

Frohes Fest



aboutpixel.de / © Arim Schindler

DBT-Skillsammlung für die Weihnachtszeit auf www.blumenwiesen.org

Die Weihnachtsfeiertage nahten, du fühlst dich unendlich einsam oder möchtest deine Ruhe haben, schmerzvolle Erinnerungen plagen dich regelmäßig zu dieser Zeit, du gerätst dann immer wieder in Hochspannung? Die heitere Welt des Fernsehprogramms nervt dich völlig und gibt dir dann den Rest?

Diese DBT-Skillsammlung für die Weihnachtszeit richtet sich an Menschen, die unter Persönlichkeitsstörungen (insbes. Borderline) und Traumafolgestörungen leiden.

Auch wenn du bisher an diesen Feiertagen Krisen hattest, so kannst du im *Hier und Jetzt* vorsorglich diese Zeit planen und aktiv gestalten. So können sie ihren möglichen Schrecken verlieren. Das kannst du in der Gegenwart selbst für dich entscheiden. DBT-Skills können dir dabei helfen.

Zudem findest du verschiedene Hilfs- und Kontaktmöglichkeiten über Weihnachten aus dem ganzen Bundesgebiet.

Neu in diesem Jahr ist eine sehr persönliche Rezension des Buchs „So lange bin ich vogelfrei – Mein Leben als Straßenkind“. Sabrina Tophofen erzählt in einem Jugendbuch von ihrem früheren Leben als Straßenkind in Köln. Daraus entstand die Idee, alle Kölnerinnen und Kölner einzuladen, für junge Obdachlose in Köln, die insbesondere unter einer Borderline-Persönlichkeitsstörung und unter Traumafolgestörungen leiden, liebevolle Weihnachtskarten zu schreiben und Skills zu spenden wie Igelbälle, Ammoniak-Lavendel-Ampullen oder Chiliweingummis. Mehr dazu steht auf der entsprechenden Unterseite zum Buch innerhalb der Weihnachtsseiten.

Straßenkinder und Jugendliche, die auf der Straße leben oder deren Lebensmittelpunkt die Straße ist, sind Überlebenskämpfer. Obdachlos zu sein erfordert ein hohes Maß an Kraft und Durchhaltevermögen. Sie nehmen diese Belastung auch wesentlich deshalb auf sich, um nicht zurück kehren zu müssen. Erfahrungen mit dem Gebrauch von DBT-Skills können ihnen helfen, ihre Energie und ihr Durchhaltevermögen in eine neue Richtung zu lenken.

Ein Satz aus dem Buch von Sabrina Tophofen: ❄️❄️

"Ich weiß nicht, was in deinem Leben passiert ist. Aber ob du es glaubst oder nicht - du bist es wert, geliebt zu werden!" (S. 168)

❄️❄️❄️ DBT-Skillsammlung für Weihnachten ❄️❄️❄️

Monika Kreusel, Nußbaumerstraße 39 D, 50823 Köln, 0173 44 96 175 www.blumenwiesen.org