

Therapeutisch begleitete Gruppe für Stimmehörende

Über die Gruppe:

In der Gruppe geht es darum, ein besseres Verständnis für die eigenen Stimmen zu erlangen und neue Arten des Umgangs mit ihnen kennenzulernen und auszuprobieren..

Zu diesem Zwecke werden wir gemeinsam die "Psycho sozialen Arbeitshilfen: Stimmehören verstehen und bewältigen" von Ron Coleman und Mike Smith durcharbeiten.

Ron Coleman schreibt folgendes zu diesem Arbeitsbuch:

„...es geht darum, wie man Kontrolle über eigene Erfahrungen erlangen kann, statt an sie ausgeliefert zu bleiben. [Das Arbeitsbuch] stellt kein Allheilmittel dar, in ihm wird vielmehr eine Arbeitsform vorgestellt, mit deren Hilfe man seine Erfahrungen überprüfen kann.“

Die „Arbeitshilfen“ sind in folgende Schritte eingeteilt:

- ⌘ Stimmen verstehen:
Wie und wann fing es mit den Stimmen an?
- ⌘ Einordnen der Erfahrungen:
Wie erkläre ich meine Stimmen? Was für eine Beziehung habe ich zu ihnen?
- ⌘ Stimmen akzeptieren und mit ihnen leben:
Wie gehe ich mit ihnen um? Austausch über und Informationen zu Bewältigungsstrategien.

Über mich:

Mein Name ist Caroline von Taysen, ich bin 33 Jahre alt.

Ich bin Psychologin und Körperpsychotherapeutin und langjähriges Mitglied des NeSt.

Mein persönliches Anliegen ist es, mit stimmehörenden Menschen psychotherapeutisch zu arbeiten. In dieser Gruppe möchte ich meine Erfahrungen auf diesem Gebiet mit den TeilnehmerInnen teilen und erweitern.

Maximale Teilnehmerzahl: 6 stimmehörende Menschen

Ort: in den Räumen des NeSt, Uthmannstraße 5, 12043 Berlin
U-Bahn Karl-Marx-Straße (U7)

Zeit: nach Vereinbarung
alle zwei Wochen,
dienstags 18:00 Uhr.

Telefon: Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Netzwerk Stimmehören e.V. (NeSt e.V.):

Dienstag von 15 - 17:00 Uhr

Mittwoch von 14:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag von 15:00 - 17:00 Uhr

(sonst Anrufbeantworter)

Telefon: +49 30 78 71 80 68

FAX: +49 30 68 97 28 41

(oder persönlich – Adresse siehe oben)



Caroline von Taysen, langjähriges NeSt-Mitglied