



Schreibworkshop für Menschen mit traumatischen Gewalt- oder Verlusterfahrungen

Heilsames Schreiben

Schreibworkshop für Menschen mit
traumatischen Gewalt- oder
Verlusterfahrungen

Konzeptpapier

Ein Angebot von

Rébecca Kunz & Denise Maurer

Inhaltsverzeichnis

Ist.....	4
Ziele.....	4
Unser Weg.....	5
Konzept und Inhalt.....	6
Infrastruktur.....	6
Definition und Abgrenzung.....	6
Ausschreibung/Werbung.....	6
Kursleitung.....	7
Rébecca Kunz.....	7
Denise Maurer.....	7
Finanzierung.....	8
Fazit.....	8

Ist

Die Lebensqualität von Menschen, die durch Gewalttaten wie erweiterter Suizid, Amoklauf, Mord und anderes, geliebte Menschen verloren, also ein Schocktrauma erlebt haben, ist in der Regel stark beeinträchtigt bis massiv eingeschränkt. Dies geht oft auch Angehörigen so, die einen Menschen durch Suizid verloren haben. Um aktiv am Alltagsleben teilnehmen zu können, fehlt meist die Kraft und Motivation. Oft ziehen sich Betroffene auch aus gesellschaftlichen Netzwerken zurück und/oder verweigern sich bewusst oder unbewusst. Die traumatischen Erfahrungen wirken sich auf alle Lebensbereiche aus: Beziehungen können zu Bruch gehen, das Schlafen fällt schwer, ehemalige Werte wirken sinnentleert und die Arbeit ist überfordernd. Flashbacks der traumatisierenden Umstände sind verbreitet und laugen aus. Doch auch wenn Übereinstimmungen im übererregten oder lahmgelegten Energiesystem bestehen, ist jedes Trauma anders. Die Auswirkungen sind oft subtil, schwer zu fassen und dementsprechend schwierig zu behandeln.

Beeinträchtigen die Folgen der traumatischen Erfahrungen immer wieder die Befindlichkeit im Alltag, braucht es Lösungsansätze, um die Lebensqualität zu verbessern. Ein möglicher Ansatz ist dieser Workshop.

Ziele

Ein Ziel dieses Workshops ist es Menschen mit Traumata – insbesondere nach Erfahrungen durch Gewaltverbrechen und (erweitertem) Suizid – neue Wege der Selbstheilung und Selbstermächtigung anzubieten. Werkzeuge dazu sind in erster Linie das autobiografische und experimentelle Schreiben und ergänzend dazu andere kreative Ausdrucksmittel und Methoden.

Wir begleiten die Teilnehmenden auch mit dem Ziel, schrittweise wieder in der Lage zu sein, ihrer Situation und ihrem Trauma mit einer neuen Haltung und mit neu gewonnener Stärke zu begegnen. Vorrangig ist, dass sich jemand auch auf der physiologischen Ebene wieder besser regulieren kann. Das gelingt unserer Meinung nach mit einem ganzheitlichen Ansatz einfacher. Die Teilnehmenden werden nach und nach in der Lage sein, ihre Erlebnisse mit einer versöhnlichen Grundhaltung und mit Selbstachtung zu betrachten und sich kontinuierlich wieder dem Leben zuwenden können.

Unser Weg

In unserem zweieinhalb Tage dauernden Workshop stellen wir neue, heilsame Wege im Umgang mit der Sprache und dem Schreiben und anderen kreativen und psychologischen Ausdrucksmitteln, Ansätzen und Methoden vor.

Unser Schwerpunkt ist, anders als bei ähnlichen Angeboten, das biografische und experimentelle Schreiben, von dessen heilsamer Wirkung wir überzeugt sind.

Wir arbeiten zusätzlich zur Textarbeit auch mit

- Gruppengesprächen
- Malen und anderen bildnerischen Methoden
- Körperarbeit
- Meditationen
- Ritualen & Affirmationen

Konzept und Inhalt

Über eine Synthese aus Einzelarbeit, Gruppenarbeit und Austausch werden die Teilnehmenden innerhalb eines geschützten Rahmens begleitet, ohne jedoch eine Retraumatisierung zu provozieren. Wir arbeiten konkret mit den vorhandenen Ressourcen. Auftauchendem Schmerz begegnen wir mit angemessenen Hilfsmitteln. Wir drücken ihn aus über Schreiben, Reden, Schweigen, Körperarbeit, Ritual, Malen, etc. Wir öffnen Räume jenseits des Schmerzes. Räume, die wieder Hoffnung und neue Kraft geben.

Infrastruktur

Der Workshop wird an einem einladenden Kursort durchgeführt, der Raum für persönliche Gespräche zulässt. Die Umgebung animiert zu Spaziergängen, um die Heilkraft der Natur miteinzubeziehen (Naturbetrachtungen).

Wir unterstützen die Teilnehmenden bei der Organisation allfälliger Übernachtungsmöglichkeiten.

Der Kurs beginnt am Freitagabend und dauert bis am Sonntag vor dem Abendessen.

Die Selbstbeteiligung der Teilnehmenden soll max. Fr. 250.-- für das ganze Wochenende betragen, insbesondere in Anbetracht der Tatsache, dass Traumatisierte zuweilen nur reduziert erwerbstätig sein können. Es soll niemand wegen zu hoher Kosten von diesem Angebot ausgeschlossen werden.

Gruppengrösse: Wir arbeiten in Kleingruppen mit minimal vier, maximal sechs Teilnehmenden.

Definition und Abgrenzung

Der Workshop ist und ersetzt keine Krisenintervention. Er ersetzt keine Therapie, kann aber Psycho-, und/oder Traumatherapien wirkungsvoll unterstützen und ergänzen.

Die Teilnehmenden besuchen den Kurs auf eigene Verantwortung.

Allgemein und ganz besonders bei posttraumatischen Belastungsstörungen ist eine ärztliche Absprache unerlässlich.

Ausschreibung/Werbung

Der Workshop wird idealerweise über Kanäle wie Opferhilfe und Therapiestellen beworben und empfohlen und findet, sobald die Finanzierung gesichert ist, 1 – 2x pro Jahr statt.

Kursleitung

Rébecca Kunz

Rébecca Kunz (1958) hat Biologie studiert und sich zum Thema „Gesundheit ganzheitlich“ spezialisiert. Sie arbeitet als Projekt- und Kursleiterin mit Schwerpunkt psychologische Angebote und Lebenshilfe.

Ausbildungen: Personzentrierte Beratung nach Rogers, SVEB 1, Körpertherapie, systemische Paartherapie, div. energetische Heilmethoden, Traumatherapie.

Langjährige Erfahrung in Therapie und Beratung sowie 25 Jahre Erfahrung in der Bildungsarbeit (Seminare, Kurse, Gruppen, Projektarbeit).

Seit 1990 laufend intensive Fort- und Weiterbildungen. Nebst fachlicher Weiterbildung (Medizinische Biologie/Gesundheit/Energieheilung) v.a. zu persönlichkeitsbildenden und psychologischen Themen, z.B. Gesprächsführung (u.a. nach Gordon), Konfliktmanagement, Wahrnehmungspsychologie, Kommunikationstraining (u.a. Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg) und vieles mehr.

Denise Maurer

Denise Maurer (1965) ist Schriftstellerin, freie Autorin, Körpertherapeutin, bildende Künstlerin sowie Geschäftsführerin ihres eigenen Textbüros schriftgut.ch.

Seit sich im Sommer 2003 ihr ehemaliger Mann, zusammen mit ihrem gemeinsamen dreijährigen Sohn, das Leben genommen hat, hat sie sich konsequent und mit vielen Rückschlägen einen Weg der Selbstheilung erarbeitet. Depressionen und Posttraumatische Belastungsstörungen kennt sie aus eigener Erfahrung.

Aus- & Weiterbildungen in literarischem Schreiben, Kunst, Webdesign/-hosting, als Körpertherapeutin, Sekretärin, Buchhändlerin und als Pädagogin.

Tätigkeiten als Sekretärin und Agogin in den Bereichen Kunst, Kultur und in Non-Profit-Organisationen sowie als Buchhändlerin. Freiberuflich in den Bereichen Schreiben, Webdesign & -hosting, Kunstfotografie, Gastgewerbe und Therapie. Ausstellungen und Lesungen.

Stetige Weiterbildung und -entwicklung in den Bereichen Text & Kunst und Heilen.

Ausgleich findet sie in Yoga, Wandern, Geocaching, guten Filmen und beim Lesen.

Finanzierung

Je Workshop (Wochenende)

Honorar Rébecca Kunz	2500
Honorar Denise Maurer	2500
Material	300
Raummiete/Infrastruktur	500
Total	5800

Die Kosten können verständlicherweise nicht vollumfänglich auf die Teilnehmenden verteilt werden, zumal sich vermutlich auch Teilnehmende ohne oder mit geringem Einkommen anmelden. Es ist daher wichtig, dass Stiftungen, die öffentliche Hand, Gesundheitsorganisationen und/oder andere (auch private) Sponsoren die Kosten gewährleisten.

Erreicht wird dieses Ziel durch gezieltes Fundraising.

Die Selbstbeteiligung der Teilnehmenden sollte total nicht höher als bei Fr. 250.--, zuzüglich zwei Übernachtungen, liegen.

Wir wünschen uns die Beteiligung öffentlicher Institutionen, privater Stiftungen und/oder sonstiger SponsorInnen – von Fr. 4800.-- – je Workshop.

Fazit

Dieses Angebot schliesst eine Marktlücke in den bisherigen Therapie-Angeboten.

Die Ressourcen der beiden Kursleiterinnen stellen eine einmalige Kombination dar: Fachliche und persönliche Erfahrungen verbinden sich hier optimal.

Das Medium des autobiografischen und experimentellen Schreibens in der Arbeit mit traumatisierten Menschen hat grosses Potenzial. Das gilt es in diesen Workshops – zum Wohle der Beteiligten – auszuschöpfen.