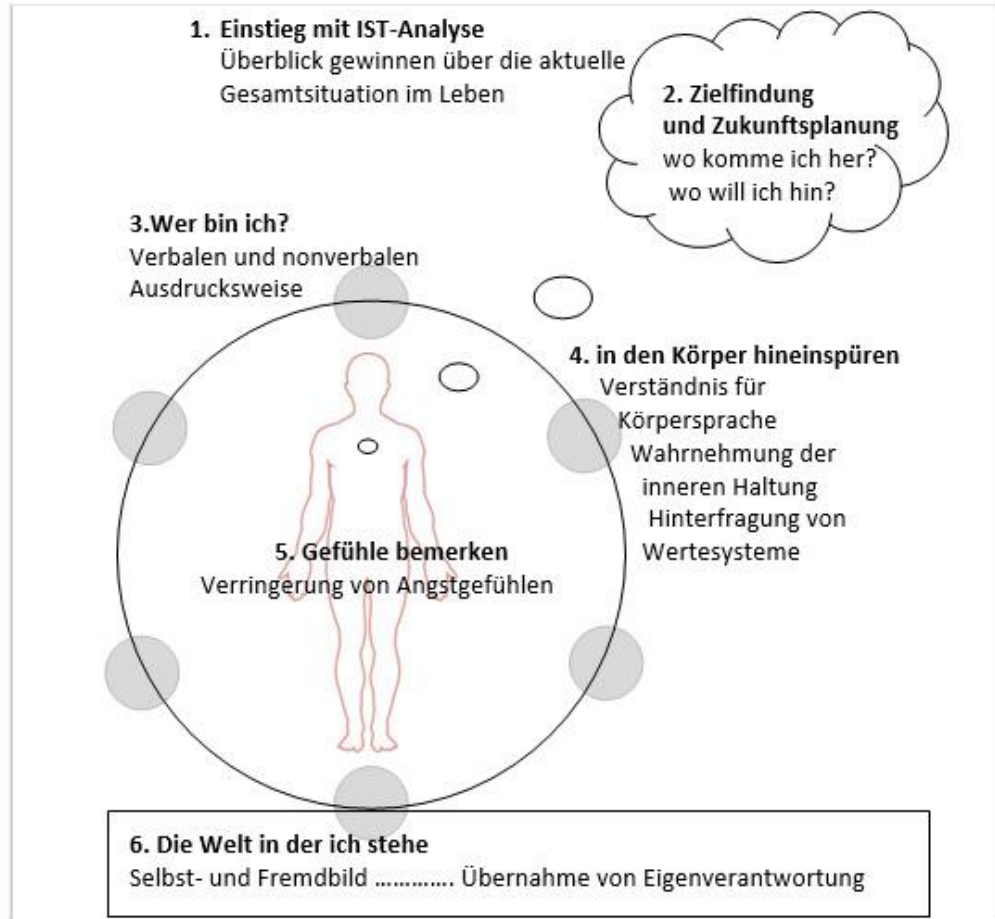


KUNSTTHERAPIE – ABLAUF bei BURNOUT

Mit 6 Schritten wieder in's Leben finden!



1. Einstieg mit IST-Analyse

2. Zielfindung und Zukunftsplanung

3. Wer bin ich? Die persönliche Ausdruckweise

4. In den Körper hineinspüren

5. Gefühle bemerken und zuordnen

6. Selbst- und Fremdbild: Die Welt in der ich stehe



ÖBKT Österreichischer Berufsverband für Kunsttherapie
IKT Institut für Kunsttherapie in Österreich

Idee & Konzept © Edith Sandhofer-Malli

ÖBKT – Österreichischer Berufsverband für Kunsttherapie www.berufsverbandkunsttherapie.at

IKT-Institut für Kunsttherapie in Österreich www.ikt.or.at

Im Zuge kunsttherapeutischer Begleitung konnten folgende Evidenzen festgestellt werden:

Schlafstörungen, Erschöpfung, Ängste, Panikattacken, Grübeln, Freud- und Lustlosigkeit, zunehmende Entscheidungsschwäche, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Gefühle der Entfremdung

Gastritis, Tinnitus, Gehörsturz, Vergesslichkeit, kognitive Störungen, Rückenschmerzen,

Bandscheibenvorfall, Schwindel, Zittern, Gereiztheit, Weinerlichkeit, Infektionsanfälligkeit, ...

Erfahrungswerte „Das hat besonders geholfen“:

„In der Kunsttherapie habe ich zur Steigerung meines Wohlbefindens und zur Verbesserung meiner gesamten Lebenssituation gefunden.“

„Das Gefühl, ohne Leistungsdruck einen Raum für persönliche Entwicklung angeboten zu bekommen, hat sehr zur Selbstwertstärkung beigetragen.“

„In der Kunsttherapie habe ich durch die ganzkörperlichen Methoden mein Geist-Körper-Seele-Gefüge wieder gefunden.“

Gewinn für die Klientinnen und Klienten:

Selbstwertstärkung, Handlungsfähigkeit, Perspektivenfindung, Erhaltung oder Wiedererlangung von Arbeitsfähigkeit, Arbeitsplatzhaltung, veränderter Umgang mit sich selbst, Selbstfürsorge, Erkennung von Verhaltensmustern und Glaubenssätzen, veränderter Umgang mit Konflikten und Konfliktpersonen, veränderte Beziehungsgestaltung, veränderte Selbstdefinition („ich bin genug" anstelle von „ich genüge nicht, weil ich nicht genug leiste").

Empfehlung:

Zur Vorbereitung vor und kunsttherapeutische Nachbetreuung nach REHA-Aufenthalten

Erfolgsindikatoren

Abbau von Ängsten, allgemeiner Unsicherheit, Selbstabwertung und von Zwangsgedanken.

Wahrnehmung eigener Gefühle, Bedürfnisse und Fähigkeiten.

Bewältigung von Stress und inneren Spannungen.

Sichtbarmachung von Abhängigkeitsstrukturen und Beziehungsmustern.

Umgang mit negativen oder destruktiven Gefühlen (z.B. Wut) lernen.

Integration in soziale Systeme und deren Mechanismen.

Erarbeitung von Lösungsstrategien zur Arbeitsstabilität und deren realer Umsetzung.

Förderung von Selbstwirksamkeit, Selbstwertgefühlen und Selbstkompetenzen.

Voraussetzung zum Gelingen ist die Freiwilligkeit und Bereitschaft der TN zur aktiven Mitwirkung am Prozessgeschehen.

