



gemeinsam handeln

Juni 2022

Gruppenangebote

**Kunsttherapie in
der Alkoholberatung**

Fokus

**Kunsttherapie
aus Berufung**

gemeinsames Engagement

**Ein Mitglied
erzählt ...**

Prävention Beratung Begleitung



Kunsttherapie in der Alkoholberatung

Es kommt nicht selten vor, dass Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit, welche Hilfe beim Blauen Kreuz suchen, nur schwer Zugang zu ihren Gefühlen finden, und diese oft nicht in Worte fassen können. Dies steht dann einem Veränderungsprozess im Wege. Hier kann die Kunsttherapie weiterhelfen.

Miriam Risolé ist aktuell unsere Kunsttherapeutin, die beim Blauen Kreuz Aargau/Luzern das Gruppenangebot leitet, welches neu «Malen und Gestalten» heisst.

Für gewöhnlich bringt die Kunsttherapeutin ein Thema in die Gruppe ein und die Teilnehmenden gestalten dazu ein Bild oder Werk. Diese themenzentrierte Herangehensweise bietet eine Struktur und einen Rahmen, innerhalb dessen sich die Teilnehmenden frei bewegen und selbst entscheiden können, was sie zum eingebrachten Thema gestalten möchten. Dabei besteht die Möglichkeit, den Gestaltungsprozess sowie unbewusste Anteile, die sich in diesem zeigen, zu reflektieren und zu bearbeiten. Die Materialwahl wird ganz den Teilnehmenden überlassen. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse nötig. Alle Teilnehmenden arbeiten mit den im Moment vorhandenen Möglichkeiten. In einer Abschlussrunde werden die entstandenen Werke gemeinsam betrachtet.

Malen als Hilfe, Gefühle auszudrücken

So war zum Beispiel in einer der Maltherapeutischen Gruppen eine Teilnehmerin depressiv. Einmal berichtete sie von ihrer Schwere, Angst und Unsicherheit. Dabei spielte auch ein geringer Selbstwert eine Rolle.

Die Teilnehmerin hatte stets gut mitgemacht, aber immer kam bei ihr eine Schwere hoch. Sie



hatte Schwierigkeiten, ihre Gefühle zu erkennen und mit ihnen in Kontakt zu kommen. Mit Hilfe der Methode LOM (Lösungsorientierte Maltherapie) fand sie über eine Metapher (Was wäre es, wenn es z. B. ein Gegenstand wäre?) den Zugang zu ihren Gefühlen. Über die Bilder, die sie malte, konnte sie sich stärken und ihre Gefühle zum Ausdruck bringen.

Sie begegnete sich neu, ihre Bilder wurden mit der Zeit farbiger und lebendiger. Sie empfand die Art, wie sie malte, nicht mehr angespannt. Mit der Zeit fand sie immer schneller und lustvoller einen Einstieg in den Malprozess und schaffte es dann, im Moment des Malens Emotionen zu empfinden. Während des kreativen Prozesses hatte sie entdeckt, dass es sein darf, Emotionen zuzulassen.

Zugang zu Erinnerungen aus der Vergangenheit

Eine andere Teilnehmerin hatte COPD (umgangssprachlich: Raucherlunge). Das Thema war «Male deinen Atem!». Zuerst sträubte sie sich und war skeptisch. Sie wollte sich nicht damit auseinandersetzen, war unsicher und ist mit innerem Widerstand und Angst an diese Aufgabe herangegangen. Doch dann entstand während des Malens eine Landschaft in den Bergen. Ihr kam plötzlich in den Sinn, dass sie diesen Ort von früher her kannte. Es war ein eindrückliches Bild mit viel Himmel, Luft und Ruhe. Dort fühlte sie sich wohl. In diesem Moment konnte sie sich extrem entspannen, und verdrängte, gute Erinnerungen kamen zurück. Das gab ihr die Idee, wieder einmal dorthin zu gehen.



Fokus

Kunsttherapie aus Berufung

Das Malen und Gestalten gehört seit meiner Kindheit zu meinem Leben, es ist eine Tätigkeit, die ich schon seit Langem kultiviere und mir noch heute als Ressource zugutekommt. Als es um die Berufswahl ging, habe ich mich für einen kreativen Beruf entschieden: Ich habe die Schule für Gestaltung absolviert und als Designerin neue Medien abgeschlossen. Nach der Ausbildung habe ich diverse Erfahrungen in verschiedenen Arbeitsbereichen sammeln können und bin dabei auf den Beruf der Kunsttherapeutin gestossen und habe diesen für mich entdeckt. Meine kunsttherapeutische Ausbildung habe ich im Jahr 2014 abgeschlossen.

Als Kunsttherapeutin bei der PDAG habe ich Einzel- und Gruppentherapien auf der Akut- und der Psychotherapiestation durchgeführt. Ich war für Langzeitpatienten zuständig. Heute kann ich in der Psychiatrie Baselland in der Tagesklinik in Liestal Kunsttherapie als Berufung ausüben.

*Miriam Risolé,
Kursleiterin
«Malen und
Gestalten»*





Hilfe dank Spenden

Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppenangebote des Blauen Kreuzes Aargau/Luzern zahlen lediglich einen bescheidenen Unkostenbeitrag. Hilfe durch die Beratungsstelle erhalten sie sogar kostenlos.

Da das Blaue Kreuz Aargau/Luzern für die Beratungstätigkeit keine finanziellen Beiträge durch den Kanton erhält, wird diese vor allem durch private Spenden ermöglicht.

Herzlichen Dank für Ihre finanzielle Unterstützung!

**Bank-Konto PostFinance:
CH53 0900 0000 5000 1372 5**

Spenden an das Blaue Kreuz Aargau/Luzern sind von der Steuer absetzbar.



Neu: QR-Einzahlungsscheine

Das Blaue Kreuz Aargau/Luzern stellt per sofort auf die neuen QR-Einzahlungsscheine um. Falls Sie in Ihrem E-Banking noch eine alte Zahlungsvorlage oder einen Dauerauftrag für Spenden haben, müssen Sie diesen bis spätestens 30. September 2022 löschen und mit einem QR-Einzahlungsschein ersetzen.

Gerne schicken wir Ihnen auf Wunsch auch eine Anzahl QR-Einzahlungsscheine zu. Übrigens: Pro Senectute hat einen informativen Video zur Umstellung gemacht: <https://swissfundraising.org/qr-einzahlungsschein-einfach-erklart-dank-pro-senectute-schweiz>

Traubensaft-Degustation hat Erfolg

Fritz Bär, Blaukreuz-Mitglied aus Schmiedrued-Walde, hatte Anfang April in Möhlin im Rahmen von «Orgel meets Wein» an einem Stand die edlen Traubensäfte aus der Traubensaftaktion zur Degustation angeboten. Da viele der Besucher dieser Veranstaltung mit dem Auto anreisen, machte es Sinn, nicht nur vergorenen Traubensaft, sondern auch etwas Alkoholfreies anzubieten. Dieser Einsatz ist nun bei den Besuchern so gut angekommen, dass die ref. Kirche Möhlin dies an der Konfirmationsfeier Ende Mai wiederholen wollte. Diesmal war das Blaukreuz-Mitglied Jürg Kuhn aus Gontenschwil im Einsatz. Danke für dieses Engagement!

*Blaues Kreuz Aargau/Luzern
Herzogstrasse 50
5000 Aarau
062 837 70 10*

*aglu@blaueskreuz.ch
www.blaueskreuz-aglu.ch
www.brockishop-aarau.ch*

Empfangsschein Konto / Zahlar an CH04 3000 0001 5000 1372 5 Blaues Kreuz Aargau/Luzern Herzogstrasse 50 CH-5000 Aarau	Zahlteil  Währung Betrag <input type="checkbox"/> CHF <input type="checkbox"/> Annahemerkte	Konto / Zahlar an CH04 3000 0001 5000 1372 5 Blaues Kreuz Aargau/Luzern Herzogstrasse 50 CH-5000 Aarau Zusätzliche Informationen //S/11/220413/30/107354617 Zahlar durch (Name/Adresse) Hans Muster Bergplatzstrasse 1 5000 Aarau
---	---	---

