

Pressemeldung

Paritätische Selbsthilfe-Kontaktstelle berichtet

„Vielfalt“ Selbsthilfegruppe zum Thema Trauma-Folgestörungen gründet sich in Halver

Lüdenscheid, Juni 2024.

Chris und Seestern sind betroffen von Trauma Folgestörungen und wollen in einer Selbsthilfegruppe „VIELFALT“ den Erfahrungsaustausch von Betroffenen fördern.

Trauma-Folgestörungen sind vielfältig, in ihren Symptomen und Ausprägungen. Leider oftmals schwer zuzuordnen und unberechenbar in ihrem Auftreten. Daher ist es für beide wichtig, dass im Austausch keine Traumata thematisiert werden, jeder sich so stabil fühlt, dass ein selbstverantwortlicher Austausch möglich ist und die Treffen nicht als Therapieersatz begriffen werden. Chris möchte durch VIELFALT: „Raus aus der Tabu- Ecke, Stärke aus der Gruppe ziehen und ihre Isolation durchbrechen“. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass schwere Pakete sich gemeinsam besser tragen lassen und das ist ihre Motivation, mit der sie die Gruppe in Halver mit anderen Menschen zusammen gründen möchte.

Trauma Folgestörungen können sein: Anpassungs-Störung, Aufmerksamkeits-Störung, Affekt-Störung, Zwangs-Störungen, Spannungs-Störung, Panik-Störung, Posttraumatische-Belastungs-Störung, Gemische- Dissoziative-Störungen, u.v.m...

Seestern berichtet von dissoziativen Zuständen: „Ein schwieriger Begriff, mit dem ich am Anfang überhaupt nichts anfangen konnte und dessen Erklärungsversuche meine Krankheitssymptome zu umschreiben ich absolut abgelehnt habe. Andere Personen sagten ich wäre dann plötzlich abwesend und finden keinen Zugang zu mir. Tatsächlich ist es so als sei ich gar nicht Teil des Geschehens, alles um mich herumläuft wie im Film ab und ich bin nur Zuschauer. Ich versuche mich zu bewegen aber bin wie erstarrt und harre bewegungslos aus. Aber es gibt auch andere Empfindungen, die meinen Körper anspannen, mich

schütteln und schließlich in Krämpfen enden. Ein reinigendes Gewitter nenne ich das dann, denn der Kopf ist wieder klar wie frische Frühlingsluft, die Gedanken ordnen sich und das Chaos weicht der Ruhe in mir“.

So vielfältig wie die Menschen sind auch die Störungen, die nach einem traumatischen Erlebnis entstehen können. Zurück ins Leben zu finden und mit den Symptomen leben zu lernen ist für viele Betroffene nicht leicht. Seestern weiter: „...ich bin ständig auf der Suche nach Erklärungen der Symptome und habe Zweifel an mir selbst, ob es Ausdruck der Psyche ist, oder doch eine seltene Erkrankung dahintersteckt. Nicht wissend von dem, was mir damals widerfahren ist – oder doch, getarnt und verdrängt als perfekte Bewältigungsstrategie meines Gehirns um zu überleben.“

Die Treffen sollen jeden Dienstag um 17 Uhr im Bürgerzentrum Halver stattfinden. Ein erstes Treffen wird vereinbart, wenn genügend Menschen gefunden sind und sich bei der Selbsthilfe Kontaktstelle angemeldet haben! Eine Teilnahme ist unverbindlich und kostenfrei.

Wenn Sie teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte unter selbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org mit dem Betreff „VIELFALT Halver“ oder telefonisch unter 02351- 39 05 26.