder bekam die ohne Probleme. Wir nahmen es in der Freizeit in der Pause -

ja einige sogar in Unterricht, nahm man mehr davon führte es zu Ohnmacht. Trotzdem wollte ich immer mehr davon. Irgendwann habe ich es gelassen. Es sind jetzt 15 Jahre vergangen, seit dem ich es das letzte mal genommen habe. auch andere Drogen habe ich mit der Zeit gelassen. Heute frage ich mich, wie wohl die Nachwirkung sind und wieviel ich davon überhaupt genommen habe.

So an Masse habe ich bestimmt 1-4 Dosen alleine leer gemacht - verteilt über Monate. Ich weiß bis heute auch nicht, warum das Zeug überhaupt berauschend war.

Wenn jemand etwas darüber weiß, wäre es toll, wenn ich mehr Erfahren könnte darüber. Was war der Stoff darin, der so abhängig gemacht hat? Ich habe viele Drogen genommen, aber ich glaube dieses war mit die schlimmste und schädlichste. Ich war jung und blöd, dass ich das überhaupt genommen habe. Wenn ich das nur wieder rückgängig machen könnte, auch das mit den anderen Drogen.

Am besten, ich denke an den ganzen Scheiß nicht mehr. Ich bekomme sofort schlachte Laune.

Wenn man mich fragt, sollte dieses Eis-Spray nicht mehr verkauft werden und mache mir sorgen wegen den Nachwirkungen.

Ich rate davon ab.

Ralf W. 34

Erfahrungen mit illegalen Drogen

Ich möchte gerne über meine negativen Erfahrungen mit THC berichten. Als ich eines Tages bei einem guten Bekannten von einem Joint gezogen habe, ging es mir direkt danach sehr schlecht. Ich hatte Schweißausbrüche und bekam es mit der Angst zu tun. Ich habe wohl einen großen Fehler begangen. Nun war es zu spät. Es ging mir von Minute zu Minute schlechter. Ich bekam Wahnvorstellungen, dass andere Leute schlecht über mich reden und traute mich nicht mehr vor die Haustür. In einer klaren Minute beschloss ich, eine Klinik aufzusuchen, die mir schon bekannt war, da ich auch öfter unter Depressionen litt.

Dort eingetroffen, dauerte es leider nicht lange bis ich weitere Psychosen / Wahnvorstellungen bekam. In dem Klinikgebäude selbst fühlte ich mich sicher, dachte aber, dass sich außerhalb des Gebäudes "Zombies" aufhielten. Ich traute mich nicht vor die Tür. Tagelang ging das so. Immer wieder Angstschübe, immer wieder starke Halluzinationen ... und das nur wegen ein, zwei Zügen an einem einzigen Joint. Eine Ärztin gab mir das Medikament "Zyprexa" - eine Art Psychose-Schutz.

Es ging mir danach schnell besser - keine Psychosen mehr. Das Medikament nehme ich noch heute aus Angst wieder psychotisch zu werden. Von illegalen Drogen jeder Art kann ich nur abraten - das ist meine persönliche Meinung. Ich habe - und da bin ich nicht die Einzige - nun mal sehr schlechte Erfahrungen mit dem "Dreckszeug" gemacht. Menschen mit Drogenproblemen kann ich nur raten, sich auch ärztliche Hilfe zu holen.

Elisabeth L. , 30 Jahre

Erfahrungsberichte

Wenn Sie uns auch einmal einen Erfahrungsbericht schreiben wollen (z.B. von einer medizinischen Behandlung, Erkrankung oder Vorgänge in sozialen Einrichtungen) bitten wir Sie Folgendes zu beachten:

Schwere psychische Probleme können durch das Schreiben alleine nicht geheilt werden, sondern benötigen eine fachärztliche Behandlung. Das Schreiben an sich wirkt sich aber positiv und unterstützend auf die therapeutische Behandlung aus. Schreiben ist ein Weg, um Gefühle auszudrücken, die teilweise im Unterbewussten liegen. Gerade in einer Krise kann psychologisches Schreiben helfen.

Eine kleine Anleitung:

Nehmen Sie sich etwas zum Schreiben (Stift und Zettel oder auch digitale Medien wie PC) und setzen Sie sich in Ruhe an einen Ort, wo Sie niemand stört und gehen Sie ein Moment in sich. Überlegen sie sich was genau sie schreiben wollen. Dann geht's los - strukturiert ohne Beleidigungen und Unhöflichkeiten.

Wenn Sie fertig sind, lesen Sie es sich noch einmal durch und nehmen sich Zeit. Überlegen Sie dann, ob Sie wollen, dass Ihr persönlicher Erfahrungsbericht bei uns die Chance bekommt, gedruckt bzw. online gestellt zu werden und sollten sie sich so entscheiden, lassen Sie uns den Bericht bitte zukommen. Die Kontaktdaten befinden sich auf dem Rückblatt des Freien Sozialen Blattes.

Wir sind Ihnen auch gerne dabei behilflich, einen Bericht anzufertigen. Bei Fragen setzen Sie sich mit uns in

Verbindung.

Ihre persönlichen Daten werden bei uns diskret behandelt, nicht gespeichert und müssen uns auch nicht notwendigerweise bekannt sein. Bei uns eingegangene Berichte werden bei uns von der Redaktion vor Veröffentlichung noch einmal auf die Zweckmäßigkeit geprüft.

Rätsel, Spaß

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

KONFUZIUS SAGT...

IST MAN IN
KLEINEN DINGEN
NICHT GEDULDIG,
BRINGT MAN DIE
GROßEN
VORHABEN ZUM
SCHEITERN.

Mann beim Arzt:
"Herr Doktor, wie kann ich
100 Jahre alt werden?"
Arzt: "Rauchen Sie?"
Patient: "Nein." a
Arzt: "Essen Sie übermäßig?"
Patient: "Nein."
Arzt: "Gehen Sie spät ins Bett?"



Patient: "Nein."

Arzt: "Haben Sie Frauengeschichten?"

Patient: "Nein."

Arzt: "Wieso wollen Sie dann überhaupt so alt werden?"

Kommt ein Mann zum Arzt und sagt:

"Doktor, können Sie mich kastrieren?"

Darauf der Arzt:

"Aber das ist ein schwerwiegender Eingriff, haben Sie sich das auch gut überlegt?"

"Ja, machen Sie schnell, meine Frau steht unten, wir wollen noch ins Kino."

Eine halbe Stunde später.

Sie: "Na, Liebling, hast Du Dich impfen lassen?"

Er: "Impfen, verdammt, impfen - ich kam einfach nicht auf das Wort..."

		6		4	
				6	
			5		3
3					
	1				
	5				4

Copyright © Freies Soziales Selbsthilfe Blatt Gütersloh

www.selbsthilfe-gütersloh.de

Auskunft: Herr Christian Dorn

Mobil-Nr.: 01 57 / 30 95 11 30

Email: Dorn83Christian@web.de

Webmaster: Herr Meik Baustian

Februar 2013