

DIE ISA-MEETINGS/DAS PROGRAMM

Wir heißen alle Jugendlichen, Männer und Frauen, Überlebende und Pro-Überlebende willkommen. Mit Erlaubnis des Weltdienstes der Anonymen Alkoholiker haben wir die 12 Schritte und 12 Traditionen von AA an die Thematik des Inzests/sexuellen Gewalt angepasst. Das ist die Grundlage unseres Programms. Wir arbeiten mit AA, anderen 12-Schritte-Programmen und Therapiegruppen zusammen, ohne mit ihnen zu verschmelzen. Die Gestaltung unserer Meetings kann unterschiedlich sein. Wir arbeiten entweder mit dem AA-Buch „Zwölf Schritte, Zwölf Traditionen“ oder wir wählen ein Thema, zu dem wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen. Unserem Bedürfnis entsprechend teilen wir miteinander unsere aktuellen Probleme, die ihren Ursprung in der Kindheit oder als Erwachsene nach sexueller Gewalterfahrung haben, bearbeiten diese mit Hilfe der Werkzeuge und Prinzipien des ISA-Programms, erkennen unsere Opferrolle und geben sie auf. Neue, wir brauchen Euch, wir freuen uns wenn ihr kommt!

Wir sprechen offen über unsere Erinnerungen, Gedanken und Gefühle. Wir respektieren die Gedanken und Gefühle der anderen. Wir finden Trost, Wachstum und Befreiung von unserem negativen Denken, Fühlen und Handeln. Jede/r hat die Gelegenheit, den anderen zuzuhören. Identifikation ist von großer Bedeutung. Wir sind nicht länger alleine. Wir haben einander. Wenn wir an der Reihe sind, können wir sprechen, aber wir brauchen es nicht. Wir bemühen uns, Verstehen, Akzeptanz, Vergebung und Gelassenheit zu erreichen. Wir schauen uns ganz genau unser Inneres an. Wir beseitigen die Schäden unserer Vergangenheit und finden die Ursachen.

Wir werden GLÜCKLICH, FRÖHLICH und FREI, indem wir unsere Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander teilen.

WIR NEHMEN ANTEIL!

Kurzform der ISA-Definition von Inzest:

Anfassen oder Nichtanfassen, verbaler oder nonverbaler Missbrauch, offen oder verdeckt. Der/die Täterin kann jede Person sein, männlich, weiblich der/die das Vertrauen eines Menschen missbraucht hat. Diese Person kann dem Kind oder den Erwachsenen bekannt oder fremd sein.

ISA IST

- ein spirituelles Programm.
- ein 12-Schritte- und 12-Traditionen-Programm.
- für Überlebende von Inzest und sexueller Gewalt sowie Pro-Überlebende.
- Pro-Überlebende sind Menschen aus dem Privatleben der Überlebenden, die sie lieben, an sie glauben und die Überlebenden in der Genesung ihrer Erfahrungen unterstützen; z.B. Familienmitglieder, Ehepartner/-partnerin, Freund/Freundin.
- eine anonyme Gemeinschaft.
- Selbsthilfe, gegenseitige Hilfe.
- bedingungslose Liebe.
- für Frauen, Männer, Jugendliche.
- dankbar für persönliche Spenden von Überlebenden, Pro-Überlebenden und registrierten ISA-Gruppen zum Erhalt von ISA.
- mit Überlebenden aus der ganzen Welt in Verbindung und unterstützt die Gründung von ISA-Gruppen.
- im Besitz von eigener Literatur, geschrieben von Inzestüberlebenden und Pro-Überlebenden. Dieses Material ist urheberrechtlich für ISA geschützt.
- dankbar für Mitgefühl, Unterstützung und Freundschaft von erfahrenen Professionellen aus helfenden Berufen.

ISA IST NICHT/ MACHT FOLGENDES NICHT!!

- konventionelle Therapie; Nachrichtenagentur; Krisentelefon; religiöse Bewegung; Ausbildungseinrichtung; soziale Dienstleistungsorganisation (Wir beschäftigen keine bezahlten Sozialarbeiter/-innen o.ä.); „Heilmittel, „Allheilmittel“; „Schnellreparatur“ oder Arbeitsvermittlung.
- Vermittlung von Überlebenden an Professionelle oder umgekehrt; Betreiben von Krankenhäusern, Erholungsheimen, Clubhäusern, Übergangwohnheimen oder anderen außenstehenden Unternehmen; Ausstellen von Rezepten und Überweisungen oder Finanzierung der Behandlung von Überlebenden; Aufkommen für Unterbringung und Verpflegung etc. für Überlebende; Beratung.
- zur Bedingung oder schlägt vor, dass die Überlebenden, einen Arzt/eine Ärztin, einen Therapeuten/eine Therapeutin aufsuchen, um an unseren Meetings teilzunehmen. Auch wenn Überlebende professionelle Unterstützung annehmen, ist das die individuelle Entscheidung aller Überlebenden. ISA erlaubt Professionellen nicht, ihre Klienten/ Klientinnen in ISA-Meetings zu begleiten.

ANONYME ÜBERLEBENDE VON INZEST UND SEXUELLER GEWALT



I NCEST
S URVIVORS
A NONYMOUS

Kontakt:

ISA

Postfach 13 07 23

42209 Wuppertal

kontakt@isa-anonyme-inzest-ueberlebende.de

www.isa-anonyme-inzest-ueberlebende.de

Tel: 0160/98436271



Gegründet am 15. Juli 1980, Kalifornien, USA am 29.10.1993 in Wuppertal

© ISA Interessengemeinschaft Deutschland e.V. Stand: 2017

SCHWIERIGKEITEN - MÖGLICHE SYMPTOME:

ICH WUSSTE NICHT, DASS ICH NICHT WUSSTE! KOMM UND WACHSE MIT UNS!

- Abhängigkeit von Ärzten/Ärztinnen/TherapeutInnen
- absolute Unentschiedenheit
- Alpträume / Erinnerungen
- Angst, Kinder zu bekommen, für sie verantwortlich zu sein
- Angst lebendig begraben zu werden / - Sterben/ - Tod
- Angst vor ÄrztInnen und Pflegepersonal
- Angst vor Autos
- Angst vor dem Fliegen, vor Flugzeugen/Hubschraubern
- Angst vor Dunkelheit in der Nacht
- Angst vor Heirat / Ehe
- Angst vor Hypnose
- Angst vor Männern/Frauen
- Angst vor Medikamenten und Spritzen
- Angst vor offenen/geschlossenen Türen
- Angst vor Parfüm/Rasierwasser
- Angst vor Sex / Impotenz / Sexasucht
- Angst vor Spinnen, Schlangen, Motten, Käfern
- Angst vor Umarmungen
- Angst vor Wandschränken
- Angst vor Wasser/Angst zu erstickem / - zu ertrinken
- Angst zu fallen / Höhenangst / Platzangst
- Angst zu schlafen
- Arbeitssüchtig
- Auftauchende Erinnerungen nachts/tagsüber
- Ausgehungert nach Liebe
- Bulimie (Ess-Brechsucht) / Magersucht
- Co-Abhängigkeit
- Dauerhaft abhängig von staatlicher finanzieller Hilfe
- Depression
- Dissoziation
- Erstarrte Gefühle/keine Gefühle
- Falsch interpretierte Gefühle / - falsche Schuldgefühle
- Gefühle betäuben mit Nahrungsmitteln/Überessen
- Gehirnwäsche erlebt haben
- Hochkommende Erinnerungen — nachts/tagsüber
- Keine bewusste Erinnerung an die Kindheit
- Keine Selbstachtung/kein Selbstwertgefühl
- Lähmende Angst
- Mörderische/r Wut/Zorn
- Multiple Persönlichkeitsstörung (MPS)/sich anpassende Persönlichkeiten
- Negative Verschmelzung mit den TäterInnen
- Nichtfunktionierende Körperteile/Organe

- Panik, Terror, Angstattacken
- Phobien vor dem Reisen, vor dem Verlassen des Hauses
- Phobien vor Nahrungsmitteln, Farben, Gerüchen u.a.
- Probleme im Arbeitsleben
- Probleme mit Alkohol, Drogen, Nikotin
- Probleme mit Nahrungsmitteln, Getränken, Zucker, kohlen säurehaltigen Getränken
- Programmiert sein/in der Falle stecken/Auslöser/Suggestionen
- Romantisieren von Beziehungen
- Schwarzes Loch in meinem Bauch
- Schmerz der inneren kleinen Kinder
- Schwierigkeit, zuzuhören (wiederholtes Nachfragen)
- Selbstmordgefährdet/Selbstverletzung
- Selbsthass, Ekel vor sich selbst
- Sich anpassende Persönlichkeiten
- Sich der äußeren Kontrolle der "inneren" Menschen/Kinder nicht bewusst sein
- Sich der äußeren Kontrolle über "innere" Auslöser nicht bewusst sein
- Sich der Menschenwürde beraubt fühlen/Verlust der Würde
- Sich hoffnungslos fühlen
- Sich verrückt fühlen
- Sich wie ein Roboter oder wie eine Puppe fühlen
- Schweißausbrüche — nachts/tagsüber
- Unfähigkeit, nüchtern/trocken zu werden oder zu bleiben
- Unfähigkeit zu arbeiten
- Verlegenheit/Scham empfinden
- Verleugnen, Blockieren
- Weinen, ohne zu wissen weshalb
- Wie kann ich lieben?
- Übelkeit/Verstopfung
- Unverstanden
- Zerschmettert/gedemütigt/peinlich berührt sein/sich schämen
- Zu weit gefasste Grenzen
- Zeit verlieren
- Zwanghaftes Schuldenmachen/Geldausgeben, zu viel weggeben
- Zwanghaftigkeit, Sucht, Besessenheit
- Zwei oder mehr Persönlichkeiten

(Weitere Punkte/Symptome siehe Literatur:
„ISA spricht zu Freunden, Überlebenden und Professionellen“)

LÖSUNGEN:

MÖGLICHE ERGEBNISSE DER ARBEIT MIT DEN 12 SCHRITTEN UND DEN 12 TRADITIONEN

- Arbeiten, Aus- und Weiterbildung, beruflicher Erfolg
- Auto fahren und mitfahren können
- Befreiung von Ängsten, die mich kontrollieren
- Die Prinzipien und Werkzeuge der 12 Schritte und der 12 Traditionen von ISA im täglichen Leben anwenden
- Die 12 Versprechen
- Durchbruch zur Freiheit, Zuversicht
- Ein ganz neues Leben, Liebe, Vertrauen
- Eine persönliche Beziehung zu meiner Höheren Macht
- Einigkeit der Innenpersonen
- Ehe und Kinder
- Erfolgreiche, gesunde Beziehungen
- Finanzielle Sicherheit
- Freier Wille/Freiheit/Sich selber finden
- Freude an Intimität/-Sexualität
- Friedlich schlafen
- Glaube an eine Höhere Macht
- Glaube, Gebet, Gnade, Meditation
- Glück, Ehrlichkeit, Hoffnung
- Gut für sich sorgen
- Heilung von schmerzhaften Erinnerungen
- Ich bin ein ganz neuer Mensch
- Innerer Frieden, Gelassenheit
- Lektionen, Belohnungen
- Meine inneren Kinder lieben
- Mut
- Nüchtern, abstinente, „clean“
- Reisen
- Sanftheit, Güte
- Selbstkontrolle
- Sich bei Beerdigungen sicher fühlen
- sich lebendiger erleben
- Sich in Aufzügen und Hochhäusern sicher fühlen
- Sich in Krankenhäusern sicher fühlen
- sich respektieren und achten
- Sich selbst mögen, Selbstliebe
- Sich selbst wertschätzen
- Spielen lernen
- Treue, Freundlichkeit
- Wissen
- Weisheit
- Wunder, neue Grenzen