

Wann & Wo?

Präsenz:

1. und 3. Freitag um 14 Uhr in der
Selbsthilfekontaktstelle Dortmund

Online:

2. und 4. Montag um 19 Uhr online



Interesse?

Dann melden Sie sich bei der...

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
Ostenhellweg 42-48
44135 Dortmund

Telefon 0231 52 90 97

Telefax 0231 52 090

Internet: www.selbsthilfe-dortmund.de

E-Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org



Gruppe im Aufbau

Selbsthilfegruppe Leuchtturmstimme



Für Menschen

mit ausgeprägten Anteilserleben

Wir planen eine **Selbsthilfegruppe** über das **Thema Dissoziation mit ausgeprägten Anteilserleben** (z.B. dissoziative Identitätsstörung) zu gründen.

Es geht hier nicht darum, dass jemand fachlich eine bestimmte Diagnose gestellt haben muss, sondern um das Selbsterleben.

Das **Hauptthema** ist der Austausch über das **Leben mit unterschiedlichen Anteilen** in sich. Entstehungsgründe für das Anteilserleben sind oft wiederholte **Gewalterfahrungen** z.B.:

- **sexualisierte Gewalt**
- **organisierte Gewalt**
- **rituelle Gewalt**

Meistens begeben sich Betroffene wegen Probleme wie z.B. Depressionen, PTBS, Burn-Out, Selbstverletzung, Essstörungen, Suchtproblematik etc. in Behandlung.

Erst während des Therapieverlaufs wird klar, welche Probleme noch vorhanden sind.

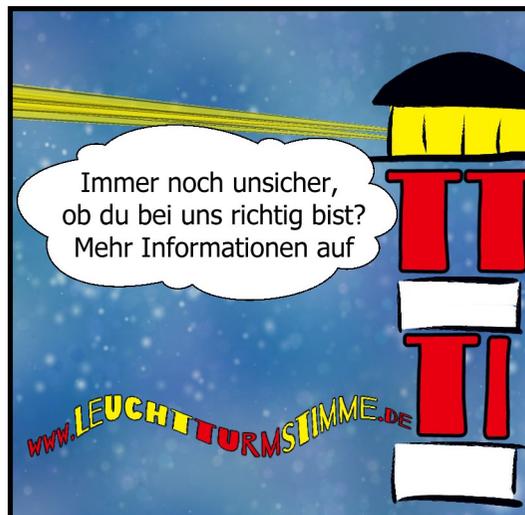
Da Dissoziationen, Zeitlücken und Anteile nicht von einem selbst wahrgenommen werden.

Daher gibt es **keine strengen Kriterien** die geprüft werden, um in die Gruppe zu dürfen. Wer sich mit den benannten Themen auseinander setzen mag oder angesprochen fühlt, ist herzlich willkommen. Es gibt unterschiedliche Bereiche bei denen du ganz oder teilweise mitmachen kannst:

- **Treffen in Dortmund**
- **Videokonferenzen**
- **Projekt-Gruppe und ein Forum**

Die Selbsthilfegruppe ist **kein Ersatz für eine Psychotherapie**.

Sie wird von **keiner Fachkraft** angeleitet. Jeder kann durch seine Lebenserfahrung die anderen Teilnehmer bereichern. Es wird eine Grundstabilität der Teilnehmer vorausgesetzt.



Ich entscheide mich:

Für Veränderung
statt Entschuldigung.

Für Motivation
statt Manipulation.

Für Nützlichkeit
statt Ausnutzung.

Für Kooperation
statt Konkurrenz.

Für Selbstbewusstsein
statt Selbstmitleid.

Auf meine innere Stimme zu hören,
statt auf jede beliebige Meinung.