

Schritt für Schritt ins Leben
Ein kompaktes Selbsthilfebuch für Menschen mit
Dissoziativer Identitätsstörung und
Zwischenformen
von Christine Striebel

Ein hilfreiches Buch, das Unterstützungshilfen im
Alltag gibt und
die Isolation durch zahlreiche Interviews mit
Betroffenen durchbricht.

Dieses Buch reicht Betroffenen die Hand und erklärt
einfühlsam und klar die Entstehung dieser
Überlebensstrategie. Des Weiteren beinhaltet es eine
Schatztruhe voller Ideen zur Entlastung und
Selbsthilfe für den Alltag und den Umgang mit
Behörden. Skill-Listen, Imaginationsübungen,
Checklisten sowie Impulse zum Stärken und
Stabilisieren geben praktische Hilfe an die Hand und
machen das Buch damit zu einem wertvollen
Begleiter der hilft Schritt für Schritt im eigenen Tempo
seinen Heilungsweg zu gehen.
Bereichert wird dieses Buch zusätzlich durch die
vielen Erfahrungsberichte und Anregungen
Betroffener. Auch für Menschen, die noch sehr
isoliert sind mit ihrer DIS, wird dieses Buch damit zu
einem ganz besonderen Geschenk und hilfreichen
Begleiter, denn hier erfahren sie: es gibt auch noch
andere wie mich, ich bin nicht alleine!

Ein Buch, voller Liebe geschrieben, das eine wichtige
Botschaft weitergibt:

Gib Dir die Chance, glücklich zu leben!

(Klappentext)



Foto: Lichteffekte Pfungstadt

Christine Striebel wurde 1952 in Stuttgart geboren. 1974
heiratete sie und begann ihre Tätigkeit als Grund- und
Hauptschullehrerin. 1982 und 1983 wurden ihre
Wunschkinder geboren, die sie auch heute noch als
Geschenke des Himmels ansieht. 1993, nach zehn Jahren
nahezu ergebnisloser Therapie kehrten die ersten
Erinnerungen an ihr Kindheitstrauma zurück. Der Ritt durch
die Hölle begann. Ihr Talent zu Schreiben nutzte sie als
Überlebensstrohalm: „Ich werde der Welt zeigen, dass
man auch dieses Trauma überleben kann!“ Sie schrieb
Tagebuch, das sie veröffentlichen wollte.

Drei Jahre in schwerer Depression führten zu ihrer
Frühpensionierung. Die zu Beginn retraumatisierend
wirkende Entscheidung des Arbeitgebers wandelte sich
dann in die Chance ihres Lebens. Denn sie konnte ihre
Fähigkeiten frei entfalten. Sie schrieb ihr erstes Buch „Nicht
allein“ und unterstützt in ihren Beratungen Menschen dabei
ihr Leben positiver zu gestalten.

Zu Beginn schrieb sie um zu Überleben. Heute lebt sie, um
auch zu schreiben. So entstand ihr neues Buch, das ab
November im Buchhandel erhältlich sein wird.

Nähere Infos den Büchern unter:
www.chancezuleben.de



Schritt für Schritt ins Leben **Ein kompaktes Selbsthilfebuch für Menschen mit Dissoziativer Identitätsstörung und Zwischenformen** von Christine Striebel

Wege zur und in der Heilung - absolut lesenswert!
gelesen von Sabine Marya

Das Buch „Schritt für Schritt ins Leben“ gliedert sich in 6 Kapitel sowie einen Anhang.

Kapitel 1 ist eine Einführung in die Definition des Themenbereichs der dissoziativen Störungen. Es befasst sich mit den Themen: Was ist ein Trauma? Die Dissoziation, eine Reaktionsmöglichkeit auf das Trauma. Welche Vorteile bietet die Dissoziation? Mögliche Persönlichkeitsanteile und Täterloyale Innenpersonen.

In Kapitel 2 werden die medizinischen Zusammenhänge thematisiert: Diagnosemöglichkeiten, Begriffserklärungen, Gehirnerwicklung beim Kind und Einflüsse des Stoffwechsels auf die DIS.

Kapitel 3 befasst sich mit dem Leben mit DIS: Zeit der Vergesslichkeit, Reaktionen auf Diagnose und neue Umgangsformen, Gute und schlechte Zeiten, Systembeschreibung, Entstehungsgeschichte, Wechsel/Switch, Heilungsschritte und –erfolge, Therapie und Therapeut, Klinikerfahrungen, Leben mit den Außenkindern.

Kapitel 4 bietet Hilfen für den Alltag an: Skill-Listen, Imaginationsübungen, Checklisten sowie Impulse zum Stärken und Stabilisieren geben praktische Hilfe an die Hand und machen das Buch damit zu einem wertvollen Begleiter, der dabei unterstützt, Schritt für Schritt im eigenen Tempo seinen Heilungsweg zu gehen. Diese machen dieses Kapitel zu einer wahren Schatztruhe voller Ideen zur Entlastung und Selbsthilfe für den Alltag.

In Kapitel 5 geht es um das Leben mit den Mitmenschen, das, wie die anderen Kapitel auch, durch mehrere Interviews bereichert wird.

Kapitel 6 thematisiert die Rechte auf Unterstützung und Schutz und den Umgang mit Behörden zu den folgenden Punkten: Psychotherapeutische Unterstützung, Antrag auf Schwerbehinderung, Integrationsamt, Krankengeld und

Arbeitslosengeld, EU-Rente, OEG–Opferentschädigungsgesetz, Krankenhauseinweisung nach dem Psychisch Krankengesetz (PsychKG), Namensänderung, Betreuungsrecht/ Vorsorgevollmacht (Betreuungsgesetz BtG u. BGB) Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

Im Anhang folgen Hinweise zu Begriffserklärungen, Literatur, Adressen und Vollmachten (Formulare, Vorlagen, Beispiele).

„Schritt für Schritt ins Leben“ ist besonders dadurch ein so hilfreiches Buch, weil es Unterstützungshilfen im Alltag gibt und das Gefühl der Vereinzelung durch zahlreiche Interviews mit Betroffenen durchbricht. Dieses Selbsthilfebuch für Menschen mit Dissoziativer Identitätsstörung und Zwischenformen reicht Betroffenen die Hand und erklärt einfühlsam und klar die Entstehung der Überlebensstrategie DIS. Bereichert wird dieses Buch neben den Check- und Skill- Listen besonders durch die vielen Erfahrungsberichte und Anregungen Betroffener. Für Menschen, die sich erstmalig mit dieser Diagnose auseinandersetzen müssen oder noch sehr isoliert sind mit ihrer DIS, wird dieses Buch damit zu einem ganz besonderen Geschenk und hilfreichen Begleiter, denn hier erfahren sie: Es gibt auch noch andere wie mich, ich bin nicht alleine!

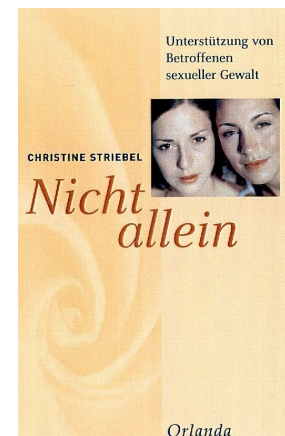
Deutlich ist beim Lesen des Buches zu spüren, was für eine Botschaft die engagierte Autorin weitergeben möchte:

Gib Dir die Chance, glücklich zu leben!

Mit allen guten Wünschen für die Autorin und ihr Buch!

Sabine Marya

Erscheinungstermin November 2008



Selbsthilfebuch für Betroffene sexueller Gewalt

ISBN:
3-936937-12-5

Preis 12,50 €

Erschienen 2004

Unterstützung von Betroffenen sexueller Gewalt

Ausgehend von eigenen Erfahrungen, Gesprächen mit Klientinnen und Interviewpartnerinnen zeigt die Psychologische Beraterin Christine Striebel sensibel und einfühlsam, wie Missbrauchsüberlebende ihre Situation besser verstehen, sie annehmen und sich auf den Weg der Heilung begeben können. Ihr Anliegen ist es, den Betroffenen Mut zu machen, ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen und den Tätern zu trotzen. Eine wahre Schatztruhe an Selbsthilfefanregungen, u. a. im Umgang mit Flashbacks, Panikattacken, Sucht, Schlafstörungen, Scham und Selbstverletzungen.

Christine Striebel
Psychologische Beraterin und Autorin
Bergstraße 57
64319 Pfungstadt

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung:
06157 - 98 98 371