

## Malgruppe

Das Malen in einem wertfreien Raum bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Farben und Formen zu experimentieren. Gefühle und Empfindungen können einen neuen Ausdruck finden, Unbekanntes und Unbewusstes darf sich zeigen. Eigene Themen können hier betrachtet und bearbeitet werden.

## Werkgruppe Holz

In dieser ergotherapeutisch geführten Gruppe haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Ressourcen wahrzunehmen und Ihre Fähigkeiten in Arbeitsplanung, Konzentration, Ausdauer u.a. zu verbessern. Zudem kann über die Arbeit mit verschiedenen Materialien (vorwiegend Holz und Peddigrohr) Ihre eigene Kreativität geweckt und gefördert werden.



Klinik Sonnenhalde

# Gestaltende Therapien

Kurzinformation  
für Patientinnen und Patienten



## Inhalt

In den Gestaltenden Therapien erhalten Sie die Gelegenheit, sich mit verschiedenen Materialien und Techniken gestalterisch auseinanderzusetzen und auf kreative Art ihren Gefühlen, Erlebnissen und inneren Bildern Ausdruck zu verleihen. Um teilnehmen zu können, brauchen Sie keine speziellen Vorkenntnisse oder Begabung. Jede Person kann sich mit ihren individuellen Möglichkeiten gleichermaßen beteiligen.

Die Gestaltenden Therapien setzen an den Fähigkeiten und schöpferischen Kräften des Menschen an. Damit werden Ressourcen freigesetzt und dem kreativ Tätigen neu verfügbar gemacht. Schon allein das gestaltende Arbeiten kann entspannend wirken und positive Gefühle fördern. Die durch das kreative

Schaffen gesammelten Erfahrungen können auf den Alltag übertragen werden.

In den Gestaltungsprozessen werden Sie von der Kunst- und Ergotherapeutin unterstützt und begleitet. Die entstandenen Werke werden weder gewertet, noch interpretiert. Zur Optimierung der therapeutischen Behandlung findet ein gegenseitiger Austausch mit dem pflegerischen und ärztlich-psychologischen Team statt. Die entstandenen Werke können zur Qualitätssicherung in der Supervision besprochen werden.

## Ziele

- Sich selbst erleben
- Sich ausdrücken können
- Innere und äussere Vorgänge wahrnehmen
- Achtsamkeit entwickeln
- Umgang mit Gefühlen finden
- Selbstheilungskräfte aktivieren
- Die Sinneswahrnehmung fördern
- Eigene Kreativität und Fähigkeiten entdecken und entwickeln
- Den Handlungsspielraum erweitern
- Verhaltensmuster erkennen
- Neue Materialien und Techniken kennenlernen
- Entscheidungsfähigkeit fördern
- Konzentration stärken
- Sich in einen Gruppenprozess einlassen

## Therapiemethoden

Es wird mit kunsttherapeutischen und ergotherapeutischen Methoden gearbeitet.

Kunsttherapie ist eine psychotherapeutische Methode mit gestalterischen Mitteln. Es wird prozessorientiert gearbeitet, d.h. nicht das Resultat, sondern der Entstehungsprozess eines Bildes oder Objekts und das damit verbundene Erleben stehen im Vordergrund. Diese Therapieform macht sich die nicht-verbale Kommunikation zunutze, d.h. in den Bildern können sich Themen zeigen, wo Worte fehlen oder (noch) nicht ausgesprochen werden können.

In der Ergotherapie werden Handlungskompetenzen und Ausdrucksmöglichkeiten abgeklärt und gefördert. Da Handeln zentral für den Erwerb von Kenntnissen ist, wird die Selbstwahrnehmung auf das Tun, die Aktivität gelenkt. Dabei wird der Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen besondere Beachtung geschenkt. Mit Hilfe verschiedener Materialien wird die Verbesserung des Selbstwertgefühls sowie der Handlungsplanung und -ausführung angestrebt.



## Angebote

### Offenes Atelier

Hier können Sie Erfahrungen mit gestalterisch-kreativen Mitteln machen und neue Techniken kennenlernen. Mit diversen Materialien (flüssige Farben, Pastellkreiden, Wachsmalkreiden, Ölstifte, Farb- und Kohlestifte, Tonerde, Speckstein, Gips, Draht, Papier maché, u.a.) haben Sie die Möglichkeit, sich selbst zu erleben und zu beobachten.

### Gruppe für Gestaltung

In dieser Gruppe wird Ihnen von der Kunsttherapeutin ein Thema vorgegeben. Schritt für Schritt werden Sie eingeführt und bei der Bearbeitung begleitet. Im Vordergrund steht der Prozess, welcher durch das Gestalten entsteht. Sie lernen dabei Ihre eigenen Muster kennen und gleichzeitig erfahren Sie sich und Andere als kreativ Wirkende. Die Arbeit in der Gruppe wirkt inspirierend für gestalterische Ideen und erlaubt neue Sichtweisen.