

Check-In-Arbeitsblatt

Mit diesem Arbeitsblatt kannst du in dich gehen und erkunden, wie du dich jetzt gerade fühlst. Denke daran, dass dies ein geschützter Raum ist.

1. Teile deinen Vornamen und, wenn du möchtest, deine Pronomen mit der Gruppe.

2. Wie geht es dir körperlich? (Fühlst du Verspannungen oder Schmerzen? Fühlst du dich entspannt oder voller Energie?)

3. Wie geht es dir emotional? (Du kannst das Rad der Emotionen im Skript zu Rate ziehen, um besser zu identifizieren, was du fühlst.)

4. Welche Aktivität zum Heilen hast du seit dem letzten Treffen ausprobiert? (Du kannst diese Frage überspringen, wenn es dein erstes Treffen ist.)

5. Hattest du in letzter Zeit irgendwelche Trigger? Wenn ja, welche Hilfsmittel hast du eingesetzt, um sie zu bewältigen? (Es ist in Ordnung, wenn du sie nicht bewältigen konntest.)

6. Teile in einem Satz einen persönlichen Triumph mit uns. (Das kann alles sein, was du als Erfolg ansiehst: spazieren gehen, eine Grenze einhalten, eine Atemübung machen, aus dem Bett kommen, usw.)

Beispiel

„Ich bin Alex. Ich habe körperlich ein wenig Kopfschmerzen. Gefühlsmäßig fühle ich mich gut aufgenommen. Meine Aktivität zum Heilen bestand darin täglich spazieren zu gehen, und das habe ich auch geschafft. Ich fühlte mich getriggert, als jemand im Laden zu nah an mir stand. Ich habe mehrmals tief durchgeatmet, um den Trigger zu bewältigen. Mein Erfolg dieser Woche, war, dass ich meine Grenze mit meiner Schwägerin durchsetzen konnte.“

Zweckerklärung

In dieser sicheren Gemeinschaft der Unterstützung teilen wir Mut, Hoffnung und unsere Erfahrungen. Unsere Traumata und die Auswirkungen des Missbrauchs besser zu verstehen, ist die Grundlage, um uns zu stärken und heilsame Hilfsmittel anzuwenden. Wir nutzen die Kraft dieser sicheren Gemeinschaft, um auf unserem Weg zur Heilung Fortschritte zu machen und anderen zu helfen, ihren Weg zu finden. Wir lernen voneinander und richten unser Denken und Handeln auf das Heilen.

Gruppen-Richtlinien

- ◆ Wir bewahren die Vertraulichkeit, indem wir nur unsere Vornamen verwenden. Zusätzlich vertrauen wir darauf, dass alles, was in unseren Treffen besprochen wird, nicht mit Lebensgefährten, Verwandten und Freunden geteilt wird.
- ◆ Wir machen während der Gruppe aktiv mit und nehmen nicht an anderen Aktivitäten teil.
- ◆ Wir verwenden eine angemessene Sprache und erheben nicht unsere Stimmen, unabhängig davon, wie wir uns im gegebenen Moment fühlen.
- ◆ Wir bieten Unterstützung, keinen Rat.
- ◆ Wir verwenden „Ich“-Aussagen.
- ◆ Wir teilen „Schlagzeilen“, keine Details über vergangene Traumata.
- ◆ Wir hören aufmerksam zu, wenn eine Gruppenteilnehmerin spricht, und unterlassen Nebengespräche.
- ◆ Wir werben, verkaufen oder rekrutieren nicht im Namen eines Unternehmens oder einer religiösen Organisation.
- ◆ Wir bitten jede Teilnehmerin am Check-In teilzunehmen. Teilen ist jedoch immer freiwillig.
- ◆ Wir sind uns selbst und gegenseitig über verantwortlich und setzen die Richtlinien der Gruppe durch.
- ◆ Wir sorgen für ein sicheres, verlässliches Treffen, indem wir dem Skript folgen.
- ◆ Wir heißen alle teilnahmeberechtigten Personen willkommen unabhängig ihres Alters, ihrer Rasse, Religion, sexuellen Orientierung, Herkunft oder Fähigkeiten.

Botschaft der Hoffnung

Ich richte meine Gedanken und Handlungen auf das Heilen aus.