

Wie bin ich mit Krisen vor meiner Erkrankung umgegangen? Was habe ich damals gespürt, gewagt, geschafft? Welche Strategien entwickelt? Mit dem Bewusst-Werden erworbener Kompetenzen werden auch Ressourcen sichtbar, die mir zur Verfügung stehen. So stärken sich Selbstwert und Selbstvertrauen und helfen beim Bewältigen der aktuellen Krise.

**Freitag, 18. 11. 2011,
19.30 - 21.00 Uhr, zib, Bibliothek**

Kreatives Schreiben

mit **Barbara Nobis**, Journalistin und Autorin

Krankheit und Krise gleichen Erdbeben, die Gewissheiten ins Bodenlose reißen; Pläne und Selbstkonzepte fallen in sich zusammen. Krisen bedingen Angst und Ohnmacht – und fordern unsere ganze Kreativität: Es gilt, die Bruchstücke des Lebens zu sortieren und neu zusammzusetzen.

Dies gelingt unter anderem durch das literarische Schreiben, bei dem Sie Ihre Gedanken und Erlebnisse produktiv umsetzen: Erfinden Sie Figuren, die für Sie auf ihrer Heldenreise durch die Hölle gehen, kreieren Sie für Ihre Gefühle kraftvolle Metaphern, spielen Sie mit Worten, erleben Sie sich beim Schreiben von Gedichten und Kurzgeschichten als kreativer Mensch, der das Schicksal seiner Figuren in den Händen hält. Freuen Sie sich auf einen informativen Mitmach-Vortrag rund um das literarische Schreiben.

Keine Vorkenntnisse notwendig!

**Samstag, 19. 11. 2011
11.00 - 14.00 Uhr, zib**

Die Regie übernehmen

In der Abschlussveranstaltung führen Betroffene Regie und stellen vor, wie sie sich anhand kreativer Methoden intensiver mit ihrer Situation auseinandersetzen können und dabei Kraft und Mut tanken.

Die Selbsthilfegruppen "Schreiben befreit", "Malen für Menschen mit psychischen Belastungen" und "Therapeutisches Singen und Tanzen" zeigen anhand von Beispielen und im anschließenden Gespräch, welche

Bedeutung diese Form der kreativen Auseinandersetzung für sie hat.

Eine vergnügliche Talk-Runde mit vielen Überraschungen und ganz persönlichen Gesprächen.

Musik: John Taylor am Flügel



Die Reihe wird getragen vom Bündnis „Gemeinsam gegen Krebs“. Dazu gehören neben Betroffenen und Einzelpersonen, Therapeuten/innen verschiedener Richtungen und folgende Einrichtungen: Ärztevereinigung „Mein Gesundheitsnetz“, K.I.S.S. und Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz des Kreises Unna, Evangelisches Krankenhaus, Katharinenhospital, Ambulanter Hospizdienst, Forum Generationen Unna, Volkshochschule Unna mit freundlicher Unterstützung des Hellweger Anzeigers.

Kontakt und Informationen:

VHS Studienbereichsleiterin Brigitte Schubert,
Tel. 02303/103-732 oder
brigitte.schubert@stadt-unna.de.

**3. Aktionswoche
13. - 19. November 2011**

GEMEINSAM



GEGEN KREBS

Schirmherr: Bürgermeister Werner Kolter



**Sich kreativ auf den Weg machen.
Den Tagen mehr Leben geben.**

3. Aktionswoche "Gemeinsam gegen Krebs" 13. bis 19. November 2011

In der ersten Aktionswoche „Gemeinsam gegen Krebs“ im Jahr 2009 standen medizinische Aspekte der Erkrankung im Vordergrund der Themenabende. In der zweiten Woche 2010 waren es die komplementärmedizinischen Aspekte in der Therapie, und nun sollen in der dritten Aktionswoche kreative Methoden zur Bewältigung im Mittelpunkt stehen.

Unser Anliegen ist, Ressourcen von Betroffenen und Angehörigen zu stärken, die Vielschichtigkeit des Themas zu reflektieren und die unterschiedlichen Stärken zu nutzen.

Die Veranstaltungen finden in der Bibliothek im zib statt und sind kostenfrei.

PROGRAMM

**Sonntag, 13. 11. 2011,
11.00 Uhr, zib, Bibliothek**

Lesung mit Jutta Richter
aus ihrem Buch **Hechtsommer**

Wenn der Hecht gefangen ist, wird Mutter wieder gesund, denken Daniel und Lukas. Anna glaubt das nicht, aber Lukas und Daniel sind ihre Freunde. Die Geschichte eines großen Verlustes, zärtlich und eindringlich erzählt, von Hoffen und Traurigkeit, Freundschaft und Geschwisterliebe, die auch da noch trösten, wo Trost das Schwerste ist.

**Montag, 14. 11. 2011,
19.30 - 21.00 Uhr, zib, Bibliothek**

Tanztherapie
mit **Lore Remke**,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sich auf den Weg machen...
Wenn eine lebensbedrohliche Krankheit das Leben von Erkrankten und Angehörigen bestimmt, scheinen viele der alltäglichen Handlungen und Überlegungen sinnlos zu sein. Die Betroffenen sehen zeitweise keinen Ausweg mehr. Uns begegnen in der Sprache Redewendungen wie: 'Ich trete auf der Stelle', 'Es ist aussichtslos', 'Ich weiß nicht, wie es weitergeht'. Die Erkrankung verhindert, dass alles weitergeht wie zuvor.
An diesem Abend werden wir uns den inneren (Wege-) Bildern widmen und neue oder vertraute Wege suchen, um diese in BeWEGung zu bringen.

**Dienstag, 15. 11. 2011,
19.30 - 21.00 Uhr, zib, Bibliothek**

Kunsttherapie
mit **Beatrix Busse von Colbe**, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Bei einer kurzen Einführung in die Kunsttherapie werden ihre Hintergründe und ihr Angebot vorgestellt. Ziel ist es, mittels Stift und Ton, Pinsel Farben und Papier, Bildern und Worten Freude zu erleben und die Herausforderung

anzunehmen sich auszudrücken, sich besser zu verstehen und zu verständigen. Schwer zu Fassendes "begreifbar" und innere Prozesse sichtbar zu machen kann helfen, Belastungen wahr und annehmbar zu machen. Die Kunsttherapie bietet einen Rahmen, um sich im Zusammenspiel mit anderen Menschen und Materialien neu zu positionieren.
Kleine Experimente werden die Arbeitsweise der Kunsttherapie anschaulich machen.

**Mittwoch, 16. 11. 2011,
19.30 - 21.00 Uhr, zib, Bibliothek**

Klang-Entspannung
mit Dipl. Sozialpädagogin **Gabriele Esser** und
Entspannungspädagogin **Kordula Schmid**

Verbesserung der Körperwahrnehmung durch Achtsamkeit und Resonanz
Klangschalen wirken über die sanften und harmonischen Klänge, die wir über die Ohren aufnehmen und führen in einen Zustand tiefer Entspannung. Die rhythmischen Schwingungen übertragen sich auf den Körper und erzeugen eine feine Vibration, die oft wie eine „Massage“ beschrieben wird. Klänge haben einen direkten Einfluss auf unsere Gefühle, unsere Körperwahrnehmungen und unsere Gedanken.
Viele Menschen mit schweren Erkrankungen verlieren die Wertschätzung des Körpers und damit auch die Erinnerung an die Harmonie, die mal da war. Klänge stärken das Gefühl der eigenen Ganzheit und Lebendigkeit.

**Donnerstag, 17. 11. 2011,
19.30 - 21.00 Uhr, zib, Bibliothek**

Biografie hilft bewältigen
mit **Irmgard Häussermann**, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Trauerbegleiterin

Im Laufe unseres Lebens haben wir alle schon viele Probleme gelöst, haben schwierige Situationen bestanden und dabei Kompetenzen erworben, mit Krisen umzugehen. Auch lebensbedrohliche Krankheiten sind krisenhafte Lebenszeiten. Allerdings sind uns gerade in schwierigen Zeiten die eigenen Bewältigungsfähigkeiten oft kaum bewusst oder wir schätzen sie zu gering. Hier hilft der Blick auf die eigene Biografie.