

Unterstützung

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, können sie das mit einer einmaligen oder regelmäßigen Spende tun oder Fördermitglied werden. Der Mindestbeitrag beträgt 40.- Euro pro Jahr.

Vielen Dank für ihre Unterstützung!

Bankverbindung:

MITeinander - Menschen mit Trauma e. V.

IBAN: DE32 6405 0000 0100 0834 46

BIC: SOLADES1REU

Kreissparkasse Reutlingen

Alle Förderbeiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar.

Wir werden gefördert von:



Unsere Kooperationspartner:

Arbeitskreis Leben
Reutlingen



Katholisches Werk für
Erwachsenenbildung



MITeinander

Menschen mit Trauma e. V.

Reutlingen / Tübingen



Wer wir sind

MITeinander - Menschen mit Trauma e. V. ist ein Verein, der offen ist für Menschen, die ein Trauma erlebt haben und unter den Folgeerscheinungen im Alltag leiden.

Wir möchten Betroffenen helfen, mit ihrem Trauma und dessen Folgestörungen umzugehen.

Was wir tun

Wir lassen keinen mit seinem Trauma alleine und versuchen in der Gemeinschaft Hilfestellung zur Bewältigung der erlebten Traumata zu bieten.

Bei uns gibt es

- Fachvorträge, die den Betroffenen dabei helfen sollen, das Krankheitsbild zu verstehen,
- Selbstbehauptungskurse um das Selbstbewusstsein zu stärken und
- eine ärztlich geleitete Gruppentherapie
- eine Selbsthilfegruppe für Frauen
- zahlreiche Informationen und Literaturhinweise auf unserer Homepage.

Trauma

Als Trauma bezeichnen wir eine starke psychische Erschütterung, welche durch ein traumatisierendes Erlebnis hervorgerufen wurde.

Beispiele sind: psychischer, physischer oder sexueller Missbrauch, Gewalterfahrung im häuslichen Umfeld, Verlust eines Angehörigen.

Folgen

Die Folgeerscheinungen können sein: Sozialer Rückzug, der Verlust von Vertrauen und Selbstwertgefühl, Schuld- und Schamgefühle, Panikattacken und Alpträume, innere Leere, Gefühl des „Anders-Seins“, Suchtverhalten und Selbstverletzungstendenz.

Methoden

Unser Verein vermittelt in eine trauma-spezifische Gruppentherapie unter der Leitung einer Ärztin. Diese Traumatherapie bietet Ihnen:

- Erarbeiten von Schutzmechanismen und Abgrenzungsmöglichkeiten
- Erlernen von Veränderungsstrategien
- Angstbewältigung
- Alltagsbewältigung
- Imaginations-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen

Ziele

- Trigger erkennen und mit den Folgen umgehen
- Innere Stabilität erlangen
- Das Leben im sozialen Umfeld fördern
- Wir-Gefühl entwickeln

Kontakt

Homepage: <http://www.mit-einander.info>

E-Mail: miteinanderev@mail.de

MITeinander - Menschen mit Trauma e. V.
Postfach 2243
72712 Reutlingen

Tel.: 0157-75832292

Telefonisch erreichbar zu folgenden Zeiten:

- Donnerstag und Freitag
- 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Auf unsere Homepage finden sie weitere Informationen zu unserem Verein, z.B.:

- Bücherlisten mit Empfehlungen von unseren Mitgliedern
- Überblick über unsere Aktivitäten
- Termine
- Hilfsangebote