

FSB

Freies Selbsthilfeblatt

Ausgabe November 2013

TOP THEMEN

Rückblick
Selbsthilfetag
Langenberg

Kunst als
Selbsthilfe

Erfahrungs-
berichte

Rätzel und
Witze

Wohlfühltipps



Ausgabe 4

Hallo lieber Leser,

wir haben es geschafft! Mit Verspätung und doch wir haben es geschafft, wieder eine Ausgabe FSB zu erstellen! Du liest gerade die vierte Ausgabe des Freien Selbsthilfeblasses, dass ins Leben gerufen wurde, um das soziale und medizinische Netz zu reflektieren. Unser Projekt lässt hinter den Schleier des Alltags schauen – dahin, wo die Geheimnisse der Seele sind.

Inhaltsverzeichnis

Unser Blatt ist in folgende Themen gegliedert:

- 1.Selbsthilfetag Langenberg** (Seite 1)
- 2.Bildhauerei LWL- Klinik Gütersloh** (Seite 2-3)
- 3.Rückblick auf vergangene Erfahrungsberichte** (Seite 4)
- 4.Menschen wie Du und ich / Erfahrungsberichte**
 - Schilddrüsenoperation (Seite 5)
 - Obdachlos in Gütersloh (Seite 6-8)
 - Von Angst und Liebe? (Seite 8 -9)
 - Meine erste medizinische Reha (Seite 10 - 11)
- 5.Für das Schreiben, eine Anleitung** (Seite 11-12)
- 6.Wohlfühltipps** (Seite 13)
- 7.Schon gewusst: Was ist ein Schnabeldoktor?** (Seite 13-14)
- 8.Rätsel & Witze** (Seite 14-17)
 - Comic (Seite 17)
- 9.Über uns** (Seite 18)

Ein gelungener Selbsthilfetag in Langenberg

Am 8. September kamen Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Gütersloh in Langenberg zusammen. Viele Vorträge wurden abgehalten. Und zahlreichen Informationsstände boten Raum für die aktive Selbsthilfe. Der Erfahrungsaustausch war durchweg positiv. Es gab eine Tombola, der Hauptpreis war ein Fahrsicherheitstraining, wir gratulieren dem Gewinner und freuen uns auf nächstes Jahr.

Kunst als Selbsthilfe: Bildhauerei in der LWL-Klinik Gütersloh

LWL Klinik - ein Gelände voller Natur und Kunst - unter der Leitung von Herrn Gies, Bildhauer und Kunsttherapeut. Hier gestalten die Patienten Skulpturen für den Park mit den verschiedensten Materialien wie z.B. Holz, Stein und Beton, so verschönern die Patienten die Umgebung selbst.



Beim Spazieren gehen entdeckt man viele Werke, wie z.B. diese Skulptur, die im Mittelpunkt des Parks steht.

Nahrung für die Seele.
Ideal zum Entspannen: Kunst in herrlicher Natur aus der Ergotherapie. So kann man trübe Gedanken vergessen und das sorgt immer wieder für Überraschungen wie die drei aus Holz gefertigten Figuren, die in der idyllischen Naturkulisse auftauchen.



Die Wächter



Viele kleine Schätze findet man im Atelier Haus 19, die von den Patienten geschaffen wurden. Sie spiegeln das Innere der Menschen wieder.



Denn was die Menschen wirklich bewegt, was sie handeln und sie entscheiden läßt, das steckt in diesen Werken.
Weitere Bilder auf www.selbsthilfe-gütersloh.de

Anmerkung von Herrn Gies:

Sich selbst kreativ erleben – Die Kunst als schöpferischer Prozess. Kunst kennt keine Unterscheidung zwischen "gesund" oder "krank" zwischen "normal" oder "beeinträchtigt". Sie ist eine direkte, individuelle Ausdrucksform, vermittelt unmittelbare Wahrnehmungen und Gefühle. Sie spricht jeden persönlich an. Kunst schlägt Brücken zwischen Menschen mit ihren individuellen Möglichkeiten und Einschränkungen. Sie ermöglicht Austausch auch ohne Worte, eröffnet neuartige Perspektiven und macht die Vielfalt der Natur und des Lebens als Reichtum und Geschenk erlebbar. Künstlerische Aktivitäten sollten im Klinikbereich "Kunsttherapie" einen besonderen Stellenwert haben. Sozialraum – Parkgelände "Kunsttherapie" ist kein Beiwerk in der psychotherapeutischen Arbeit. Kunst im Klinikbereich soll Patienten den Aufenthalt für sie in ungewohntem Umfeld angenehmer machen und den Heilungsprozess sinnvoll unterstützen. Sie dient zur Anregung der Fantasie, aber auch Reflexion und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

RÜCKBLICK AUF VERGANGENDE AUSGABEN :

AUSGABE 2 JAN-RENÉ (M 22)

BERICHTETE UNS, WIE ES UM SEINE SELBSTVERLETZUNG STEHT. ES HAT SICH FÜR IHN ERGEBEN, DASS ER IN EINEM WOHNHAIM EIN NEUES ZUHAUSE GEFUNDEN HAT. DORT HAT ER SICH NACH ANFÄNGLICHEN SCHWIERIGKEITEN GUT EINGELEBT .ER BESTELT SCHÖNE GRÜßE UND LÄSST UNS WISSEN, DASS ES IHM GUT GEHT.

AUSGABE 3 (M 42)

ES HAT UNS JEMAND BERICHTET, WIE SEIN DROGENENTZUG ABGELAUFEN IST.

BEDAUERLICHERWEISE KAM ES EINGE MONATE NACH SEINER LANGZEIT-REHA ZU MEHREREN RÜCKFÄLLEN, SO DASS DIE ALTEN VERHALTENSMUSTER WIEDER KOMMEN.

WIR WÜNSCHEN IHM, DASS ER DIE VERHALTENSSTRUKTUREN IN SICH TRÄGT, DIE ER IN DER THERAPIE GELERNT HAT UND DARAUf ZURÜCK GREIFT.

Menschen wie Du und ich / Erfahrungsberichte

Die Berichte beruhen auf Tatsachen. Personen wurden 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. Die Berichte spiegeln Erfahrung und Meinungen einzelner Personen wieder.

Ich war 30, da bemerkte ich, dass ich nicht gesund bin. Das war schlimm. Nach und nach tauchten bei mir mehr Probleme auf. Ich konnte nicht auf der Herzseite schlafen, weil ich so Schmerzen hatte. In Gegenden, wo viele Menschen waren zum Beispiel in der Innenstadt, wollte ich nicht hingehen, weil ich da Angst bekam. Ich hatte Haarausfall. Meine Fußnägel bogen sich und wurden brüchig. Ich hatte eine große Schwellung am Hals, die langsam weiter anschwellte bis sie faustgroß war. Es war mir unangenehm, ich wollte das verbergen und trug meistens Rollkragenpullis. Dann ging ich zum Hausarzt. Der diagnostizierte einen Tumor an der Schilddrüse und war sich nicht sicher, ob dieser ein Bösartiger war. Ein Bösartiger würde bedeuten, dass ich noch schlimmer krank bin und die Ungewissheit blieb bis zu einer Operation. Er sagte, dass eine Operation notwendig ist. Er hat mir diese sehr bildhaft beschrieben. Wie die OP abläuft, wo und wie der Chirurg, den Schnitt macht. Das hat mir Angst gemacht. Ich verstehe nicht warum er mir das so genau beschrieben hat. Ich hatte mir gewünscht, dass er mich mehr beruhigt. Ich habe den Hausarzt danach gewechselt. Ich musste mir selbst einen Krankenhausplatz suchen. Das Krankenhaus Rosenhöhe in Bielefeld nahm mich auf und hatte die geringste Wartezeit. Dort wurde ich am Montag eingewiesen und kam am Tag darauf in den Operationssaal. Ich hatte solche Angst vor der Operation. Der Arzt musste mir eine Beruhigungsspritze geben. Dann kam die Vollnarkose. Die Operation hat drei Stunden gedauert und dabei wurde der Tumor und die Hälfte meiner Schilddrüse entfernt. Ich habe davon nichts mitbekommen und bin nach der erfolgreichen OP aufgewacht. Am gleichen Tag ging eine Gewebeprobe des Geschwürs ins Labor. Nach der Analyse die Erleichterung: Es wurde festgestellt, dass es kein bösartiger Tumor war. Ich blieb noch eine Woche im Krankenhaus und ich hatte Kanülen rechts und links im Hals, um das Blut abzapfen zu können. Erst konnte ich nicht sprechen, aber Gott sei dank verbesserte sich das. Die Stimmbänder haben bei der Operation keinen dauerhaften Schaden genommen. Das war ein Risiko, das bestand. Jetzt habe ich nur noch ein bisschen meiner

eigentlichen Schilddrüse und muss den Rest meines Lebens Hormontabletten nehmen, um das auszugleichen. Meine Krankheitssymptome gingen nach dieser Behandlung zurück und traten nicht wieder auf. Jetzt habe ich das hinter mir.



Obdachlos in Gütersloh

(M/32)

Ich wohnte in einem Apartment, nicht besonders, aber in guter Lage. Ich bin krank, habe Depressionen, darum war ich auch öfter Patient in der LWL-Klinik.

Leider verstarb mein Vermieter. Darum musste ich die Wohnung verlassen. Ich war sehr traurig deswegen. Meine Depressionen kamen wieder voll durch. Ich fand keine neue Wohnung zum passenden Auszugstermin und so dass ich es mir hätte leisten können. Ich lagerte meine Sachen in einem Keller, machte die Schlüsselübergabe und dann bin ich in die LWL-Klinik und habe mich da aufnehmen lassen. Dort gab es ja auch Sozialarbeiter, die einem helfen, dachte ich. Ich habe gegen die Regeln verstoßen, glaubte aber nicht, dass es Fehler sind, die man nicht verzeihen könnte. Einmal die Woche gab es eine Visite. In der Visite waren Arzt, Sozialarbeiter und Stationsleitung anwesend, um das Befinden zu besprechen. Ich war froh da zu sein. Der Arzt blätterte und schaute einmal kurz in meine Akte und sagte ich werde sie in 3 Tagen entlassen. Ich sagte, ich weiß nicht wohin, und wollte Aufschiebung aushandeln. Aber er sagte, nein, ich entlasse Sie. Ich war sehr verärgert und sagte, ja ,wenn ich nicht gewollt bin, gehe ich sofort! Dann war für mich auch die Visite schon wieder vorbei. Nach der dritten Visite fragte ich den Sozialarbeiter, was ich machen kann. Er gab mir ein paar Telefonnummern, die mir helfen könnten. Ich rief noch auf der Station dort an. Gegen vier Uhr nachmittags hatte ich noch nichts. Ich sprach nochmal mit dem Sozialarbeiter.

Er deutete auf die Möglichkeit der Obdachlosenunterkunft hin und machte danach Feierabend. Danach verließ ich die Station mit Apathie in mir. Ich wusste nicht, wo ich hin sollte. Meine Eltern boten auch keine Alternative. Ich ging auf den Markt, kaufte mir ein paar schöne Beeren. Danach ging ich nochmal ins Krankenhaus und sagte es war voreilig von mir, mich

sofort entlassen zu lassen und ob es noch eine Möglichkeit gibt, dass ich doch noch eine Nacht bleiben könnte. Der Pfleger verneinte das. Nun ging die Welt unter in meinen Gedanken. Ich war an der Dalke unterwegs, dann wurde es dunkel. Ich wollte zu einem Kumpel, wusste aber nicht genau wo der wohnt. Meine Gedanken zirkulierten, ich war verwirrt. Ich bekam Angst in der Dunkelheit und verletzte mich in Panik selbst. Nach Stunden in der Dunkelheit setzte ich mich und ging in mich. Merkwürdigerweise fühlte ich mich plötzlich befreit, erinnerte mich an Bibelpassagen, die ich vor vielen Jahren das letzte Mal gehört habe. War verärgert auf die Welt, auf die Klinik, auf meine Eltern und auf Wohnungsvermittler. Frei endlich Frei von allen, kein Zuhause, nur noch eine kleine Reisetasche.

Etwas Geld in meiner Geldbörse. Dies war meine erste Nacht, die ich draußen umfreiwillig schlief.

Ich ging zurück nach Gütersloh, dort wo ein wenig Laternenlicht war und legte mich hin.

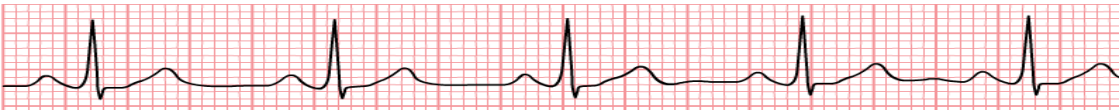
Ich schlief maximal ein bis zwei Stunden. Dann der Morgen. Zeit zum frühstücken, dachte ich und bin dann einkaufen gegangen: Zwei Brötchen und etwas Aufschnitt. Leider hatte ich kein Messer und keine Margarine. So riss ich das Brötchen auf und legte Aufschnitt darauf. Das war lecker. Nun fühlte ich mich wie neu geboren. Ich war mir sicher, dass meine Würde unantastbar bleiben sollte. Ich zog mir die besten Sachen an, die ich noch hatte und ging zum Friseur. Es war bei einem Freund, da konnte ich duschen. Und dann zum Rathaus zur Obdachlosenstelle. Die Sachbearbeiterin war patzig, fragte, sind sie unverschuldet obdachlos geworden? Ich sagte, ja. Sie schüttelte mit dem Kopf und sagte, na das glaube ich ihnen nicht. Frecheit, dachte ich und ging auf die Barrikaden. Sie sagte, sie können in die Obdachlosenunterkunft für eine Nacht, aber eine ärztliche Untersuchung sei dann Pflicht. Ich lehnte das ab. Auch bei einem Pastor war ich. Der bot mir auch keine Unterkunft. Ich hatte mir schon einen schönen Schlafplatz in der Nähe der Stadt ausgesucht, wo es windgeschützt und trocken war.

Nach der nächsten Nacht auf hartem Stein, ging es mir nicht gut. Am darauf folgenden Tag schlief ich bei einem Freund, dann wieder bei einem anderen, aber dann blieb ich wieder eine Nacht draußen. Nach 1-2 Wochen war ich fix und fertig. Zwischendurch war ein ehemaliger

Zimmergenosse von der LWL bei mir, der war in einer manischen Phase und mit dem Kopf immer wieder wo anders, nur nicht da wo es gerade angemessen wäre.

Wir schlugen uns etwas gemeinsam durch und dann trennten sich unsere Wege wieder.

Ich hatte noch eine Telefonnummer, die für mich eine Chance war. Der Zirkel e.V. .Bedauerlicherweise musste ich einen Mietvertrag und zusätzlich ein Betreuungsvertrag unterschreiben. Darum wollte ich das erst nicht, aber das war mir mittlerweile egal. Ich rief da an und der Sozialarbeiter nahm sich sehr bald Zeit. Und gab mir dann eine Unterkunft mit einem kleinen Zimmer, nichts besonderes, aber es war eine Wohltat, dort zu schlafen. Nach einigen Monaten fand ich wieder eine eigene Wohnung. Doch hat dieses Erlebnis mich verändert. Wenn mir etwas nicht passt, haue ich auf den Tisch. Materielle Sachen liebe ich nicht. denn das ist alles ersetzbar. Ich sehe die Leute mehr wie sie sind, die mich auf der Strecke gelassen haben... Diesen Blick auf die Dinge hatte ich vorher nicht. So kann man echte Menschlichkeit schätzen. Manch ein Pfaffe oder Sozialarbeiter kann große Reden schwingen, aber erst wenn es richtig schwierig und ernst wird, sieht man, wer es ernst meint mit der Menschlichkeit.



Von Angst und Liebe

(W/21)

Ich hoffe, es nimmt sich jemand die Zeit meinen Text zu lesen.

Ich wäre Euch sehr dankbar.

Mein Exfreund hat mit mir Schluss gemacht, wir waren 3 Jahre zusammen. Ich habe nur geheult und nach 2 Wochen, ich erinnere mich daran als wäre es gestern gewesen, ist dann folgendes passiert: Ich saß zuhause und habe für eine Prüfung gelernt, als mir auf einmal ganz anders wurde. Mir war schlecht und ich dachte, ich sollte mal was essen, aber ich habe keinen Bissen runtergebracht, wollte mich schlafen legen, doch alles hat sich gedreht. Ich hatte das Gefühl, dass ich gleich durchdrehe. Sowas hatte ich zuvor noch nie, dass es mir vom Kopf her so komisch ging. Dieses Gefühl ging auch nicht mehr weg. Jeden Tag bin ich aufgewacht mit

Übelkeit. Was ich gedacht habe, ist irgendwie viel schneller abgelaufen, alle Stimmen, alles an was ich gedacht habe, total gruselig. Ich hatte unfassbare Angst, alleine zu sein, weil ich Angst hatte, dass es mir noch schlechter geht und ich nicht mehr weiß, was ich tue. So ging es sehr lange (Ich weiß gar nicht mehr wie ich das ausgehalten habe).

Mein Ex meldete sich wieder bei mir, wollte einen Neuanfang. Ich blieb dabei, das Schluss ist, das hat er aber nicht akzeptiert. Er drohte mir, dass er sich umbringt. Da habe ich mir geschworen, dass es nicht meine Schuld sein wird, wenn er sich das Leben nimmt. Wir versuchten es dann nochmal mit einer Beziehung. Er war glücklich, ich anfangs auch ein bisschen, aber wohl eher, weil ich nicht mehr alleine war. Mir ging es trotzdem noch schlecht. Dieses Gefühl, das man verrückt wird, ging nicht weg. Ich hatte jede Woche Angst vor was anderem. Angst davor einen geliebten Menschen zu verlieren, Angst davor eine schlimme Krankheit zu haben, andauernd was anderes.

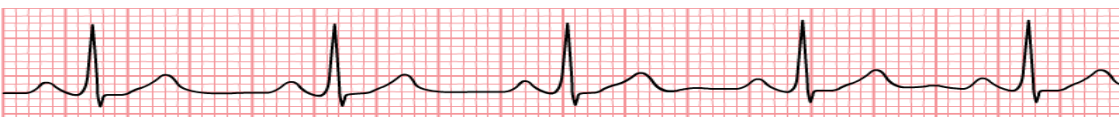
Ich habe bald schon wieder daran gedacht Schluss zu machen, hatte mich aber nicht getraut. Erst nach einiger Zeit habe ich dann Schluss gemacht und dann fing der Psychoterror an.

Er ist völlig ausgetickt und hat meine E-mails gelesen, mein Handy durchsucht, jeden Tag angerufen und SMS geschrieben. Er sagte, er bringt sich um und ich soll dabei sein. Er hat mich bis in die Berufsschule verfolgt, stand vor meiner Tür und wollte unbedingt, dass ich ihn reinlasse. Beim ersten Mal hab ich ihn noch reingelassen, dann wollte er nicht mehr gehen, hat rumgeheult und geschrien. Ich hatte echt Angst vor ihm. Er ist erst gegangen, als ich arbeiten musste.

Es ist lange her, dass ich mich von ihm getrennt habe. Ich bin jetzt auch wieder in einer neuen Beziehung, aber es geht mir immer noch nicht so wie früher. Ich habe schreckliche Angst alleine zu sein, weil ich Angst habe, dass mein Ex wieder vor der Tür steht und, dass es mir wieder so richtig schlecht geht und ich denke, ich drehe durch. Ich frage mich, warum die Welt so ist wie sie ist, warum wir Menschen so sind wie wir sind und alles macht mir Angst. Es ist grauenhaft. Manchmal geht dieses Gefühl schnell wieder weg, Manchmal bleibt es den ganzen Tag (so wie vor einem Jahr nach der Trennung). Ich versuche meine Woche immer so zu planen, dass ich nicht alleine bin. Das ist erstens anstrengend und

zweitens komme ich mir vor wie ein kleines Kind. Ich hatte echt gehofft, dass es mit der neuen Liebe besser wird und mir geht es auch viel besser als früher, aber diese Phasen rauben mir all meine Energie. Ich weiß nicht mehr was ich machen soll und bin am Ende... Ich traue mich auch nicht meinen Freunden und Familie davon zu erzählen, weil ich Angst habe, sie halten mich für verrückt.

Ich merke richtig, wie ich das alles verdränge und hoffe, dass es von allein wieder weggeht. Wenn ich mit meinem Freund zusammen bin oder unter Leuten, dann geht es mir auch meistens besser, aber vor ein paar Wochen kam dieses Gefühl wieder und hielt lange an. Ich will einfach, dass es aufhört und ich wieder ein normales Leben führen kann.



Meine erste medizinische Reha (m/33)

In einer Zeit in meinem Leben ging es bei mir drunter und drüber und ich war psychisch sehr belastet. Ständig ich war in Behandlung in einer psychiatrischen Klinik - quasi ein Drehtür-Patient wegen psychischen - und Sucht- problemen. Ich habe viel Alkohol und Marihuana sowie Amphetamine zu mir genommen, um meinen Leidensdruck zu kompensieren bzw. Spaß zu haben. Auf Dauer wäre das nicht gut gegangen.

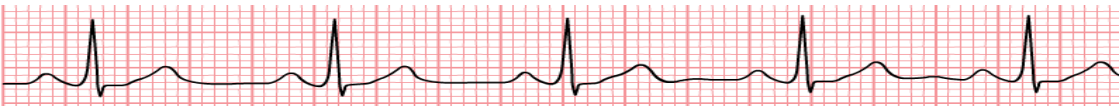
Mein Psychiater kam auf die Idee, eine medizinische Reha in einer örtlichen Einrichtung zu beginnen. Die Anmeldeprozedur hat sich etwas in die Länge gezogen, aber ich war froh, dass ich endlich Hilfe bekommen habe. In dieser Einrichtung habe ich eine eigene kleine, aber schöne Wohnung in einer Wohngemeinschaft bekommen. Das Programm war jeden Wochentag voll und ich hatte immer eine Beschäftigung, außer am Wochenende. Dazu gehörten z.B. ein gemeinsames Frühstück, gemeinsames Kochen, Entspannungsübungen sowie gemeinsame Tätigkeiten wie Schwimmen gehen. Auch ein Praktikum gehörte dazu, bei dem ich im Rahmen einer Bürotätigkeit vieles gelernt habe. Ich habe mit nur wenigen Stunden angefangen und konnte nach einiger Zeit sogar 8

Stunden am Tag an diesem Praktikum teilnehmen. Die Gemeinschaft ist während meines Aufenthaltes in der medizinischen Reha immer stärker geworden. Es war ein befreiendes Gefühl, sich mit anderen Leidensgenossen der Rehabilitation auszutauschen und auch über seine Probleme zu reden. Dies ist einfacher, wenn andere teilweise ähnliche oder sogar genau die gleichen Probleme haben.

Zu jeder Zeit hatten wir einen Ansprechpartner, der mir bei allen Problemen helfen konnte, wenn ich Hilfe brauchte. Sogar in Krisensituationen war so gesehen rund um die Uhr jemand erreichbar. Während der gesamten Reha wurde mein Gesundheitszustand immer stabiler. Auch eine größere Krise konnte mit einem Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik bewältigt werden.

Gegen Ende des Aufenthaltes in der medizinischen Rehaeinrichtung wurde auch für eine anschließende Mietwohnung gesorgt. Ich musste mich so gesehen, um gar nichts kümmern. Die Möbel wurden eingekauft und die Wohnung für uns renoviert. Ich bin in eine komplett neu renovierte Wohnung eingezogen. Auch für einen weiter behandelnden Psychiater wurde gesorgt. Alles in allem eine Rundum-Betreuung.

Mir hat die Reha viel gebracht. Die Klinikaufenthalte wurden insgesamt weniger. Wenn nichts mehr geht und man sich nur noch im Kreise dreht, kann ich eine medizinische Reha für einen psychisch kranken Menschen nur wärmstens empfehlen.



Anleitung zum Schreiben

Wir suchen weiter Erfahrungsberichte.

Interessant sind Erlebnisse im gesundheitlichen Bereich, so wie Erlebnisse in sozialen Einrichtungen.

Nehmen Sie sich etwas zum Schreiben (Stift und Zettel oder auch digitale Medien wie PC) und setzen Sie sich in Ruhe an einem 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.

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, in FSB gedruckt zu werden und sollten sie sich so entscheiden, lassen Sie uns den Bericht bitte zukommen.

Die Kontaktdaten befinden sich auf dem Rückblatt des Freien Selbsthilfeblattes.

Wir sind Ihnen auch gerne dabei behilflich, einen Bericht anzufertigen.

Bei Fragen setzen Sie sich einfach 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 von der Redaktion vor Veröffentlichung noch einmal auf die Zweckmäßigkeit geprüft.

Kleiner Leitfaden

- Die Texte sollten eine Größe zwischen 350 bis 1200 Wörtern haben.
- Personen sollten nicht erkennbar sein, beziehungsweise Namen verändert.
- Vorgänge der Behandlung verständlich beschreiben.
- Verständlicher Handlungsstrang

Hinterlässt Du uns eine Anschrift, bekommst du die Ausgabe mit Deinem persönlichen Erfahrungsbericht kostenlos zugestellt.

Berichte kannst du uns per E-Mail oder auf den Postweg zustellen.

Die Daten befinden sich auf dem Rückblatt.

Achtung: Schwere psychische Probleme können durch das Schreiben alleine nicht geheilt werden, sondern benötigen eine fachärztliche Behandlung. Das Schreiben an sich wirkt sich 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. Kleine Wohlfühl-Übungen für Jeden Tag:

**Konfuzius Sagt:
Wer einen Fehler gemacht
hat und ihn nicht
korrigiert, begeht einen
zweiten.**

Wohlfühltipps

-Schütteln Sie Arme, Hände und Beine, als ob Sie allen Lebensballast abwerfen wollten. Rekeln und strecken Sie sich. Atmen Sie kräftig ein und aus.

-Trinken Sie ein großes Glas Wasser. Das bringt Sie wieder in Schwung. Schenken Sie sich selbst im Spiegel ein Lächeln. Lächeln Sie dann der Welt zu.

-Nehmen Sie den Augenblick wahr. Sehen, hören, riechen, schmecken, tasten Sie ihn. Kosten Sie ihn voll aus und genießen Sie ihn.

Lenken Sie Ihre Konzentration nach Innen, zum Beispiel auf Ihren Atemfluss. Spüren Sie Ihrem Atem hinterher, beobachten und fühlen Sie ihn. So entspannen Sie blitzschnell.

-Lenken Sie Ihre Gedanken und Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf alles, was Ihnen gut tut, zum Beispiel ein Morgenspaziergang bei Sonnenaufgang, ein Wannenbad, eine sportliche Betätigung oder ein Stadtbummel. Versuchen Sie sich, in stressigen Momenten an das gute Gefühl, das damit verbunden ist, zu erinnern. Baden Sie regelrecht in diesem erinnerten Wohlgefühl, so dass es von selbst wieder in Ihnen spürbar wird, mit Leib und Seele. Lache mindestens dreimal täglich ganz laut und herzlich. Versuche, jeden Tag ganz ohne Grund ein bisschen glücklich zu sein. Verzeihe dir und anderen, lass deine Schuldgefühle und deine seelischen Verletzungen los. Genieße das Leben, sei dankbar und freue dich, auch wenn manche Tage grau sind, sei dankbar, dass es dich gibt. Teile dein gutes Gefühl mit anderen: es wirkt doppelt so stark. Füttere dich und andere mit Liebe, so bleibst du schlank und fühlst dich wohl. Teile von Herzen, teile auch dein Wohlgefühl. Dann geht es allen gut.

Quelle: www.wellness.de/wohlfuehl-tipp-fuer-den-tag.html

Schon gewusst?-Was ist ein Schnabdoktor?

1347 eine rätselhafte Krankheit geht um in Europa

Symptome: fleckige Haut, blutiger Husten und große Beulen am ganzen Körper. Sie ist absolut tödlich innerhalb von wenigen Tagen und breitet sich rasend schnell aus. Über Jahrhunderte wütet der Schwarze Tod in Europa und entvölkerte ganze Landstriche. Die Seuche, dessen Erreger bis heute Rätsel aufgibt. Vermutungen, es handele sich bei dem Schwarzen Tod um die Pest, dessen Erreger in den Flöhen der Ratten gefunden worden

sind, sind umstritten. Aufgrund der hohen Ansteckungsgefahr und Verbreitung ist die Pest nicht identisch mit Beschreibungen des Schwarzen Todes, so die Meinung einiger Wissenschaftler. Wo der Schwarze Tod ausbrach, flohen die Menschen. Nur wenige hatten den Mut und den Leichtsinn dorthin zu reisen. Diese Menschen waren meistens Schnabeldoktoren. Sie hatten es sich zur Aufgabe gemacht, die Kranken zu behandeln. Sie trugen ein langes, gewachstes Gewand. Den Kopf bedeckte ein flacher Zylinder und im Gesicht eine Maske mit einer Wölbung im Nasenbereich; die sogenannte Schnabelmaske gab dem Doktor seinen Namen Schnabeldoktor. In der Schnabelmaske befanden sich unter anderem mit Essig getränkte Schwämme, die in gasmaskenartiger Weise die gefürchteten Miasmen (übler Dunst/schlechter Geruch) stoppen sollten. In den Händen der Schnabeldoktoren befand sich ein Stab, der zur Ferndiagnose diente, da man eine direkte Berührung der Patienten vermied. Es ist ungeklärt, wieviel Schutz die Kleidung vor der Ansteckung bot. Man kannte keine wirksame Behandlung der Seuche. Viele, die sich um die Opfer kümmerten, starben auch in Folge dessen. Die Geschwüre ließ man durch Salben „reifen“ und schnitt sie dann auf, um Eiter und Blut abfließen zu lassen. Man ließ die Luft durch ständigem Abbrennen von Feuer „reinigen“. Zur „Desinfektion“ wurde Essig, Rauch, Schwefel und Parfüm benutzt. (Daraus wurde später das „Echte Kölnisch Wasser“ entwickelt). Auch der berühmte Nostradamus war ein Pestarzt.



Quellen: Die Pest, Rätsel einer Seuche Documenta Film 3Sat / WWW.[Klassenarbeit.de](http://www.Klassenarbeit.de)

Rätzel



ZIEL

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

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

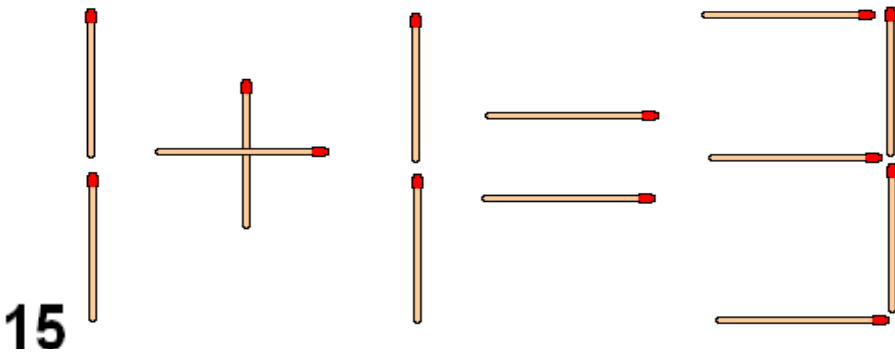


9	4	3	6	7	8	2	1	5
1	7	8	5	2	3	9	6	4
2	5	6	1	9	4	8	3	7
8	1	4	2	3	7	5	9	6
3	2	5	9	8	6	4	7	1
7	6	9	4	1	5	3	8	2
6	3	7	8	5	1	7	4	9
4	9	7	3	6	2	1	5	8
5	8	1	7	4	9	6	2	3

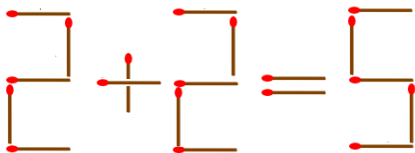
1	7	9	8	3	5	4	6	2
8	4	2	6	7	1	9	3	5
5	6	3	2	4	9	8	1	7
6	8	7	9	5	3	2	4	1
3	2	1	4	6	8	5	7	9
4	9	5	1	2	7	3	8	6
9	3	4	5	1	6	7	2	8
7	1	8	3	9	2	6	5	4
2	5	6	7	8	4	1	9	3



Durch umlegen eines Hölzchens wird die jeweilige Rechenaufgabe richtig.



15



FINDE DIE 8 FEHLER IM BILD



ORIGINAL HUNDERWASSER



VERBESSERUNG DORN

Witze:

Der Zahnarzt hat eine Autopanne. Er holt sein Werkzeug, macht die Kühlerhaube auf, greift nach der Zange und murmelt:

"Jetzt wirds ein bißchen wehtun."

"Heinz, hast du eigentlich schon Urlaubspläne gemacht ?" "Nein, wozu ? Meine Frau bestimmt, wohin wir fahren, mein Chef bestimmt, wann wir fahren und meine Bank wie lange wir fahren."

Geht ein Mann zum Psychiater und sagt: "Mich beachtet niemand!" Darauf der Doktor: "Der nächste bitte!"

Häschen fragt den Metzger am Telefon: "Haddu Schweinshaxen?"
"Ja."
"Haddu eine Rinderbrust?"
"Ja."
"Haddu einen Kalbskopf?"
"Ja."
"Muddu aber scheußlich aussehen!"



kannte ich schon

Meine Mama hat mir immer gesagt, ich würde beim Schlafen süß aussehen.

Mein Chef ist da anderer Meinung.

Nachts. Verkehrskontrolle. Der Autofahrer hat keine Papiere. Sagt der Polizist: "Wir müssen Ihre Personalien überprüfen. Wie heißen Sie?"
 "Franz Beckenbauer."
 "Sie wollen mich wohl verkohlen. Den kenn ich doch. Also noch mal, wie heißen Sie?"
 "Johann Wolfgang von Goethe."
 "Na also, geht doch."



DIE ETWAS ANDEREN HELDEN
 DJ AGGRESSIVO UND DRUPY AUF DEM WEG ZUR KIRMIS

NR: 2

<p>EY DRUPY! KOMM KIRMES JETZT! ODER SCHLÄGE?</p> <p>WARUM BRAUCH DER SOLANGE? WIE EINE PUSSY?</p>	<p>JA, ICH MUSS MICH NOCH FERTIG MACHEN!</p> <p>WENN ICH WEISS UND GRÜN KOMBINIERE, IST DAS GUT.</p>	<p>30MIN SPÄTER</p> <p>SO VOLL FERTIG JETZT</p> <p>ÄH DRUPY HA HA</p> <p>ZENSUR</p>
<p>FUCK DRUPY!! DU HAST NICHTS AN!</p> <p>AUFS MAUL? ICH GEBE DIR 30 SEC, DANN HAST DU DIR WAS ANGEZOGEN!</p>	<p>HAST DU DICH 30 MIN NUR ZUGEDRÖHNT?</p> <p>OK</p>	<p>1MIN SPÄTER</p> <p>SO DAS IST FÜRS BLÖD SEIN UND ZU SPÄT SEIN</p> <p>Box</p> <p>AUA</p> <p>EGAL.. ICH HAB IMMER NOCH GUTE LAUNE</p>
<p>(GUTE LAUNE?)</p> <p>WAS IST DAS DA HINTEN? EIN BOLLERWAGEN VOLL VON NASSEM ALTPAPIER?</p> <p>NEIN, DAS IST SO EIN KRANKES FEDERVIEH. GLAUBE ICH</p>	<p>VEREINTE TRAUER-POWER</p> <p>NEIN! NEIN! DAS IST DEPRI MAN... VOLL LAHM IST DER</p>	<p>HOFFENTLICH GIBT ES KEINE FORTSETZUNG</p> <p>THE END</p> <p>FORTSETZUNG FOLGT</p>

Über uns

Wir wollen Leser motivieren, bei uns aktiv mitzuwirken und unserer Community treu zu bleiben. Wenn Du Anregungen hast oder bei uns aktiv als Freiwilliger mitwirken möchtest, bist du herzlich eingeladen, mit uns in Kontakt zu treten. Desweiteren sind wir auf der Suche nach Erfahrungsberichten und Kunst, die wir präsentieren können.
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 ist es online abrufbar.
www.Selbsthilfe-Gütersloh.de

Die Veröffentlichung der nächsten Ausgabe wird voraussichtlich der Januar 2013 sein - sowohl als Druck als auch später als Onlineversion - mit neuen, interessanten und wissenswerten Reportagen und ergreifenden Erlebnisberichten von Betroffenen.

Wir freuen uns dich als Leser gefunden zu haben und hoffen, dass wir Dein Interesse auch für die kommenden Ausgaben geweckt haben.



Bei Risiken und / oder Nebenwirkung fragen Sie unsere Redaktion.

Copyright © November 2013
Freies Selbsthilfeblatt



www.selbsthilfe-gütersloh.de

Auskunft: Herr Christian Dorn
Dessauerstraße 71
33330 Gütersloh
Mobil-Nr.: 01 57 / 30 95 11 30
E-Mail: Dorn83Christian@web.de

Webmaster: Herr Meik Baustian

Vielen Dank für die freundliche
Zusammenarbeit durch die

BIGS
Blessenstätte 1
33330 Gütersloh
Fon: 05241 / 82 3586
Fax: 05241 / 82 3587
bigsgt-net.de
www.kreis-guetersloh.de
(Rubrik Gesundheit / BIGS)