

Hallo und guten Tag,

wir von der Selbsthilfegruppe „Viele Stimmen“ möchten Dich/Sie auf unsere Online-Workshopreihe für komplex traumatisierte Menschen aufmerksam machen.

Ziel der Workshops ist, dass (komplex) traumatisierte Menschen einen selbst gestalteten Raum für ihre Stimmen und Themen haben. Hier soll Kraft gesammelt, Mut gefunden, Verletzbarkeit angenommen und Selbstreflexion praktiziert werden können, ohne ein Therapieziel verfolgen zu müssen oder einer diskriminierenden Norm zu entsprechen.

Wir sind eine feste „Nichtgruppe“ aus komplex traumatisierten Menschen mit unterschiedlichen Diagnosen und Lebenssituationen, die bereits länger in der (therapeutischen) Auseinandersetzung mit ihren Traumafolgen sind. Wir haben beobachtet, dass in der Community komplex traumatisierter Menschen viel intuitives Wissen zum Umgang und Verstehen der eigenen Erfahrungen ungeteilt bleibt, weil es dazu manchmal noch keine psychologisch oder medizinisch fundierte Meinung gibt, die eigene Sprache dazu fehlt und die Räume zum Austausch nicht ausreichen.

Besonders jetzt während der Pandemiezeit ist es für viele Menschen auch nicht möglich, sich außerhalb des Internets für Austausch und Selbsthilfe zu begegnen. Deshalb konzipierten wir die Reihe als Videokonferenz via Zoom.

**Um uns kennenzulernen und die Möglichkeit eines Einstiegs zu geben, starten wir am 29. Oktober mit einem Workshop zur Frage „Was ist Dissoziation?“.**

Danach finden 6-wöchentlich weitere Workshops statt.

Die Teilnahme ist stets kostenlos, als Projekt der Initiative Phoenix e. V. freuen wir uns aber über Spenden.

Das Besondere an „Viele-Stimmen“: Alle können teilnehmen und alle können teilgeben. Wer ein Thema hat, (Fach)Wissen vermitteln möchte, gerne mal „außerhalb der eigenen Bubble“ etwas diskutieren möchte – wer als (komplex traumatisierte) Behandler\*in oder Verbündete Fragen stellen oder Erfahrungen teilen möchte, ist eingeladen, sich zu beteiligen.

Alle Informationen und Bedingungen dazu stehen auf unserer Webseite.

**<https://community.vielesein.de>**

Dort findest Du/finden Sie auch alle Informationen über weitere Veranstaltungen und die Anmelde-möglichkeiten.

Wir freuen uns über die Verbreitung dieser E-Mail und unserer Sharepics und natürlich auch auf Dich/Sie, wenn wir uns dann im Oktober sehen.

