



Selbsthilfegruppe Leuchtturmstimme

Unsere Selbsthilfegruppe befasst sich mit dem Thema strukturelle Dissoziation. Die strukturelle Dissoziation wird in drei Gruppen untergliedert:

- Primäre strukturelle Dissoziation
z.B. posttraumatische Belastungsstörung (PTBS, ICD-11 6B40)
- Sekundäre strukturelle Dissoziation
z.B. komplexe posttraumatische Belastungsstörung (kPTBS, ICD-11 6B41),
Borderline Persönlichkeitsstörung (ICD-11 6D11.5), partielle dissoziative
Identitätsstörung (ICD-11 6B65)
- Tertiäre strukturelle Dissoziation
dissoziative Identitätsstörung (ICD-11 6B64)

Das Gruppenhauptthema ist der Austausch über das Leben mit unterschiedlichen Anteilen in sich.

Entstehungsgründe für das Anteilserleben sind oft wiederholte Gewalterfahrungen z.B. durch:

- sexualisierte Gewalt
- organisierte Gewalt
- rituelle Gewalt

Thema:

Anteile





Die Zeichnung auf dem Bild symbolisiert den Körper einer Person in unserem Fall nennen wir sie Alltagsperson.



Bei Personen mit Anteilserleben nehmen Betroffene manchmal im Inneren ihre Anteile wahr. Manche bemerken sie gar nicht. Hier im Bild werden diese Anteile bunt dargestellt. Im Außen ist es immer derselbe Körper, dennoch nehmen Außenstehende manchmal wahr, dass die Person sich anders bewegt, einen anderen Kleiderstil hat oder sich anders verhält.



Eine Person mit vielen Anteilen, nimmt nicht immer die Anteile gleich wahr.
Manche Anteile haben spezielle Aufgaben.



z.B geht ein Anteil arbeiten, der eine Anteil kocht und der andere Anteil betreut die Kinder. Meist ist es ein Ziel der Therapie, dass die Anteile im Inneren sich austauschen über Ihre Bedürfnisse und so ihr Leben koordinierter führen können.



Manche Anteile können vom Körperalter abweichen. Anteile haben manchmal zueinander Zeitlücken und können sich so an unterschiedliche Situationen im Leben erinnern. Daher reagieren Anteile unterschiedlich auf die Alltagseinflüsse.



Hier werden Beispiele gezeigt, wie sich Anteile wahrnehmen können. Der Alltagsanteil spürt die anderen Anteile nicht. Es ist so wie ein geschlossener Reißverschluss. In so einer Situation hat der Alltagsanteil seine Gefühle, Fähigkeiten und Erinnerungen. Er reagiert im Außen basierend auf seinen Lebenserfahrungen.



Wenn sich der Reißverschluss öffnet, kann sich einander wahrgenommen werden. Der Alltagsanteil nimmt manchmal Innenanteile wahr. Es können immer dieselben sein, aber es können auch unterschiedlich Anteile wahrgenommen werden. Meist hängt dies von der Situation ab. Hier kann der Alltagsanteil zusätzlich zu seinen Gefühlen und Erinnerungen auch die der anderen Anteile wahrnehmen. Vielleicht auch nur in dosierter Form. Diese Wahrnehmung und wissen kann das Handeln der Außenperson beeinflussen.



Im Inneren gibt es manchmal das Gefühl von - ich nehme gerade noch ein Anteil wahr, aber ich kann es keinen bestimmten Anteil zuordnen. Manchmal weiß man gerade sehr genau welcher Anteil noch wahrgenommen wird. Manche Anteile fühlen sich weit weg an und manche auch sehr nah. Es kann sein, dass der Alltagsanteil nur die Anteile im Inneren wahrnimmt, aber im Inneren nichts davon gemerkt wird. Wenn Innenanteile nichts im Außen wahrnehmen, haben diese Anteile meist für diesen Zeitraum eine Gedächtnislücke. Genauso kann es auch andersherum sein, dass manche Innenanteile das, was die Person im Außen macht wahrnimmt und der Außenanteil die Innenanteile nicht spürt.



Es kann ein einzelner Anteil herauskommen. Entweder geht der Alltagsanteil dann ins Innere oder sie sind zu zweit im Außen.



Oder es kann sein, dass sich auch mehrere Anteile zeitgleich herausbegeben. Anteile, die sich im Außen aufhalten haben für diesen Zeitraum keine Zeitlücke. Sie können den Körper bewegen, auf das Außen reagieren und reden. Manchmal kommt es dann dazu, dass unterschiedliche Anteile unterschiedliche Meinungen wiedergeben. Für Außenstehende macht das Gesagte dann manchmal keinen Sinn. Außenstehende, die von den Anteilen wissen, können das den Anteilen zuordnen oder Fragen dann manchmal nach.

GRUPPENTREFFEN

JEDEN DONNERSTAG
15.30 UHR - 17.30 UHR
IN DORTMUND



Bei Interesse Mail an:
Kontakt@Leuchtturmstimme.de



LEUCHTTURM
STIMME

Gerne kannst du unseren
GRUPPENCHAT
beitreten.



Bei Interesse Mail an:
Kontakt@Leuchtturmstimme.de

