



Christine Striebel

NICHT ALLEIN

Nicht allein. Unterstützung von Betroffenen sexueller Gewalt ist die überarbeitete und erweiterte Zweitaufgabe des bewährten Selbsthilfebuches von Christine Striebel. Sie reicht damit Menschen nach sexueller Gewalt die Hand, um sie ein Stück ihres weiteren Weges zu begleiten.

Nicht allein beinhaltet Anregungen und Erfahrungsberichte betroffener Frauen. Dennoch ist dieses Buch Hilfestellung für alle Betroffenen, sowohl Frauen als auch Männer. Es vermittelt Erkenntnisse die eigene Situation besser verstehen zu können, sich anzunehmen und ganz behutsam lieben zu lernen. Gleichzeitig ermuntert es den Weg der Heilung zu gehen und auch Hilfe von außen anzunehmen. Für Freunde, Angehörige und alle am Thema interessierten Menschen bietet es Einblick in die Folgen sexueller Gewalt und zeigt auf, wie sie Betroffene unterstützen können. Gemeinsam mit anderen »Weggefährten« vermittelt die Autorin Christine Striebel Missbrauchsüberlebenden Möglichkeiten der Selbsthilfe u. a. im Umgang mit Panikattacken, Sucht, Schlafstörungen, Scham, Selbstverletzungen und dem inneren Kind.

Rückmeldung einer Leserin zur 1. Auflage von Nicht allein: Das Buch ist eine „Liebevolle Unterstützung und Begleitung durch die schwersten Jahre des Erwachsenenlebens in eine glückliche, bessere Zukunft“.

www.chancezuleben.de

ISBN 978-3-86901-767-9 14,00 Euro (D)

Engelsdorfer
VERLAG

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.engelsdorfer-verlag.de



Christine Striebel

Schritt für Schritt ins Leben

**Ein kompaktes Selbsthilfebuch für Menschen
mit
Dissoziativer Identitätsstörung und
Zwischenformen**

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!

www.chancezuleben.de

ISBN 978-3-86703-859-1 14,90 Euro (D)

Engelsdorfer
VERLAG

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.engelsdorfer-verlag.de