

Bericht über unser SOMMER - Seminar im Schlophenhof 13. - 20. Juni 2008

Klinikaufenthalt und was danach

Referat Gabriele Voß

Die Vorstellungsrunde ergab, dass alle Anwesenden Klinik-Erfahrung haben. Die Zeit in der Klinik war für die einen sehr hilfreich, für andere traumatisch: „Eine solche Situation darf nicht wieder eintreten“. Schwer war es für alle Betroffenen, sich nach der Krise wieder im Alltag zurecht zu finden. Gabriele Voß war darauf vorbereitet, dass bei dieser Gelegenheit zum Teil auch unliebsame Erinnerungen hochkamen. Mit der darauf folgenden Reflektion der Neuausrichtung in der Zeit nach dem Klinikaufenthalt konnten diese schmerzhaften Erinnerungen bewältigt werden. Der Blick der Seminarteilnehmer in die Zukunft ist positiv.

ICH HABE HILFE ERHALTEN

Familie, Freunde, Bekannte
Tagesklinik, Arzt, Therapeut
Betreuer; Betreutes Wohnen

EIGENINTIATIVE

Kommunikation
entspannen
Hilfe zulassen
Sport treiben
Tiere anschaffen
aufeinander zugehen
kreativ sein
raus gehen
Recherchen im Internet

ICH HABE MÖGLICHKEITEN, AUS DEM TIEF HERAUS ZU KOMMEN

Kontakt- und Beratungsstelle
Selbsthilfegruppe
Badewanne
Basteln mit Pappmaché
schlafen, vergessen, lesen, wandern
Telefonieren
Besuch machen
innere Konzentrationsübungen
seelische Gelassenheit üben
Abschütteln von tatsächlichen oder vermeintlichen Belastungen
Schere im Kopf überwinden

WAS MIR AUS DEM TIEF HILFT

Ablenkung, Aktivität, Anerkennung
wahrgenommen werden
Erkennen eines Ausweges
Auflösung der Komplexität des Problems
meine Fähigkeit, mich verbal und schriftlich in Artikeln zu äußern
Immer wieder aufstehen, weitergehen
Selbstbewusstsein
Selbstbestätigung
Selbstachtung
Selbstvertrauen
Selbstwertgefühl

WAS ICH KANN

Kuchen backen, Kaffee kochen
Kochen, Salate machen
putzen, Staub saugen
Basteln und Handarbeiten, Stickbilder
Briefe schreiben, Brücken bauen, zuhören
Fähigkeiten bewusst machen: jeder kann malen oder ein Pappmaché-Objekt herstellen.
Computer reparieren, lernen und lehren.
Forschen nach Alternativen im Internet.

WELCHE FÄHIGKEITEN ICH HABE

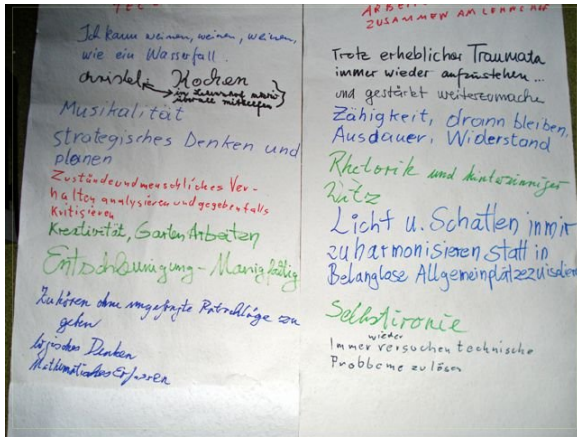
im Lehenshof überall mithelfen
Musikalität
Veranstaltungen organisieren
strategisches Denken und Planen
Zustände und menschliches Verhalten analysieren und gegebenenfalls kritisieren.
Kreativität, Gartenarbeiten, Entschleunigung, Mannigfaltigkeit
Rhetorik, hinter sinniger Witz, Selbstironie
zuhören ohne ungefragt Ratschläge zu geben
logisches Denken, mathematisches Erfassen
Beipackzettel lesen!

WIE ICH DIE ZEIT NACH DEM SEMINAR GESTALTE

Urlaub mit der Schwester
im Lehenshof zusammen mit Jörg arbeiten.
Trotz erheblicher Traumata stehe ich immer wieder auf und mache gestärkt weiter.
Zähigkeit, dran bleiben, Ausdauer, Widerstand leisten.
Licht und Schatten in mir harmonisieren anstatt in belanglose Allgemeinplätze zu insistieren.
Ich versuche immer wieder, technische Probleme zu lösen.

HILFREICHE EINRICHTUNGEN

Sportvereine
Volkshochschule
Uni
Museum
Selbsthilfegruppe



Wir waren selbst überrascht, welche unterschiedlichen Fähigkeiten in uns stecken. Kein Wunder, dass unsere Gruppe schon so lange besteht. Die Schlussrunde mit Gabriele Voß am Sonntag ergab das Gefühl, dass wir das Zeug dazu haben, an unserem Ziel, wieder einen eigenen Treffpunkt zu haben, weiterzuarbeiten.

Eine Betroffene entwickelte nach dem Referat eine Manie. Sie wollte nicht mehr aufhören zu schreiben. Wir brachten sie zu ihrem behandelnden Arzt. Nachdem die Betroffene eine Nacht zu Hause geschlafen hatte, wollte sie wieder mit in den Schlophenhof kommen. An diesem Beispiel wurde klar, wie wichtig zum einen ein harmonisch organisiertes Umfeld für einen psychisch kranken Menschen ist.

Es war für die Betroffene sehr wichtig, dass wir ihr die Teilnahme an dem Seminar bis zum Ende der Woche ermöglicht haben.

Die freien Tage der Seminarwoche

vergingen beim gemeinsamen Kochen und Gestalten der Mahlzeiten, bei Spaziergängen und Gesprächen sehr schnell. Zwei Ausflüge bei herrlichem Sommerwetter führten nach Nassau an der Lahn und nach St. Goarshausen an den Rhein und von dort auf die Loreley und auf die Burg Maus, wo wir Adler, Milane, Falken und einen schönen alten Uhu aus allernächster Nähe erleben konnten.



Malen mit Musik

Andrea Bresson + Klaus Wollner

Zum Abschluss bescherte uns Andrea Bresson gemeinsam mit Klaus Wollner einen kreativen Abschluss unseres Sommer-Seminars. Nach einer kurzen Einführung durch Klaus in die Möglichkeiten der Musiktherapie brachte uns Andrea zu den zarten Klängen der sensiblen Instrumente schwungvoll und mit viel Farbe zum großflächigen Malen. Die Instrumente: Monocord, afrikanische Trommel, Didgeridoo, Rahmentrommel und ein großer Gong.



Wir bedanken uns für die Förderung

AOK (320 €) VdAK/AEV (300 €) LKK Hessen (120 €)