

wegbegleiter

MAGAZIN DER
HAMBURGER
KREBSGESELLSCHAFT

AUSGABE 4 / MÄRZ 2018



SCHWERPUNKTTHEMA:

KREATIVE & KÜNSTLERISCHE THERAPIEN

HAMBURGER
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



Liebe Patienten, liebe Angehörigen, liebe Freunde und Förderer der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. ,

nun geht der wegbegleiter ins 2. Jahr und sicher warten einige von Ihnen schon auf die Mitteilungen aus der Hamburger Krebsgesellschaft. Das erste Jahr hat viele Veränderungen ins Haus gebracht, aber das ist mit „Nachwuchs“ nun mal so. Doch wir setzen ebenfalls auf Kontinuität – mit Stolz und Freude präsentieren wir Ihnen das Kurs- und Veranstaltungsprogramm 2018 und danken allen Förderern, Spendern und Spenderinnen, denn nur durch Ihre Großzügigkeit können wir auch in diesem Jahr erneut alle Kurse und Veranstaltungen kostenfrei anbieten. Spenden sind natürlich immer willkommen und wir bekommen auch von unseren Kursteilnehmern sehr häufig das, was sie geben können. Mehr als 20 Dozenten und Dozentinnen bieten in diesem Jahr über 400 Stunden in Form von Kursen, Vorträgen, Workshops und Seminaren an. Es gibt Altbewährtes und völlig Neues, wie eine eigene Reihe mit Kursen und Veranstaltungen speziell für Angehörige (Freunde und Familie) von Krebspatienten. Eine bunte und interessante Palette von A wie Achtsamkeit bis Y wie Yoga haben wir für Sie zusammengestellt. Wir möchten in dieser Ausgabe des wegbegleiters drei ausgewählten Kursangeboten aus dem Bereich „Kreative & künstlerische Therapien“ vorstellen, denn schon Erich Fromm wusste, dass Kreativität den Mut erfordert, Sicherheiten loszulassen – und ein wenig von diesem Mut, wollen wir gerne vermitteln. Denn Eines ist gewiss, das Gefühl, Sicherheiten loslassen zu müssen, kennen alle unsere Ratsuchenden. Das gesamte Kursprogramm finden Sie auf unserer Homepage unter www.krebshamburg.de oder in einer unserer Beratungsstellen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Im Namen des gesamten Teams

herzlichst, Ihre



Franziska Holz
Geschäftsführerin

KREATIVE & KÜNSTLERISCHE THERAPIEN

Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

Geschäftsstelle und Krebsberatungsdienst

Butenfeld 18

22529 Hamburg

Telefon: 040/41 34 75 68 - 0

Telefax: 040/41 34 75 68 - 0

email: info@krebshamburg.de

Beratungsstelle Harburg

Schloßmühlendamm 3

21073 Hamburg

Telefon: 040/30 09 22 27

Telefax: 040/30 08 65 99

email: harburg@krebshamburg.de

Impressum

Inhaltlich verantwortlich: HKG e.V.

Redaktion: Franziska Holz,

Monika Bohrmann, Julia Brüschen

Fotos: A.K. Gieseke, D.H. Lang - privat,
unsplash, Stockfoto

Layout & Satz: Daniela Buchal



Kunsttherapie – Gestalten als Gegenimpuls

Leuchtende Farben, geschmeidiger Ton, Ölkreiden, die Spuren hinterlassen, bunte Farbleckse auf feuchtem Papier, tanzende Pinsel – unterschiedliche Materialien, die in der Kunsttherapie zur Verfügung stehen, laden dazu ein, sich gestalterisch zu betätigen und sich auf ein kleines „Abenteuer“ einzulassen.

Mit Hilfe kleiner Wahrnehmungsübungen, Prosatexten oder Musik werden Anregungen gegeben, die zur freien Gestaltung einladen. Im Vordergrund stehen die Freude am Ausprobieren und das Spielen mit Farben und Formen.

Der während der Behandlungsphase einer Krebserkrankung oft empfundenen Fremdbestim-

mung setzt die Kunsttherapie mit einem hohen Maß an Eigenaktivität einen Gegenimpuls. Selbstbestimmte Entscheidungen werden getroffen:

Welche Farbe tut mir heute gut?
Was möchte ich ausdrücken?
Wovon lasse ich mich inspirieren?
Welches Material weckt heute meine Mal-Lust?

Dieses sinnliche Spiel der Möglichkeiten eröffnet neue Räume und Erfahrungen.

Oft ist der Wunsch da, etwas Neues kennen lernen zu wollen oder das Bedürfnis, die eigenen



*Anna Kerstin Gieseke,
Kunsttherapeutin*

Gefühle sichtbar zu machen und somit das Krankheitserlebnis bildnerisch zu verarbeiten. Dem häufigen Verlangen nach Entspannung und Ablenkung oder dem Drang, die

eigenen Gefühle sichtbar zu machen, kommt die Kunsttherapie entgegen: In geschütztem Rahmen können die eigenen Erfahrungen künstlerisch übertragen werden. Das Gestalten in einer Gruppe von Betroffenen gibt zusätzlich inspirierende und ermutigende Anregungen. Aus den Erkenntnissen, die aus diesen neuen Erfahrungen gewonnen werden, kann neuer Lebensmut wachsen, der über die Kunsttherapie hinauswirkt.





Foto: Unsplash

Erlebnissen eine Sprache geben – die Schreibwerkstatt stellt sich vor

Die Hamburger Krebsgesellschaft e.V. fördert in ihren Kursangeboten traditionell auch die kreativ-künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten von Krebspatientinnen und -patienten. 2017 haben wir zusätzlich das kreative, poesietherapeutische Schreiben in unser Angebot aufgenommen. In unseren Schreibworkshops bekommen Erkrankte die Möglichkeit, ihren Gedanken und Erlebnissen Ausdruck zu verleihen – dafür sind keine Vorerfahrungen nötig. Jede/r kann ausprobieren und seinen oder ihren poetischen Impulsen nachspüren, sich in ganz individueller Weise den eigenen Gedanken und Worten

widmen und so persönliche Gedichte und Texte gestalten. Spielerisch wird im Kurs damit experimentiert, sich mit dem Hier & Jetzt, aber auch mit vergangenen Ereignissen und zukünftigen Optionen auseinanderzusetzen. In 2018 werden zwei 4-stündige Workshops (1x Eppendorf, 1x Harburg) und ein über 6 Nachmittage angelegter Schreibkurs (in Harburg) stattfinden. Die Anmeldung und die Teilnahme sind kostenlos, Spenden sind gerne gesehen. (siehe auch Kurstermine auf der letzten Seite)

Was das Schreiben bedeuten und bewirken kann, hat eine Teilnehmerin des Schreibworkshops in ihren Worten so zusammengefasst:

Schreiben

- *sich ausdrücken*
- *Gedanken in Worte verwandeln*
- *sich in Worte verlieren*

Schreiben

- *die Freiheit der Worte spüren*
- *sich entleeren, Gefühle wahrnehmen, aufschreiben*

Schreiben

- *die Welt um sich herum vergessen*
- *die Welt ein bisschen bunter werden lassen*
- *die Seele nach außen kehren*

Schreiben

- *sich und jemand anderem ein Lächeln schenken*
- *eine Träne verdrücken,*
- *sich zu verlieren auch wenn es nur für einen Augenblick ist*

Das und noch viel mehr ist das Schreiben für mich

Gudrun

(Teilnehmerin aus dem Schreibkurs)



Tanztherapie – endlich wieder Boden unter den Füßen

Während einer Krebserkrankung rückt der Körper als Ort von Schmerz, Bedrohung oder Verlust sehr ins Zentrum des Erlebens. Ein konkret körperbezogener Zugang in der Verarbeitung der Erkrankung stellt daher für viele Betroffene eine Möglichkeit dar, mit schmerzvollen Erfahrungen umzugehen und gleichzeitig positive Empfindungen mit Hilfe des Körpers auf eine spielerische Weise wiederzuentdecken.

Zur Methodik der Tanztherapie gehören Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit, die Förderung des Wechselspiels von Bewegungsausdruck und Resonanz der

Gefühlswelt und manchmal auch behutsam unterstützender Körperkontakt. In der Tanztherapie werden Elemente moderner Körpertherapien mit Bewegung und kreativ-künstlerischem Ausdruck vereint. Die Grundlagen dieser Therapieform finden sich in alten kulturellen Traditionen, in denen Tänze dabei helfen, Krisen und Veränderungen zu meistern.

Auch heute sehen die Methoden der Tanztherapie sich in psychologischen und neurowissenschaftlichen Befunden, die Bewegungserfahrungen immer mehr Bedeutung für unser Denken, Fühlen und Handeln einräumen,

bestätigt. Ebenso belegen wissenschaftliche Studien vielfältige positive Wirkungen – daher gehört Tanztherapie in onkologischen Rehabilitationskliniken oft zum Therapieangebot.

Neben individuellen Fragen sollen auch bewegte Dialoge mit anderen und Gespräche

in der Gruppe die Bewältigung belastender Erfahrungen unterstützen und fördern. Auch grundlegende körperlich erfahrbare Themen wie „Stabilität und Balance“ oder „Kontakt und Grenzen“ sollen



*Dr. med. Hanne-Doris Lang,
Tanztherapeutin*

erforscht und durch Imaginationsübungen und Bewegung vermittelt werden. Sich wieder auf den eigenen Körper einzulassen und Erlebtem über Bewegung Ausdruck zu verleihen öffnet vielen Patienten Zugang zu neuen Kraftquellen und gibt Impulse für Veränderung und Neubeginn.

TERMINE 1. HALBJAHR 2018

24. Januar	Kunsttherapie (8-wöchiger Kurs)	07. April	Kunsttherapie für Angehörige (eintägiger Workshop)
26. Januar	Kosmetikseminar	07. April	Tischlerworkshop (zweitägiger Workshop)
01. Februar	Infocafé „Achtsamkeit“ (Veranstaltung)	10. April	Kosmetikseminar
02. Februar	Qigong (6-wöchiger Kurs)	13. April	Kosmetikseminar
05. Februar	Tanztherapie (8-wöchiger Kurs)	20. April	Achtsamkeit (drei Termine)
08. Februar	Angehörigenforum (Veranstaltung)	24. April	Schreibwerkstatt (6-wöchiger Kurs)
13. Februar	Kosmetikseminar	25. April	Fatigue individuell bewältigen (6-wöchiger Kurs)
17. Februar	Kunsttherapie (eintägiger Workshop)	03. Mai	Infocafé „Krebs und Humor: Clownin“ (Veranstaltung)
24. Februar	Tanztherapie (eintägiger Workshop)	15. Mai	Kosmetikseminar
01. März	Infocafé „Nebenwirkungen und Folgen der Therapien von Krebs“ (Veranstaltung)	28. Mai	Qigong (6-wöchiger Kurs)
17. März	Schreibworkshop (eintägiger Workshop)	28. Mai	Fatigue individuell bewältigen (6-wöchiger Kurs)
20. März	Jetzt aktiv! Ernährung und Bewegung für Frauen in der Brust- und Darmkrebsnachsorge (6-wöchiger Kurs)	07. Juni	Cancer Survivors Day (Veranstaltung)
20. März	Kosmetikseminar	12. Juni	Kosmetikseminar
20. März	Tanztherapie (6-wöchiger Kurs)	29. Juni	Kosmetikseminar
21. März	Yoga (6-wöchiger Kurs)		
04. April	Kunsttherapie (8-wöchiger Kurs)		
05. April	Angehörigenseminar (7-wöchiger Kurs)		
05. April	Infocafé „Sozialberatung – Häufige Fragestellungen (Veranstaltung)		