

Blumenwiesen

Monika Kreusel ~ www.blumenwiesen.org

Auf der Homepage Blumenwiesen sind Informationen zu verschiedenen traumarelevanten psychischen Störungen zu finden, so beispielsweise zur Borderline-Persönlichkeitsstörung, zur schizotypischen Persönlichkeitsstörung, zur dissoziativen Identitätsstörung oder auch zur Posttraumatischen Belastungsstörung. Darüber hinaus gibt es zu verschiedenen Themen diverse Foren zum Austausch, Adressen zu Kliniken und Beratungsstellen sowie weiteres.

Im Bereich 'Borderline-Persönlichkeitsstörung', der selbst umfangreiche Informationen und Buchempfehlungen bereithält, sind auch auf entsprechenden Unterseiten ausführliche Informationen zur Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT) nach Marsha Linehan zu lesen.

Bei der DBT handelt sich um ein Fertigkeitentraining in Gruppen, das zusätzlich zur Einzeltherapie gedacht ist und das ursprünglich vor allem für Menschen konzipiert wurde, die unter einer Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden, sich selbst verletzen und chronisch suizidal sind. Jedoch verletzen sich nicht alle Menschen, die unter einer Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden. Und innerhalb der möglichen 9 Kriterien, die zu der Borderline-Persönlichkeitsstörung zählen, können die unterschiedlichsten Symptome zusammenkommen, wenn man bedenkt, daß nur 5 Kriterien jeweils erfüllt sein müssen bei einer oder einem Betroffenen. Somit ist die DBT heute für weit mehr Patientinnen und Patienten offen.

Innerhalb der Gruppe werden Fertigkeiten in den Bereichen Achtsamkeit, zwischenmenschliche Fertigkeiten, bewußter Umgang mit Gefühlen und Stresstoleranz gelernt und geübt.

Aus der 2001 ursprünglich als reine Selbsthilfeseite zur Dissoziativen Identitätsstörung begonnene Homepage wurde im Laufe der Jahre das jetzige umfangreiche Angebot für Betroffene, Angehörige und Fachleute verschiedener Berufe sowie für Studenten, das wesentlich an der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT) orientiert ist.



Monika Kreusel
Nußbaumerstraße 39 D ~ 50823 Köln-Neuhrenfeld
0173-44 96 175 monikakreusel@web.de www.blumenwiesen.org

Wohlfühl-Oase

DBT-Skillsammlung

Achtsamkeit und Zen
Die tägliche gute Tat für dich selbst
Hilfreiches im Notfall: Stresstoleranzübungen
Affirmationen (positive Sätze)
Bewußter Umgang mit Gefühlen ~ Emotionale Kompetenz
Zwischenmenschliche Fertigkeiten ~ soziale Kompetenz
Wellness & Beauty: Skills zum Wohlfühlen
Imaginationsübungen nach Luise Reddemann
Wohlfühl-Forum zum Austausch über DBT-Skills
u.v.a.

Wer das Ziel kennt,

kann entscheiden;
wer entscheidet, findet Ruhe,
wer Ruhe findet ist sicher,
wer sicher ist, kann überlegen,
wer überlegt,

kann verbessern.

Konfuzius