

## Warum braucht es eine SHG für Multiple Menschen?

Weil es in Deutschland nach wie vor kaum therapeutische Hilfe und Unterstützung für Multiple Menschen gibt.

Uns „Multiplén“ bietet diese Gruppe eine „Hilfe zur Selbsthilfe“, um auch mehr am Leben der Gesellschaft teilnehmen zu können.

**Was die Gruppe nicht bietet kann ist die Therapie.**

## Was heißt Viele sein?

Stellen Sie sich vor, sie wählen sich nach dem Zufallsprinzip ca. 10 Freunde oder Bekannte aus. Und lassen diese mit in ihren Körper einziehen. Nun leben sie mit diesen Personen zusammen, Tag und Nacht. Egal wie es diesen geht, sie müssen es mit aushalten und mit erleben. In guten wie in schlechten Tagen. Sie können auch nicht einfach über sie bestimmen, denn sie haben ihren eigenen Willen, ihre eigenen Gefühle und Wünsche. Ihre Ängste, ihre ganz persönlich erlebten Traumata. Den das sind ja jetzt alles Sie.

Dieser Versuch einer Erklärung gilt natürlich nur für alle nicht multiplen Menschen!

Den in Wahrheit haben sich diese Personen alle unter schwerster Gewalt von ihrem Neuronalem Netzwerk im Gehirn abspalten müssen damit sie überleben konnten!

## Kontakt und Terminvereinbarungen:

Dienstag und Freitag  
18:00 – 20:00 Uhr  
unter

Tel.: 0160/ 30 70 168  
Mail: [shg.dis@web.de](mailto:shg.dis@web.de)

Das **Gruppentreffen** findet am  
1. und 3. Donnerstag im Monat statt.

Die Teilnahme an dieser Selbsthilfegruppe ist  
kostenlos.

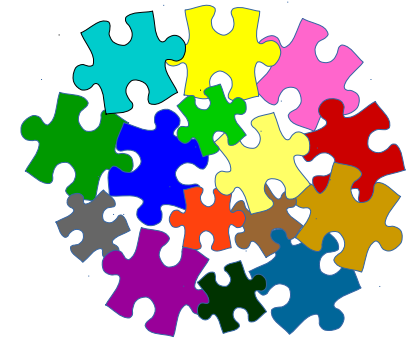
„Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch  
die gesetzlichen Krankenkassen und  
ihre Verbände in Bayern“.

Und gesponsort von  
Anja Chávez Dipl. Sozialpäd. (FH)/  
Traumafachberaterin (DeGPT)

# Jetzt neu in Augsburg!

## Eine Selbsthilfegruppe (SHG) für Menschen die „Viele“ sind.

Früher unter der Multiplen  
Persönlichkeitsstörung bekannt.  
Heute nach ICD-Standardwerk  
als Dissoziative Identitätsstörung  
bezeichnet.



## Was bietet dieser Raum der Selbsthilfegruppe?

Kurz und Knapp gesagt:

All das was multiplen Menschen in der Öffentlichkeit nicht oder kaum möglich ist.

z. B. mögen die Kleinen vielleicht gerne auf den Spielplatz? Drachen steigen lassen, Fußball spielen...

Die Jugendlichen mögen vielleicht mal ins Kino gehen, in die Disco oder ein Konzert besuchen, zu Sportveranstaltungen oder eben auch Sport treiben. Sich Austauschen und die Welt von heute verstehen mögen um mit der Vergangenheit besser abschließen zu können.

Das gilt natürlich auch für die Kleinen in uns.

Wir sogenannten Alltagspersönlichkeiten finden einen Raum zum Austausch über die Schwierigkeiten im Alltag. Schließlich ist es doch unsere Aufgabe den so gut wie möglich mit unseren vielen Innenleuten zu managen.

Weitere Beispiele können sein:

- Gemeinsames Kochen oder Backen
- Geschichten vorlesen oder selber schreiben
- Basteln etc.

(Für diese Unternehmungen gilt die finanzielle Selbstbeteiligung)

Das Ziel ist:

**„Jeden Tag so schön wie möglich zu machen!“**

## Was können wir noch tun?

### Fragen klären und Antworten finden.

Zum Beispiel:

- um die Erkrankung besser zu verstehen
- um Zusammenhänge besser zu erkennen
- uns gegenseitig zu helfen und zu unterstützen, wenn es beispielsweise um die Erfahrungen geht bezgl. Kliniken und Therapiemöglichkeiten.

Was anderen gut tut, könnte doch auch uns gut tun!

### Ideen und Tipps austauschen

Wie organisiert ihr euren Alltag?  
Wie gehen wir am besten mit den weinenden Innenkindern um?

- Was machen wir mit rebellierenden Jugendlichen?
- Wie können wir besser mit den Intros umgehen?
- Was tun mit den stillen und zurück gezogenen?
- Wie können wir mehr innere Sicherheit schaffen?
- Wie lässt es sich mit Ängsten am besten leben?
- Wie findet ihr genügend Schlaf?
- Was hilft gut bei den ganzen Essstörungen?

Viele, viele Fragen ????????

Alle Fragen sind erlaubt ob von den Großen oder Kleinen, sie sollten nur nicht beabsichtigt triggern.

Weitere Ideen und Wünsche sind natürlich herzlich willkommen in der Gruppe.

## Warum können Interessenten nicht einfach so vorbeikommen?

Ganz einfach. Aus Gründen der Sicherheit für Alle Beteiligten in der Gruppe.

Daher wird vorab auch ein Erstgespräch stattfinden. Die Telefonnummer hierfür findet ihr auf der Rückseite des Flyer. Ihr dürft natürlich auch eine E-Mail schreiben wenn das für euch leichter ist.

In diesem Erst-Gespräch wird geklärt wie stabil ihr Selbst mit euren Systemen bzw. System seit.  
z. B. ob Gesprächs-, und Verhaltensregeln eingehalten werden können, ob ihr regelmäßig dabei sein wollt oder könnt.

**Diese Gruppe erfordert ein gutes Maß an eigener Verantwortung. Es gibt zwar eine begleitende Fachfrau für die Krisenintervention. Aber weder sie noch die Gruppe kann eine länger andauernde Krise auffangen, geschweige euch die Therapie anbieten die ein Therapeut/-in mit euch machen muss. Diese SHG ist zur Unterstützung für den Alltag gedacht.**  
Und das Erstgespräch findet daher auch in eurem Sinne statt.

„Lernen mit Triggern und Flashbacks im Alltag besser umzugehen“

„Emotionale Fertigkeiten üben für eine bessere Beziehungsfähigkeit zu den Mitmenschen“  
usw.