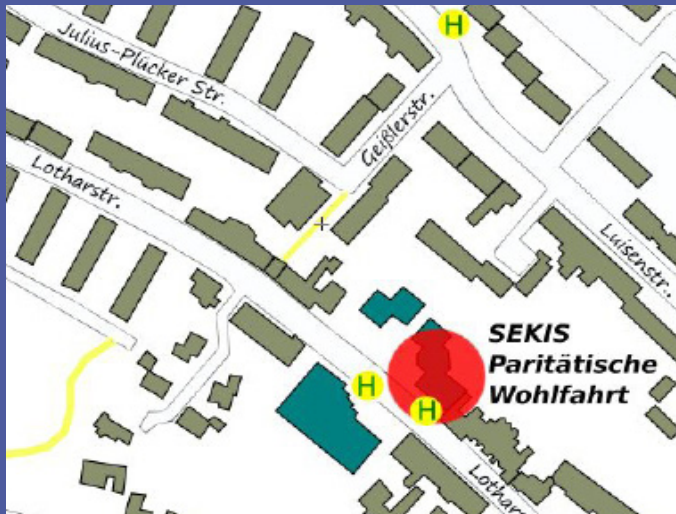




Gruppentreffen:

am 3. Samstag im Monat um 14:00 Uhr
Gruppenraum III
Im Haus des
Paritätischen Wohlfahrtsverbandes
Lotharstraße 93-95



ANFAHRT:

mit der Buslinie 600, Haltestelle Geißlerstr.
mit der Buslinie 631, Haltestelle Lotharstr.

KONTAKT:

Selbsthilfe - Kontaktstelle Bonn
Telefon: 0228 - 9145917
selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bonn.de

Ansprechpartner der PTBS-Gruppe ®

Mobil: 01575 - 34 63 55 0

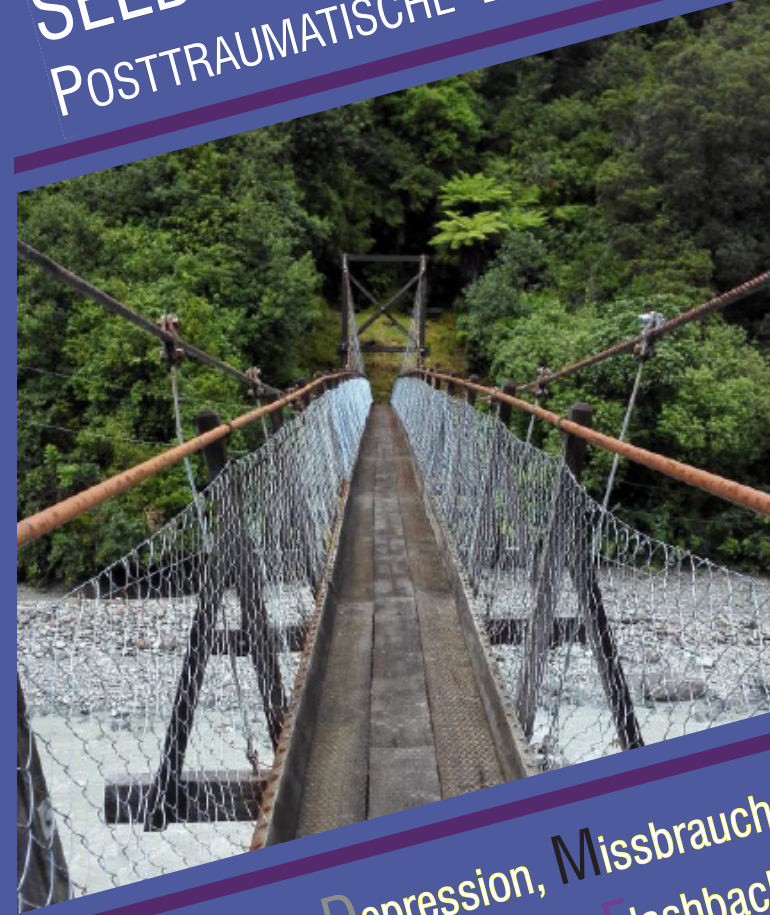
Zur Teilnahme an den Treffen bitten wir
um ein Vorgespräch.

Die Voraussetzung zur Teilnahme:

- Ausreichend innere Kommunikation und Stabilität, um selbstverantwortlich an den Gruppentreffen teilnehmen zu können
- Fähigkeit zur Selbstfürsorge, so dass auch nach einem anstrengenden Treffen gut für sich gesorgt werden kann

E-Mail: muss noch gesch@ltet wer.den
Intranet: optional und auf Wunsch

SELBSTHILFE
POSTTRAUMATISCHE BELASTUNG



Psychosomatik, Depression, Missbrauch
urnout, Schlafstörungen, Angst, Flashback
Suchtgefahr, Körpertherapie, Entspannung
ptome, Gefühle, Wut, Isolatio
 Einsamkeit

UNSERE AUFFASSUNG:

Im Gegensatz zur allgemein verbreiteten Sicht können Traumata geheilt werden. In vielen Fällen sind dazu nicht einmal langwierige Therapien, kein schmerzhaftes Reaktivieren von Erinnerungen und keine Dauermedikation erforderlich. Wir müssen verstehen, dass es weder notwendig noch möglich ist, Ereignisse, die in der Vergangenheit liegen, zu verändern. Alte Traumasymptome sind Beispiele für gebundene Energie und vergessene Lektionen des Lebens. Die Vergangenheit spielt für uns keine Rolle, wenn wir lernen, in der Gegenwart präsent zu sein. Jeder Augenblick entfaltet dann sein Potenzial. Wir brauchen nichts weiter zu tun, als unsere aktuellen Symptome zu heilen; danach können wir uns wieder unbeschwert dem widmen, was das Leben bereithält. Ein heilender Augenblick schwappt wie eine Welle sanft vor und zurück und breitet sich aus.

Peter A. Levine

Die praxisbezogene Bedeutung dieser Aussage möchten wir innerhalb der Gruppentreffen an die TeilnehmerInnen vermitteln.

MERKMALE DER GRUPPE:

Die Selbsthilfegruppe ist gedacht für Menschen, die unter den Spätfolgen traumatisierender Ereignisse leiden. Im sehr persönlichen Gespräch und Austausch reden wir u.a. über unsere Probleme, den auftretenden Symptomen, über Verhaltens- und Reaktionsmuster, die sich aufgrund der traumatisierenden Ereignisse entwickelt haben.

Alle Mitglieder sind "gleichberechtigt" und "gleichverantwortlich" für den "achtsamen" Umgang miteinander und für eine "themenkonzentrierte" Gruppenarbeit. Zur Unterstützung eines guten Informations- und Erfahrungsaustausches haben wir unser eigenes, situationsbezogene Reglement entwickelt, nach dem wir unsere Treffen gestalten.

Die Teilnahme an den Meetings verpflichtet zur "absoluten Schweigepflicht" anvertrauter Details.

Die Selbsthilfegruppe arbeitet ohne therapeutische Leitung. Unser Engagement dient nicht als Ersatz für notwendige tiefenpsychologische oder ärztliche Maßnahmen, können diese aber sehr gut ergänzen.

WIR MÖCHTEN AUFKLÄREN:

- über den Zusammenhang und die Folgen von **MACHT - MISSBRAUCH - TRAUMA**
- angesichts des unglaublichen Dickichts an Falschinformationen über Traumata und ihrer Behandlung.
- dass die PTBS keine psychische "Störung" ist, sondern eine Reaktion auf ein unnormales Erlebnis, begrifflich zutreffender ist der einer, "Disposition" bzw. der Hinweis auf ein "Symptom" - dem man Abhilfe leisten kann.
- über pervertierte Tabuisierungsmechanismen unserer Gesellschaft (beispielhaft sei hier die elitäre Odenwald Schule genannt), bis hin zu Übergriffen innerhalb psychoanalytischer, therapeutischer bzw. klinischer Behandlungen.

WIR BIETEN:

offenherzige, authentische Gespräche mit der Aussicht auf Linderung der Symptome, bestenfalls mit dem Zugang für ein neues Leben, das sich auf den eigenen kreativen Potenzialen gründet.

*Die erste Fährte ist der
Anfang einer Schnur,
an deren Ende sich ein
Wesen bewegt; ein Ge-
heimnis, das alle paar
Schritte etwas über sich
preisgibt und immer
mehr über sich erzählt,
bis du das Wesen fast
sehen kannst, noch
bevor du es erreicht hast.
von Tom Brown*

