

**Ab 25.11.09 im Buchhandel erhältlich:**

Sabine Marya: **Hand in Hand – überarbeitete Neuauflage**, mit Bildern von Didi Lindewald  
**ein Selbsthilfebuch für Unterstützer, Begleiter, Freunde und Partner  
von Menschen mit multipler Persönlichkeit**

**Zum Buch:**

Traumatische Erlebnisse haben nicht nur Auswirkungen auf das Leben und Überleben der Betroffenen, sondern auch auf die Menschen aus ihrem sozialen Umfeld.

Einander begegnen, sich aufeinander einlassen, unterstützen und begleiten und dabei nicht sich selber als unterstützender Begleiter aus den Augen zu verlieren... Wie ist das machbar? Und wo kann ich als Begleiter hin mit meiner Gefühlspalette aus Mitgefühl, Überforderung, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Schuld, zwischen Rachephantasien und Ohnmacht?

Dieses Selbsthilfebuch möchte Menschen dabei unterstützen, schwer traumatisierte Überlebende mit der Diagnose DIS / MPS zu begleiten und mit ihnen Begegnung, Nähe, Freundschaft, Konflikte, Beziehung, lebendiges Miteinander zu erleben. Informationen zu Themen wie Umgang mit Krisen, destruktive Verhaltensmuster, Switches, Innenkinder und Selbstfürsorge sowie Interviews mit Betroffenen, Schreib- und Malübungen machen das Buch zu einem wertvollen Begleiter. Bereichert wird das Buch zusätzlich durch die Bilder und Texte von Didi Lindewald.

„Hand in Hand“ gibt nicht nur Einblick in die Gefühle, Bedürfnisse und Schwierigkeiten der Innenanteile und hilft damit, ihre Reaktionen und Aktionen ein Stück mehr begreifen und nachvollziehen zu können und so zu einer besseren Akzeptanz und Annahme der Innenanteile zu gelangen. Dieses Buch zeigt Wege auf, sich selber wahr und ernst zu nehmen mit allen Gefühlen, Bedürfnissen und Problemen, die im Kontakt mit den Innenanteilen auftauchen können. Wege, die entstanden sind bei den persönlichen Erfahrungen der Menschen, die sich an diesem Buchprojekt beteiligt haben. Und dieses Buch möchte auch positive Erfahrungen weiter geben: *„Ich habe gelernt zu sehen: Es kann noch so schlimm aussehen. Trotzdem kann daraus das schönste entstehen, wie bei einer Raupe. Die ist erst so hässlich und dann wird daraus so ein schöner Schmetterling. Was ich unbedingt weiter geben möchte: es kann alles wirklich gut werden. Ein Tunnel hat immer ein Ende, auch, wenn es noch so dunkel erscheint, am Ende ist immer Licht!“*

**Inhalt:**

- Vorwort; 1. EINFÜHRUNG IN MPS/ DIS(Diagnose, Symptome, Ursache, Heilungschancen, umstrittene Diagnose) ; 2. MPS/ DIS - UND JETZT ? (Situation nach der Diagnosestellung, eigene Gefühle, Interviews, Unterstützung von außen) ; 3. ERFAHRUNGSBERICHTE VON BETROFFENEN UND BEGLEITERN; 4. EINANDER BEGEGNEN (eigene Bedürfnisse, Bedürfnisse und Grenzen der Frau mit MPS, MPS- Ursachen, von Uschi Baaken: zwischen Ohnmacht und Rachephantasien) ; 5. SICH AUFEINANDER EINLASSEN (Auswirkungen von MPS auf das eigene Leben, eigenes Verhalten, Verwechslung mit den TäterInnen, eigene Bedürfnisse + eigene Grenzen, eigene Lebensfreude); 6. UNTERSTÜTZEN UND BEGLEITEN(Krise + Chaos, Heilung, eigene Überforderung, Kontaktabbruch, neue gemeinsame Wege); 7. DESTRUKTIVE VERHALTENS-MUSTER UND BEGLEITUNG IN KRISEN (SVV, Sucht, Programmierung, Psychose, Depression, Suizid); 8. INNENKINDER UND INNENJUGENDLICHE(Bedürfnisse + Grenzen der Innenkinder, Alltag, Umgang + Unterstützung, Innenjugendliche); 9 . AUSSENKINDER & ERFAHRUNGSBERICHTE (Schutz der Außenkinder, erwachsene Außenkinder) ; 10. IN EINER PAARBEZIEHUNG LEBEN(Besonderheiten, Sexualität: Schwierigkeiten, Sexpause, mögliche Wege zu einer gemeinsamen gesunden Sexualität); 11. BEGLEITUNG AUF BERUFLICHER ODER EHRENAMTLICHER EBENE (Besonderheiten, Krise, Zwangseinweisung, Angehörigenarbeit, Selbsthilfegruppe leiten, Erfahrungsberichte); 12. Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene (Notfall- Liste, Imaginationsübungen, innere Landkarte) ; Nachwort für Begleiter; Nachwort für Betroffene



Autoren- Feder- Verlag, ISBN: 978-3-9813173-2-9 –  
Preis 15,90 EURO, die Einnahmen fließen direkt in den Frauennotruf Nordfriesland  
Weiter Infos zur Autorin Sabine Marya: [www.marya.de](http://www.marya.de)  
Sponsoren: Christiane Riegel von den Schmetterlingsfrauen aus Husum & Didi Lindewald