

FSB

Freies Selbsthilfeblatt

Ausgabe Juli 2013

TOP THEMEN

Kunst aus
Selbsthilfe

Erfahrungs-
berichte aus
erster Hand

Rätzel
und Witze

Ausgabe 3.0

kostenlose
Zeitschrift



Hallo lieber Leser,

Sie lesen gerade die dritte Ausgabe des Freien Selbsthilfeblattes Gütersloh, das ins Leben gerufen wurde, um das soziale und medizinische Netz in Gütersloh vom Standpunkt der Betroffenen aus zu reflektieren.

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

Inhaltsverzeichnis

Unser Blatt ist in folgende Themen gegliedert:

- 1. Bericht über FSB**
- 2. Selbsthilfe Kunst**
Das Kunterbunte Etwas
- 3. Erfahrungsberichte**
Therapieerfahrung / Drogenentzug
Fliegende Mücken / Glaskörpertrübung
Vom Raucher zum Triathlet
Mein letzter Krankenhausaufenthalt
- 4. Für das Schreiben, eine Anleitung**
- 5. Rätsel & Witze**
Comic
- 6. Schon Gewusst? - Ende der Milchstraße!**
- 7. Wohlfühlipp**
- 8. Über uns**

F.S.B ein Schritt in die richtige Richtung

In Zusammenarbeit mit der LWL-Klinik Gütersloh erreichen wir eine höhere Auflage als jemals zu vor. Unser Projekt lässt hinter den Schleier des Alltags schauen – dahin, wohin die Geheimnisse der Seele sind. Schau in dich hinein und erkenne, wie Du Deine Sorgen überwinden kannst. Der Ausdruck des Menschens ist das höchste Gut. Wer sich ausdrücken kann, hat somit das Potenzial, die Welt zum Positiven zu verändern. Deswegen haben wir ein neuen Themenbereich: *Kunst zur Selbsthilfe*. Auf www.Selbsthilfe-Gütersloh.de und auch hier im F.S.B. stellen wir diese vor.

Selbsthilfe-Tag Langenberg

Auch in diesem Jahr wird der Gütersloher Selbsthilfe-Tag stattfinden. Diesmal in Langenberg - am Sonntag, 8. September 10 Uhr bis 17 Uhr in der Mehrzweckhalle in Langenberg, Bentelerstraße 1. Es sind alle eingeladen, sich zum Thema Selbsthilfe zu informieren möchten. Wir werden unter vielen anderen vertreten sein und können Fragen beantworten.

Kunst



Das Kunterbunte Etwas

Diese Bild wurde mit Fingerfarben gemalt - Anonym 2008

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. Die Berichte spiegeln Erfahrungen und Meinungen einzelner Personen wieder.

Therapieerfahrung/Drogenentzug (m / 42J)

Ich habe mit 20 angefangen zu kiffen, drei Jahre später Ecstasy genommen und dazu kam das Pep, gefolgt von Pilzen und Pappen. Mit 33 Jahren habe ich gedacht, wo das nur hinführen soll, wenn ich jetzt nicht aufhöre, schaffe ich es nie.

Deshalb habe ich gesagt: "Jetzt erst recht! Jahrelang zu viel gefeiert, haben mich fünf Arbeitsstellen gekostet. Sonst sitzt man noch auf der Straße und das wollte ich nicht. Also habe ich gedacht: " Ok, ich will raus aus der Drogensucht, ich brauche irgendwie professionelle Hilfe.

Mit 35 ging ich in Therapie. Ich bin zunächst in die LWL-Klinik gegangen und habe eine Engiftung gemacht auf einer geschlossenen Station.

Für mich sollte es aber auch in Zukunft bergauf gehen.

Dort hat man mich auf Seroquel 200mg gesetzt; gegen Wahnvorstellungen im Entzug. Das hat mir geholfen. Aber ich wollte es nicht zu lange nehmen. So wurde ich in das Reha-Zentrum in Winterberg vermittelt.

Nachdem ich aus der Entgiftung entlassen worden bin,

wollte ich gerne wieder auf die Station in der LWL-Klinik. Ich trank alkoholfreies Bier, um eine erneute Aufnahme zu bekommen. Dann hat die LWL-Klinik mich wieder für zwei Wochen aufgenommen. Wenig später wurde ich wieder entlassen. Ich hatte große Sorgen, rückfällig zu werden, weil ich noch nicht dazu bereit war, arbeiten zu gehen. Nach zwei Rückfällen hatte ich nur mehr das Gefühl, dass mir die Drogen nichts bringen.

Weil ich immer damit gerechnet habe, dass die Zusage von der Reha kommt, konnte ich nicht arbeiten. So saß ich arbeitslos zu Hause rum. Nach langer Wartezeit, kam das Einverständnis von der Reha. Das waren fast sechs Monate nach meiner Entgiftung. Ich muss sagen, ich hatte da viel Glück, dass meine Zimmergenossen immer gut gelaunt waren. So fand ich schnell neue Kontakte und schloß Freundschaften. Es gab im Tagesablauf immer etwas zu tun, wie z.B. gemeinsames Frühstück und in der Werkstatt arbeiten. Man wurde überall mit eingeplant.

Die ersten Wochen bekam ich Kontaktsperre zu meinen Angehörigen. Das war sehr schlimm für mich. Noch nicht einmal zu seinen Eltern durfte man Kontakt haben. Ich finde das übertrieben. Ich war nur drei Monate dort. Die meisten Patienten kamen direkt aus der Entgiftung, aber bei mir lag ja ein halbes Jahr dazwischen. In dieser Zeit habe ich es geschafft, zu den Drogen "Nein" zu sagen und hatte auch kein Kontakt mehr zu der Szene.

In der Reha haben sie mich ausführlich gefragt, warum ich Drogen genommen habe und so weiter. Aber diese vielen Fragen habe ich schon vor langer Zeit für mich selbst beantwortet. Ich hatte das Gefühl, dass im Anschluss der Entgiftung eine sofortige Reha besser für mich gewesen

wäre. Denn so wie ich es erlebt habe, hat es mir nicht viel genutzt.

Das ist jetzt zwei Jahre her. Seitdem habe ich keinen Kontakt mehr zu der Drogenszene. Kürzlich wollte mir noch jemand Koks verkaufen. Ich habe zu ihm gesagt, dass ich auf gar keinen Fall etwas damit zu tun haben will und mich nie mehr auf Drogen einlassen werden will. Das hat er verstanden.

Sucht hört niemals auf, man ist immer süchtig. Ich nehme zwar keine Drogen, aber der Alkohol ist mir sehr gefährlich geworden. In dieser Gesellschaft wird das Thema Alkoholismus viel zu sehr vernachlässigt.

Fliegende Mücken (m 32J)

Fliegende Mücken oder auf Französisch Mouches volantes sind scheußlich und stören jeden. Meine werde ich nicht los. Eines Tages fiel mir auf das ich schwarze Stippen ständig im Sichtfeld habe. Etwas später waren es zwei. Gerade auf hellen Untergrund oder bei hellem Licht fällt es mir besonders auf. Ich begann etwas darauf zu achten und etwas später kamen Lichtblitze dazu. Diese sind so groß wie Stecknadelköpfe, rund und hell, sehr hell. Ein helles, weißes Licht. Das machte mir Sorgen und ich machte einen Augenarzttermin.

Die schwarzen Stippen bewegen sich ständig leicht schwimmend in meinem Sichtfeld. Die Lichtblitze tauchen plötzlich auf und verschwinden wieder. Dem Augenarzt erklärte ich meine Symptome.

Ich musste vor ein Gerät sitzen und durchschauen.

Er schaute von der anderen Seite durch das Gerät und untersuchte das. Es dauert nicht lange und er sagte: " Sie haben Moches volantes.Sie sehen zwei schwarze Stippen. "

Ich sagte: " ja genau und Lichtblitze!"

Dass ich genau zwei schwarze Stippen habe, wusste der vorher Arzt nicht. Er hat es also irgendwie gesehen. In meinem Spiegelbild erkenne ich nichts Ungewöhnliches. Ich glaube er hat mit dem Gerät genau in meinen Glaskörper geschaut. Dann hat er gesagt Moches Volentes (zu deutsch: fliegende Mücken) entstehen - immer dann, wenn Äderchen von hinten an den Glaskörper heranwachsen und darauf drücken. Das ist auch der Grund für die Lichtblitze, die ich sehe. "Ja und jetzt?", fragte ich. Er sagte, das kann von alleine weg gehen und ich soll einfach abwarten.

Zuhause setzte ich mich vor dem PC, um zu recherchieren. Zwei Quellen hab ich gefunden. In der einen wurde jemand mit den gleichem Problem einer OP unterzogen. Dabei würde der gesamte Glaskörper durch Kochsalzlösung ersetzt. Das möchte ich mir nicht mal vorstellen. in der anderen Quelle würde von einem dritten Auge gesprochen, was sich so bemerkbar macht.

*Ja, was für ein blödes dritte Auge!
Dachte ich!*

Aber immer noch besser als scheußliche OPs. Auch wenn ich nicht so wirklich daran glaube, lass ich mich darauf ein. Seit der Diagnose sind jetzt Monate vergangen und es ist keine Besserung in Sicht....Ich denke, ich werde mir nochmal einen Termin geben lassen. Denn bei schönem Wetter oder weißer Tapete stören mich die fliegenden

Mücken sehr. So habe ich mir eine Sonnenbrille gekauft. Wenn die Sonne scheint, setze ich sie mir auf. Dann fallen die Stippen nicht so auf - und ich sehe cool aus.

Das Lichtblitzen gibts jetzt auch in rot und blau und manchmal nehmen die Formen an, statt nur rund zu sein. sie blinken dann wie ein Diskolicht. Einfach nervig. Ich habe gehört, das gibt es noch intensiver.

Und dass es bei mir eigentlich kaum ausgeprägt ist. Und fliegende Mücken haben wohl viele Menschen.

Vom Raucher zum Triathlon (m 30J)

Einige kennen sicher die Geschichte von dem Heroinsüchtigen, der schon am Abgrund stand und sich wieder fangen konnte, ja sogar einen Ironman erfolgreich bestritten hat. Dies ist sicher das extremste Beispiel für eine Veränderung die ein Mensch durchmachen kann. Doch sie zeigt auch wozu ein Mensch fähig ist, wenn er nur den WILLEN hat.

Meine Geschichte beginnt vor nicht allzu langer Zeit und handelt von einem weit geringeren Problem als der Held der oben genannter Geschichte zu bewältigen hatte. Meine Aufgabe bestand in einer einfachen Sache: Ich musste mit dem Rauchen aufhören. Doch jeder der sich dieser Herausforderung schon einmal gestellt hat, ist schnell dahinter gekommen, wie schwer es sein kann etwas NICHT zu machen.

Man macht sich vorher viele Gedanken, wie man es am besten anstellt, welcher Zeitpunkt am geeignetsten sei und welche Strategie man am besten verfolgt, erst nach und

nach reduzieren, Hilfsmittel benutzen wie Nikotin-Kaugummis oder einfach aufhören.

Sobald man sich dann für einen Zeitpunkt und eine Strategie entschieden hat, fiebert man dem erwählten Tag entgegen und eine leichte Angst überkommt einen sobald der fragliche Tag gekommen ist. Mir ging es meist so, dass ich die letzten 1-2 Wochen sogar deutlich mehr geraucht habe, wie normalerweise aus Angst, weil es ja in naher Zukunft keine Zigaretten mehr geben würde.

Ich habe alle erwähnten Strategien probiert und kann für mich selber sagen, dass es nur eine gibt, die für mich tatsächlich funktioniert: Es einfach zu lassen! Leichter gesagt als getan. Der erste Tag als Nichtraucher lief bei mir erstaunlich entspannt ab. Motiviert durch die neue Herausforderung und die Neugier auf das „neue, geänderte“ Leben freute ich mich über die Herausforderung und den Kampf gegen die Sucht. Ich war gut gelaunt und war mir anfangs etwas unschlüssig, was ich mit der vielen frei gewordenen Zeit, die ich nicht mehr rauchend auf dem Balkon verbrachte, anfangen sollte.

So verbrachte ich die erste Hälfte des Tages mit dem Putzen der Wohnung und vor dem PC und beschäftigte mich mit den üblichen Dingen, nur halt ohne die gewohnten Raucherpausen. Erstaunlich was man alles schafft, wenn man nicht alle 30-45 Minuten eine rauchen geht.

Als sich gegen Mittag dann langsam die Sucht mehr und mehr bemerkbar machte, trat Plan B in Kraft. Ich habe immer gerne und relativ regelmäßig Sport gemacht und hatte mir vorgenommen, das ich in Zusammenhang mit

meiner Rauchentwöhnung auch hier wieder aktiver werden möchte.

Also ging ich erstmal eine schöne Runde Joggen. Ich war schon lange nicht mehr joggen gewesen und hatte das Gefühl, ich hätte vor dem laufen eine Tube Klebstoff inhaliert. Das Atmen fiel mir schwer und die Beine wollten auch nicht mehr so wie früher. Ich kämpfte, schaffte mir ein Bild im Kopf. Ein Bild der Schlacht gegen das Rauchen. Ich versuchte mir selbst den Eindruck zu vermitteln vor der Sucht davon zu laufen, durchzuhalten und die Schlacht zu gewinnen.

Zu Hause angekommen wurde mir eine weitere Tatsache sehr schnell bewusst: Eine Schlacht entscheidet nicht den Krieg. Zu meinen früheren Gewohnheiten gehörte es, nach dem Joggen schnell unter die Dusche und dann erstmal schön auf dem Balkon eine rauchen. Dieser Moment war der härteste für mich des Tages. Ich setzte mich vor den PC und aß recht widerwillig eine Banane. Ich spürte deutlich das mein Körper trotz der Runde Joggen nichts essen wollte. Er wollte rauchen..... Ich zwang mir die Banane rein, legte mich aufs Sofa, schaltete den Fernseher an und versuchte mich abzulenken.

So verbrachte ich den Rest des Abends und ging zeitig ins Bett. Das Einschlafen viel mir schwer, doch ich hatte mir dieses Ziel in den Kopf gesetzt und wusste das ich es nie schaffen würde, wenn ich nach dem ersten Tag schon einbreche. Den ganzen Tag hatte ich überstanden und diesen Tag, diese Schlacht hatte ich gewonnen. Ich habe versucht mein denken umzustellen, zu erreichen, das Rauchen als Feind, als Gegner zu betrachten, den es

um jeden Preis zu besiegen galt. Kein Rückzug, kein Aufgeben..... Mit diesem Gedanken schlief ich ein... Der erste Tag war geschafft.

Am Morgen des 2. Tages ging es vergleichsweise entspannt los. Das Verlangen nach einer Zigarette und war noch gering. Meine Appetitlosigkeit war noch da und ich versuchte auch nicht mich zum Essen zu zwingen. Ich wusste aus der Vergangenheit, dass nach 2-3 Tagen des Nicht-Rauchens der Hunger kommt. Die Phase in der die meisten anfangen ein paar Kilo zulegen und sicher auch einer der Gründe, warum viele erst gar nicht versuchen mit dem Rauchen aufzuhören, aus Angst sie gehen dann in die Breite.

Danach verlief der 2. Tag ähnlich wie der erste. Abgesehen von einer Sache: Ich hatte vom Joggen einen recht nervigen Muskelkater davon getragen und so fehlte mir ein wichtiger Faktor beim Kampf gegen meinen neuen Feind. Was tun? Ich brauchte dringend eine Ersatzbeschäftigung. Je mehr ich darüber nachdachte, desto mehr spürte ich, wie es meinen Körper wieder nach Zigaretten verlangte. Schnelles Handeln war gefragt, oder der Krieg könnte verloren sein. Ich lief planlos durch meine Wohnung und überlegte fieberhaft, bis mir die zündende Idee kam: Schwimmen.

Schwimmen birgt 2 Vorteile: Zum einen beansprucht Schwimmen in erhöhtem Maße die Lunge, was einem selbst entscheidet vor Augen führt wofür man gerade kämpft. Zum anderen befreit das Chlor die Atemwege und nach dem Schwimmen schmeckt einem selbst als Raucher keine Zigarette mehr. Die optimale Lösung! Gesagt, getan. 20 Minuten später zog ich erfolgreich meine Bahnen im

Schwimmbad. Wieder mit dem Gedanken den Raucher in mir fertig zu machen.

Und wieder war ein Tag und eine Schlacht gewonnen. Der 2. Tag ging zu Ende. In den folgenden Wochen hat sich dieses Spiel wieder und wieder relativ ähnlich ereignet. Mittlerweile sind zu meinen sportlichen Aktivitäten noch Radfahren, Fitnessstudio und Inlinern hinzugekommen. Jetzt, viele Monate später, bin ich dem Sport treu geblieben und blicke optimistisch, nach einigen erfolgreich absolvierten Halbmarathon, meinem ersten Triathlon entgegen und kämpfe immer noch jeden Tag gegen die Sucht. Allerdings werden die Schlachten jeder Tag unbedeutender und selbst wenn ich jedem raten würde anfangs den Kontakt zu Rauchern zu meiden und auch Situationen, in denen sie früher immer geraucht haben, wie z.B. auf Partys etc., wird es auch in diesen Situationen immer leichter zu widerstehen.

Mit jeder Erlebnis, bei dem man der Versuchung erfolgreich widerstanden hat, wächst die Siegesicherheit und das Verlangen verschwindet nach und nach. Wichtig ist allerdings eins: Es gibt keine Ausnahmen. Kein „heute kann ich ja ausnahmsweise mal eine mitrauchen“. Wenn man diesen Punkt, diese Niederlage erlitten hat, ist man der verloren Krieg ein großes Stück näher gekommen.

Meine letzte Einweisung in die Klinik (M 30)

Seit über 14 Jahren leide ich an einer bipolaren affektiven Störung (manisch depressiv). Seit einigen Jahren bin ich medikamentös recht gut eingestellt und auch schon lange in regelmäßiger Behandlung, so dass sich eine Art Rekonvaleszenz (Heilungsprozess) eingestellt hat. Leider

spielen die äußeren Umstände nicht immer mit.

So kam es, dass durch eine Menge privatem Stress, zwei juristischen Auseinandersetzungen, viel zu wenig Schlaf, das Vergessen meiner Medikamente und eine ungesunde Lebensweise eine starke Verschlechterung meines Gesundheitszustandes eintrat. Rasend schnelle Gedankengänge (Gedankenflucht) und ein vollkommen überzogener Antrieb waren die Folge. Ich war kurz davor, die Kontrolle zu verlieren und eckte immer häufiger in meinem Umfeld an. Ich habe mich fast über alles aufgeregt und hatte es immer eilig. Ich hatte das Gefühl, dass sich die ganze Welt um mich herum in Zeitlupe bewegt.

Darüber hinaus kamen mir meine Gedankengänge völlig wirr vor und ich spinn mir die verschiedensten Dinge zusammen – fernab der Realität. Ich fühlte mich beobachtet und dachte, dass der eine oder andere sogar Schlechtes über mich redet. Durch das plötzliche Absetzen des Medikamentes (Tegretal) waren auch leichte Verkrampfungen die Folge. In diesem Zustand hätte wer weiß was passieren können.

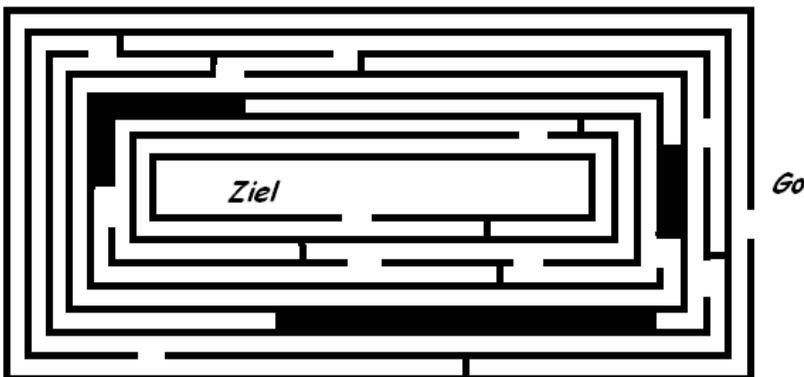
Aber es kam noch viel schlimmer: Als meine Freundin und ich mit dem Hund spazieren gegangen sind, raste plötzlich ein junger Autofahrer um die Kurve, so dass die Reifen quietschten und das Fahrzeug sich etwas an der Innenseite angehob – völlig verrückt. Aus meiner Perspektive sah es für einen kurzen Moment so aus, als würde das Auto meine Freundin überfahren. Das Leben fuhr wie ein Film an mir vorbei und dachte mir nur: Bitte nicht jetzt – das ist viel zu früh. Ich dachte, das wäre es für meine Freundin gewesen. Das hat mir den Rest gegeben. Ich wäre fast zusammengebrochen.

Glücklicherweise war es mir noch möglich, mich selbst in eine psychiatrische Klinik einweisen zu lassen. Schon nach der ersten Einnahme eines neu angesetzten Medikamentes zusätzlich zum normal Verschriebenen besserte sich mein Zustand merklich und schnell. Die nächsten Tage wurden immer besser und schon nach neun Tagen konnte ich entlassen werden und wieder arbeiten. Mein Arbeitgeber hatte glücklicherweise Verständnis dafür. Das zeugt von immer mehr Verständnis in der Gesellschaft.

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.

Rätsel



1)

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

1)

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

2)

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

2)

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

Witze

Die etwas anderen Helden
Depri-man und D.J.AGGRESSIVO bei Dr.Sigfried Fred

Nr.1



Ein Ballon zum anderen: "Ich hab Platzangst"

Treffen sich zwei Rühreier sagt das eine: Man bin
ich heute durcheinander

Ich möchte Schaffner werden, dann kann ich das
Leben in vollen Zügen genießen!

Die Tochter plätschert in der Badewanne und
ruft:

" Mammmmmmaaaaa, wo ist der Waschlappen?"

"Zigaretten holen!"

**Der Arzt zum Patienten: "Ich weiß nicht, was
ihnen fehlt. Eventuell liegt es am Alkohol."**

**"Gut, dann komme ich wieder, wenn Sie
nüchtern sind!"**

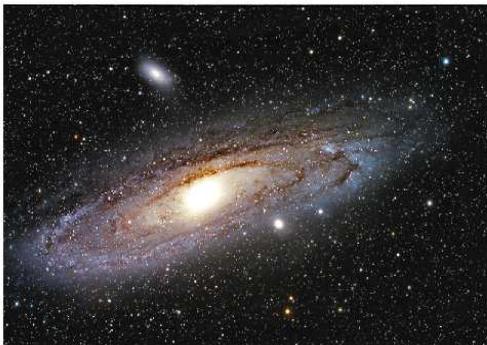
SCHON GEWUSST?

Unserer Heimatgalaaxie Milchstraße wird in einigen Millionen Jahren mit unserer Nachbargalaxie Andromeda zusammenstoßen

Das Schicksal erscheint unausweichlich: Der Abstand von 2,2 Millionen Lichtjahren zu unserer Nachbargalaxie im All verringert sich derzeit um 500.000 Kilometer pro Stunde.

Die Kollision der Milchstraße mit der Andromeda-Galaxie muss nach Ansicht der Wissenschaftler nicht unbedingt das Ende des Lebens auf der Erde bedeuten: Die Wahrscheinlichkeit, dass es nämlich tatsächlich Kollisionen zwischen Sternen oder gar Planeten gibt, ist äußerst gering. Die wesentlichen Effekte treten durch Störungen durch die Gravitationswirkung der Sterne auf. Wenn die Erde also Glück hat, könnten darauf wohnende Lebewesen vermutlich zwei Milchstraßenbänder beobachten und schon zuvor dürfte die Andromeda-Galaxie den gesamten Nachthimmel ausfüllen.

<http://www.astronews.com/news/artikel/2000/04/0004-014.shtml>



Aufnahme Hubble Teleskops : Andromeda

Quelle:<http://Nasa.gov>

konfuzius sagt :
Was du liebst; lass frei.
Kommt es zurück gehört
es dir - für immer.

Etwas Gutes für Ihren Geruchsinn

Düfte und Gerüche können uns herrlich entspannen. Ein Duft prägt sich schnell in unser Langzeitgedächtnis ein. Sicher nehmen Sie auch manchmal Gerüche wahr, die Sie an Erlebnisse in Ihrer Kindheit erinnern.

Welche fünf Düfte oder Gerüche lieben_Sie am meisten? Zählen Sie diese jetzt auf. Mindestens einer dieser Düfte sollte Teilnehmer an Ihrem Verwöhnprogramm sein. Schließen Sie beim Riechen die Augen und nehmen Sie dann diesen Duft bewusst wahr. Lassen Sie Ihren Gedanken dabei freien Lauf. Quelle:<http://www.zeitblueten.com/>

Über uns

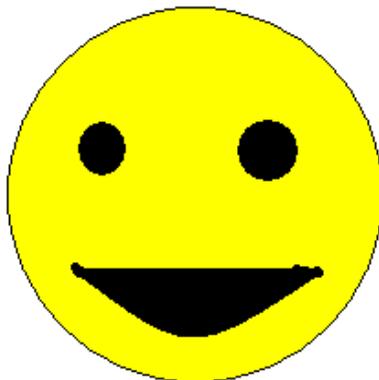
Wir wollen Leser motivieren bei uns aktiv mitzuwirken um unserer Community treu zu bleiben. Wenn Du Anregungen hast oder bei uns aktiv als Freiwilliger mitwirken möchtest, bist du herzlich eingeladen mit uns in Kontakt zu treten. Die Kontaktdaten befinden sich auf der Rückseite.

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 Online-Projekt abrufbar sein.

www.Selbsthilfe-Gütersloh.de

Die Veröffentlichung der 4. Ausgabe wird voraussichtlich der August 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 dich als Leser gefunden zu haben und hoffen, dass wir dein Interesse auch für die kommen Ausgaben geweckt haben.

Bei Risiken und/oder Nebenwirkung fragen Sie unsere Redaktion.



Wir wünschen Alles Gute!

F.S.B. - Copyright © Juli 2013 - Freies Selbsthilfeblatt

www.selbsthilfe-gütersloh.de

AUSKUNFT: Herr Christian Dorn

Mobil-Nr.: 0157 / 32475436

Email: Dorn83Christian@web.de

Webmaster: Herr Meik Baustian

In freundlicher Zusammenarbeit mit:

BIGS

Foyer der Stadtbibliothek, Blessenstätte 1

33330 Gütersloh

Fon: 05241 – 82 3586

Fax: 05241 – 82 3587

biggs@gt-net.de

www.kreis-guetersloh.de

(Rubrik Gesundheit/BIGS)

Kooperation Druck:

Ergotherapie LWL-Klinikum Gütersloh