

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, Gehirnentwicklung 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–Opferentschädigungs-gesetz, 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