

Группа взаимопомощи переживших травму (на русском языке)
Russischsprachige Selbsthilfegruppe „Trauertrauma“
Кратко - SHG "Trauertrauma"

ХОД РАБОТЫ ГРУППЫ

1. Пути решения задач группы:

- регулярные встречи группы в гибридном формате;
- общение в чате группы;
- встречи и обсуждения по запросу;
- создание сайта группы;
- издание брошюры группы.

2. Темы встреч группы в 2021 году

Мой опыт переживания скорби. Выяснили: иногда переживания очень бурные и эмоциональные, иногда незаметные, невидимые. Это значит, что «чувства замёрзли» и проявятся когда-то потом.

Никто не виноват. Выяснили: человеку свойственно искать виноватых, в тяжёлой ситуации он обвиняет себя, близких и далёких. Чувство вины очень мешает жить, оно является основой всяких манипуляций и поэтому с ним нужно и можно работать.

Травматизированный – какой он. Выяснили: их очень много, они не всегда заметны. Часто те, кому нужна помощь, за ней не идут, а те, кому дают помощь, её не берут. Пережитая травма может разрушить отношения.

Методы преодоления стресса. Выяснили: может помочь режим дня, обязательства перед другими, продуктивные отношения, память рода, медитативные упражнения, телесные упражнения, наша группа.

Мы на границе двух культур. Выяснили: можно держаться за своё; отбросить своё; утратить и старое, и новое; приобрести новое, не утратив старого. Важно разделить: чем я готов жертвовать, а чем не готов, что готов приобрести, а что - не готов.

Поддержание здоровья во времена пандемии. Выяснили: главное – не лекарства, а здоровье, здоровый образ жизни, достаточный отдых, правильное питание, иммунитет, резистентность.

Хорошее место. Выяснили: хорошее место – это универсальный ресурс. Оно может быть реальным и виртуальным, близким и далёким. Можно кого-то звать туда или ревниво охранять от посторонних, можно выстраивать его или просто использовать.

Автопортрет или селфи. Выяснили: есть «просто я»; «я как я вижу себя»; «я как меня видят другие»; «я, которого я показываю другим». Последнее – это и есть мой автопортрет или селфи. Что я хочу сказать о себе, кому, зачем, насколько громко.

История дерева. Выяснили: природа даёт нам удивительные образцы здоровья, иммунитета к болезням, устойчивости к ударам судьбы, резистентности в сложных жизненных ситуациях. Представим себя, например, могучим деревом.

Итоги года. Выяснили: некоторые планируют свою жизнь, другие прилагают большие усилия, чтобы чего-то достичь в жизни, иные просто плывут по течению и тогда другие люди используют их в своих целях.

3. Темы встреч группы в 2022 году

Чувства пережившего травму
Моя скорбь и моя семья
Моя скорбь и мои отношения
Хищник и жертва в моей жизни
Интеграция наша и наших детей

Будущее наше и наших детей
Что должна я, что должен мой партнёр
Красная Шапочка и коронавирус
Подарки и партнёры
Итоги года