

Teilnahme

- Ein kurzes Vorgespräch per Telefon oder Zoom
- Vier Treffen im Atelier im Tanzraum in Münchringen bei Jegenstorf
- Zwischen den Treffen gibt es jeweils einen Input per Mail, der freiwillig umgesetzt werden kann

Nächste Gruppe:

Daten: Donnerstag, 9-11 Uhr: 1. Mai, 5. Juni, 3. Juli, 14. August

Kosten: Fr. 300.-

Durchführungsort:

Atelier im Tanzraum,
Mattstettenstr. 9
3303 Münchringen

Bei Fragen, Interesse oder für Anmeldungen melden Sie sich bitte bei Christa Reusser
info@atelierimtanzraum.ch, 077 434 92 72



Leitung

Christa Reusser

Kunsttherapeutin, über 15 Jahre Berufserfahrung in der psychiatrischen Krisenintervention, aktuell in der Privatklinik Wyss.

Pädagogin, Dozentin für PapperlaPEP «Körper und Gefühle im Dialog» und langjährige Arbeitserfahrung in der Gesundheitsförderung

Familienfrau

Krebsbetroffene

www.atelierimtanzraum.ch



Mein Begleitbuch

Ein kunsttherapeutisches Projekt zur Patientenkompetenz



Für Frauen
während und nach einer
Krebserkrankung

Psyche und Krebs

Mit einer Krebserkrankung umzugehen ist nicht nur für den Körper eine grosse Herausforderung. Auch psychisch ist man mit vielem konfrontiert: Fragen, Ängste, Krisen, Reaktionen von aussen, Entscheidungen, Wut, Antriebsschwäche, Veränderungen in den Beziehungen, Loslassen, Suche nach neuen Perspektiven.



Zu Beginn einer Krebserkrankung fühlt man sich manchmal wie fremdgesteuert, in einem Schockzustand. Irgendwann geht es darum, selber wieder das Steuer zu übernehmen, ins Handeln zu kommen, die inneren Heilungskräfte zu aktivieren und die eigene Kompetenz als Patient*in wieder zu erlangen.

Was können Sie für sich selbst tun?

Wie finden Sie einen Weg durch die Krankheit?

Wer sind Sie ausserhalb der Krankheit?

Das sind einige zentrale Fragen im Zusammenhang mit Patientenkompetenz. Fragen, die manchmal nicht so einfach zu beantworten sind. Kreative Methoden können helfen, unser Unterbewusstes zu aktivieren, so dass die eigenen Ressourcen wieder stärker zum Vorschein kommen. Auch ein Austausch mit Menschen, die Ähnliches erleben, kann bereichernd sein.



Mein Begleitbuch

«Mein Begleitbuch» ist ein kunsttherapeutisches Projekt mit vier Treffen. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe von vier bis sieben Personen. Das Begleitbuch ist eine freie Tagebuchform, neben kreativen Schreibeinputs gibt es die Möglichkeit, Collagen, kleine Malübungen und weitere gestalterische Methoden auszuprobieren. Auch Schnipsel aus dem Alltag (z.B. der Beipackzettel eines Medikaments oder eine erhaltene Karte) und deren Verarbeitung finden einen Platz im Begleitbuch. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Zwischen den Treffen kann freiwillig am Buch weitergearbeitet werden.

Das Buch kann zu einem Begleiter werden, es ist ein Ort, wo Sie wieder zurück zur Selbstbestimmung und Ihrer eigenen Kompetenz finden, wo sie Ihre Geschichte selber schreiben und gestalten. Ein Buch, in dem alle Gefühle Platz haben.

Das Projekt wurde in Zusammenarbeit mit Prolindo – Patientenkompetenz erarbeitet. Das Begleitbuch kann ein Werkzeug Ihrer Patientenkompetenz sein.