

SCHREIBTHERAPIE EINE CHANCE FÜR PATIENTEN

Die Schreibtherapie ist eine neuere Form psychotherapeutischer Hilfe. Schreiben kann dabei helfen, mit psychischen und physischen Belastungen besser umzugehen oder diese sogar zu lindern. Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs unterstützt ein neues schreibtherapeutisches Pilotprojekt an der Berliner Charité. Bis Ende 2017 können interessierte Frauen daran teilnehmen.

Bei der Schreibtherapie geht es darum, psychische Vorstellungen, Gefühle oder Ereignisse schriftlich zu verarbeiten. Dabei sollen aktuelle Probleme, vergangene belastende Ereignisse, Wünsche und Hoffnungen schriftlich ausgestaltet und festgehalten werden. Die Patientinnen werden motiviert, schreibend neue Wege zu testen, sich von festgefahrenen Einstellungen zu verabschieden und neue Visionen für ein verändertes Leben zu entwickeln. Allerdings ist die Schreibtherapie kein Ersatz für eine fundierte Psychotherapie.

Es gibt zahlreiche Techniken des therapeutischen Schreibens. Dazu gehören zum Beispiel das sogenannte Journaling (eine therapeutische Variante des Tagebuchschreibens) oder Schreibmeditationen. Die Schreibtherapie kann z.B. in Schreibworkshops, in Schreibgruppen oder in Einzelsitzungen erfolgen. Dies sollte stets unter Anleitung erfahrener Therapeuten stattfinden. Sie können gezielte Schreibimpulse setzen und dabei helfen, die Betrachtung des Geschriebenen in eine positive Richtung zu lenken und so davon zu profitieren.

Die Schreibenden müssen dabei nicht zwangsweise nur über eigene Erfahrungen schreiben. Es können auch fiktive Personen, fantastische Wesen, Tiere oder Alltagsgegenstände beschrieben werden. Oft fließen dabei automatisch eigene Themen ein. Wichtig ist: Für die Teilnahme an einer Schreibtherapie sind weder Vorkenntnisse noch schriftstellerisches Talent erforderlich. Jeder kann probieren, ob er einen Zugang zum Schreiben findet.

Im Rahmen eines neuen Pilotprojektes unter der Leitung von Prof. Dr. med. Jalid Schouli an der Berliner Charité ist die Teilnahme an diesem Projekt möglich. Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs unterstützt das Projekt.

Sie hat finanzielle Mittel dafür erworben, damit möglichst viele Patientinnen von dem Angebot profitieren können. Interessierte Frauen können bis Ende 2017 regelmäßig an Schreibworkshops in den Räumen der Charité teilnehmen. Wer beim Schreiben an seine Grenzen gerät und weitere Unterstützung benötigt, erhält diese beim Psychologenteam der Charité. Für diejenigen, die lieber zuhause schreiben möchten, soll es bald ein Übungsbuch geben. Angeleitet werden die Schreibenden durch



die erfahrenen Berliner Schreibtherapeutinnen Jutta Michaud und Susanne Diehm von „SUDIJUMI“. Sie sind Expertinnen für „Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben“. BN

TERMINE IM ZWEITEN HALBJAHR 2017:

1. Juni, 6. Juli, 3. August, 7. September, 5. Oktober, 9. November, 7. Dezember -
jeweils von 16.30 - 18.00 Uhr

Anmeldung unter Anna-Maria.Mira-Conti@charite.de

TINNEN

Weitere Informationen zum
Schreibprojekt an der
Berliner Charité:
[https://sudijumi.wordpress.com/
berlin/](https://sudijumi.wordpress.com/berlin/)

Hier gibt es auch Informationen zu Aus-
und Fortbildungsmöglichkeiten im
Bereich des „Gesundheitsfördernden
Kreativen Schreibens“.

„Sie wurden mit der Diagnose Eierstockkrebs konfrontiert? Und Sie sind vor Schreck vielleicht erst einmal sprachlos? Sie müssen Ihre Stimme wieder finden? Eine Stimme, die nicht im Schock erstarrt. Eine Stimme, die anders klingen wird als vor der Operation, aber deshalb nicht weniger stark und leuchtend sein kann. Beim Schreiben schaffen Sie das: Sie finden zu Ihrer Schreibstimme, die klar und deutlich Ihre Anliegen benennt. Die Mut machende Impulse aufgreift und etwas formuliert, das aus Ihnen heraus kommt, nur für Sie passt und Ihnen zu eigen ist. Ihre Schreibstimme, die benennt, wie Sie Ihre Zeit ab sofort nutzen wollen. Die Ihnen vielleicht auch mal etwas diktiert, die Gegenwart beschreibt und die Zukunft erstehen lässt. Schreiben ist Lebenshilfe, beim Schreiben können Sie sich viel besser 'neu erfinden' als wenn Sie nur darüber reden. Schreibend sind Sie ganz bei sich, Sie müssen niemandem etwas vormachen. Sie dürfen sich Schwäche leisten, um anschließend an Stärke zu gewinnen.“

Mit sich im Dialog erproben Sie, was Sie Ihren Angehörigen und Ärzten sagen wollen, was Ihre Wünsche sind. Sie finden heraus, was Sie wollen und wo es hingehet. Und dann lassen Sie Ihre zweite Stimme erklingen, laut und deutlich.“

Jutta Michaud und Susanne Diehm von „SUDIJUMI“

*Danke für die
Unterstützung*

Wir danken folgenden Unternehmen
und Institutionen, die das Magazin
„Die zweite Stimme“ mit ihren Beiträ-
gen unterstützen.

Die Unternehmen und Institutionen
nehmen keinen Einfluss auf die Inhalte
der Zeitschrift oder die Arbeit der
Redaktion.

AstraZeneca GmbH
www.astrazeneca.de

AstraZeneca 

Roche Pharma AG
www.roche.de



TESARO Bio GERMANY GmbH
www.tesarobio.de

