

Wann sind Sie bei uns richtig?

Mit welchen Diagnosen könnten Sie z.B. zu uns kommen?

- Posttraumatische Belastungsstörung (F43.1) und komplexe posttraumatische Belastungsstörung (F43.9)
- Depressionen in Verbindung mit traumatischen Erfahrungen
- traumaassoziierte Essstörungen vom Magersucht- und Bulimietyp, wenn diese keine stationäre lebenserhaltende Behandlung erfordern
- Dissoziative Symptome:
 - * Amnesien (Löcher in der Erinnerung, Zeitverluste),
 - * Hypermesien (zu viele Details erinnern),
 - * Flashbacks (in traumatisches Erleben gezogen sein, als geschähe es jetzt),
 - * kurzzeitige dissoziative Lähmungen oder Anfälle (wenn diese kein Dauerzustand sind und eine Teilnahme ermöglichen),
 - * andere körperbezogene Symptome (Sehstörungen, Hör- und Fühlstörungen...)
- Somatoforme, auf den Körper bezogene Störungen, in Verbindung mit Trauma
- Dissoziative Identitätsstörung, partielle dissoziative Identitätsstörung
- Borderline-Persönlichkeitsstörung nach extremer Traumatisierung und natürlich
- Doppel – und Mehrfachdiagnosen

Wie sieht Ihr Alltag in VIELSEITS aus?

Start in die Aktivität

Sie erhalten von uns einen Wochenplan, der sie über die aktuellen Öffnungs- und Schließzeiten, sowie die verbindlichen Gruppenangebote informiert. Urlaubstage und andere Fehlzeiten (Erkrankungen, Arztbesuche, regelmäßige Außentermine...) besprechen wir gemeinsam. Gerne vereinbaren wir einen stufenweisen Einstieg, um Ihnen das Ankommen zu erleichtern.

Die Anreise und die Abreise müssen Sie in Eigenverantwortung sicher bewältigen können. Fahrdienste von VIELSEITS sind auf Notfälle beschränkt. Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter.

Jeden Tag bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Programm, an dem zwischen Einzelaktivitäten, strukturierten Gruppenangeboten, aber auch Spaß und Spiel gewechselt wird.

Ziel ist, dass verschiedene Seiten Ihres Selbst Raum und Aus-druck haben und Sie somit lernen, sich selbst besser zu steuern und anzunehmen.

Wir legen Wert darauf, dass Sie mit der Zeit immer gezielter Aktivitäten in Bezug auf Problemstellungen oder auch in Bezug auf selbstgewählte Lernfelder auswählen können.

Wir möchten mit unserem Rahmen dazu beitragen, dass Sie mit einer verbesserten Sicht auf Ihre innere Welt sich immer besser selbst auf den Weg machen können, um Problemlösungen zu generieren, dazuzulernen, Neues zu entdecken. Dabei sollen Lebensfreude und Gemeinschaftserleben auch nicht zu kurz kommen.

VIELSEITS bietet Platz für Vieles, auch für Ungewöhnliches. Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen.

Für das VIELSEITS-Team
Gaby Breitenbach (Geschäftsführung)

Kontakt- und Impressum

VIELSEITS GmbH

Asangstraße 112, 70329 Stuttgart
Telefon: 0711-255 17 994
E-Mail: info@vielseits.de
Internet: <https://www.vielseits.de>

Antragsflyer für den Erstkontakt

Literatur zu Dissoziation und Trauma:

Boon, S.; Steele, K.; van der Hart, O.: Traumabedingte Dissoziation bewältigen, Junfermann, Paderborn, 2017

Breitenbach, Gaby: Innenansichten dissoziierter Welten extremer Gewalt, Asanger, Kröning/20J

Gast, Ursula/Wabnitz, Pascal: Dissoziative Störungen erkennen und behandeln, Kohlhammer, Stuttgart, 2014

Gysi, Jan: Diagnostik von Traumafolgestörungen, hogrefe, Bern, 2022

Herman, Judith L.: Die Narben der Gewalt der Gewalt, Junfermann, Paderborn, 2003

van Derbur, Marylin: Tagkind – Nachtkind; Asanger, Kröning, 2011
Vielfalt e.V. Bremen bietet vielfältige Materialien für Betroffene und HelferInnen

*Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht,
sondern die Gewissheit, dass etwas einen Sinn hat,
egal wie es ausgeht.*

Vaclav Havel



VIELSEITS

Geschützte tagesstrukturierende Maßnahme mit angegliederter Assistenz im eigenen Wohnraum für Frauen nach anhaltender Traumatisierung und extremer Gewalterfahrung

**Wenn Gewalt die Seele zersplittert hat,
wenn Traumata das Leben bestimmen,
wenn Symptome Ihren Alltag erschweren,**

dann würden wir uns gerne mit Ihnen
gemeinsam auf den Weg machen,
um Lösungen zu entwickeln.

VIELSEITS

bietet einen Entwicklungsraum für Frauen,
deren Trauma- bzw. Gewalterfahrungen für viele
Menschen jenseits des Vorstellbaren liegen.



Was ist VIELSEITS?

VIELSEITS ist eine mildtätige und gemeinnützige GmbH, die sich zur Aufgabe gemacht hat, für Opfer extremer Gewalt, die erheblich unter ihren inneren Zersplitterungen (Viele-Sein, vielfältige Flashbacks und / oder Zeitlücken, „unerklärliche“ Symptome und innere Bilder...) leiden, Anlaufstellen zu bieten mit diversen Angeboten.

Derzeit läuft unser tagesstrukturierendes Angebot, an dem an 5 Tagen in der Woche und an schwierigen Feiertagen für alle unsere Teilnehmerinnen, die eine Kostenzusage haben, ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot besteht. Unser Ziel ist, den Teilnehmerinnen zu ermöglichen, Ihre innere Vielschichtigkeit gezielt nach Ihren eigenen Vorstellungen im Alltag steuern zu lernen.

Dazu gehört, sich besser kennenzulernen und für unterschiedliche Anforderungen und Fertigkeiten, Vorstellungen und Vorlieben im Alltag Räume zu schaffen, sich selbst und die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und mit der Last der Traumatisierungen einen angemessenen Umgang zu finden.

Wir sind keine Therapieeinrichtung, bieten aber therapeutische Einheiten und nutzen unser Know-How, um die Angebote im Sport, im Kreativbereich, in der Gesundheitsversorgung – aber auch zur Förderung der inneren und äußeren Kommunikation, in der Hauswirtschaft und der Alltagsorganisation, im Umgang mit Ämtern und Behörden... und vielem mehr, möglichst effektiv zu gestalten.

Auf der Basis weniger Grundregeln zum Wohle und zum Schutz aller Teilnehmerinnen, bieten wir im Haus und außerhalb einen reichen Entfaltungsraum mit vielen Entwicklungsmöglichkeiten. Wir bieten einen geschützten Bereich, in dem die individuelle Entwicklung einen breiten Raum einnimmt. Wir wollen Ihnen nicht vorschreiben, wohin Ihre Entwicklung geht – sondern Ihren Weg respektvoll begleiten. Dies geschieht über haltgebende Strukturen, die jeweils individuell ausgestaltet werden können. Wir stellen den Rahmen und helfen Ihnen, diesen für sich passend werden zu lassen.

Unsere MitarbeiterInnen werden kontinuierlich im Umgang mit traumatisierten Menschen geschult und bilden sich beständig weiter. Unsere Leitungsstrukturen sind von erfahrenen Therapeuten und Begleitern für dissoziative Menschen getragen und verantwortet.

Wer kann zu VIELSEITS? Und wie geht das?

Antrag auf Eingliederungshilfe und Bewerbungsverfahren

Wenn Sie Interesse daran haben, an unserem Angebot teilzunehmen oder es näher kennenzulernen, können Sie uns eine E-Mail schicken unter info@vielseits.de und Ihren Kontaktbogen (unter www.vielseits.de können Sie diesen runterladen) zur Sicherheit per Post an uns senden. Unter der Webadresse finden Sie auch Informationen zum Projekt, die Hausordnung und weitere wichtige Fragen. Um an unserem Angebot teilnehmen zu können, ist ein Antrag auf Eingliederungshilfe erforderlich. Dies ist ein Teil der Sozialhilfe. Nähere Informationen finden Sie im Flyer zur Beantragung. Nach Ihrer schriftlichen Kontaktaufnahme vereinbaren wir ein Bewerbungsgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen. Im weiteren Verlauf lernen Sie das Haus kennen und machen sich mit den Möglichkeiten vertraut. Wir bitten Sie, sich nicht zuerst telefonisch bei uns zu melden, da wir in der Regel im Gruppenalltag eingebunden sind.

Voraussetzungen

Voraussetzung für eine Aufnahme ist eine Kostenzusage (dazu können wir gerne auch im Bewerbungsgespräch Tipps geben), der begonnene Ausstieg aus dem Täterkreis und das sichere Wissen, wirklich auch aussteigen zu wollen. Dabei ist unerheblich, ob es primär um Gewalt aus dem Nahfeld (Familie, Partner) oder auch um Gewalt im Rahmen organisierter Kriminalität geht. Wichtig ist für uns nicht, dass Sie es schon ganz alleine vollständig geschafft haben, sondern dass Sie sich auf den Weg gemacht haben. Sie sollten in der Lage sein, an Gruppen teilzunehmen oder die Bereitschaft mitbringen, diese Fähigkeit schrittweise zu erwerben. VIELSEITS arbeitet in vielfältigen Kleingruppen und projektbezogen.

Sie brauchen eine ambulante Therapie, die Sie begleitend wahrnehmen, da wir kein therapeutisches Angebot ersetzen. VIELSEITS steht für die Alltagsbewältigung, auch wenn die Fragestellungen alles andere als alltäglich sind. Wir bieten Ihnen Raum für Trauer und Schmerz, aber auch für Freude. Der Erwerb von Verteidigungsstrategien und dosierter angemessener Umgang mit Wut und Enttäuschung können ebenso dazugehören. Das heißt auch, dass wir uns nicht davor fürchten, mit dem Thema Suizidalität konfrontiert zu werden – aber Selbstverletzungen und suizidale Gedanken, Suiziddruck sind Punkte, bei denen wir eine Ansprechbarkeit und eine Bereitschaft zur Thematisierung voraussetzen. Sie müssen VIELSEITS nicht verlassen, wenn Sie in psychische Abgründe stürzen, aber wir brauchen die Chance, mit Ihnen und in Rücksprache mit Ärzten und Therapeuten eine tragfähige Lösung zu erarbeiten.

Wir arbeiten im Team als Netzwerk und legen Wert darauf, dies auch mit unseren Klientinnen und deren Helfern vor Ort tun zu können. Gerne kooperieren wir mit wichtigen Vertrauenspersonen. Wir benötigen zu Ihrer Sicherheit Kenntnisse zu wichtigen Medikamenten, zu Erkrankungen, Allergien und Unverträglichkeiten, damit wir uns optimal auf Sie einstellen können. Leider können wir derzeit kein Angebot für stark gehbehinderte Menschen oder Rollstuhlfahrer machen. Sie sollten in der Lage sein Treppen zu gehen, das kann auch mit Krücken der Fall sein.

Große vorhersehbare Operationen und andere umfangreiche ärztliche Eingriffe (Zahnsanierung z.B.) sollten vor VIELSEITS abgeschlossen sein. Regelmäßige Termine wie Physiotherapie und Psychotherapie oder Arzttermine sollten abstimmbare sein, damit Sie möglichst wenig gemeinsame Gruppenzeit versäumen. Bei Klientinnen, bei denen derzeit die Suchtmittelabhängigkeit im Vordergrund steht, sollte zunächst eine qualifizierte Entgiftung vor Aufnahme erfolgen. Eine psychosoziale Begleitung für die Suchtproblematik wäre wünschenswert.