

FÜRSORGE- BEGLEITUNG



GSK



Arbeitsgruppe Kunst der Europäischen Künstlergilde f. Medizin und Kultur

Adak Pirmorady, Ramona Belkner, Katrin Laville, Silke Wilitzki,

Taher Bolandpour, Jalid Sehouli

INHALT

Die Entfaltung einer heilsamen Wirkung	4
Persönliche Einladung an mich selbst	6
Nutzen Sie die Kraft der kreativen Therapien	10
▶ Wut	12
▶ Angst	24
▶ Freude	36
▶ Trauer	48
▶ Kraft	60
Mein Körper	72
Platz zum Dialog	76
Träume – Wünsche - Hoffnung	80
Die Gilde stellt sich vor	84
▶ Infomaterial, Links, Adressen, Selbsthilfegruppen, Notfallnummern	86
▶ Notizen	88



DIE ENTFALTUNG EINER HEILSAMEN WIRKUNG.

Neben einer exzellenten fachlich-medizinischen Versorgung gehört für uns der holistische Ansatz dazu, welcher neben Empathiefähigkeit und Gesprächsführung das laienätiologische Konzept der Betroffenen, ihrer Geschichte und Erfahrungen mit Krankheit und Gesundheit mit einbezieht.

Die Europäische Künstlergilde für Medizin und Kultur setzt sich für eine ganzheitliche Medizin ein.

PERSÖNLICHE EINLADUNG AN MICH SELBST!

Bitte **schließen Sie**
für einen kurzen
Moment **die**
Augen.



Atmen Sie drei Mal
tief ein und be-
wusst wieder
aus.

WAS GENAU SPÜREN SIE JETZT?

Atem? Unruhe?
Schmerz?
Leben?

WAS WÜRDEN SIE JETZT GERNE RIECHEN?

Den leichten Duft von Jasminblüten in
einem Park in Berlin, Helsinki oder Rom
oder an einem anderen Ihnen so wichtigen
Ort? Oder Zedernholz oder frisches Gras?

Atmen Sie wieder
drei Mal
bewusst ein und
wieder aus.

WAS MÖCHTEN SIE JETZT AN IHREN HÄNDEN ODER IHREM GESICHT SPÜREN?

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien
Lauf, lassen Sie sie **frei**.

Denken Sie an Ihre Kräfte und Ihre positive Energie, erinnern Sie sich an frühere Situationen auf die Sie stolz waren, rufen Sie dieses Gefühl wieder ab. Nur Sie selbst können diese Energie bewegen – für sich und für Andere, die Ihnen wichtig sind.

Nutzen Sie die Kraft der Farben und die Kunst, Ihre Gefühle zu artikulieren, um mit sich selbst ins Gespräch zu kommen.

Seien Sie nicht zu streng zu sich selbst, seien Sie einfach Sie selbst und nehmen Sie sich Zeit und Raum!



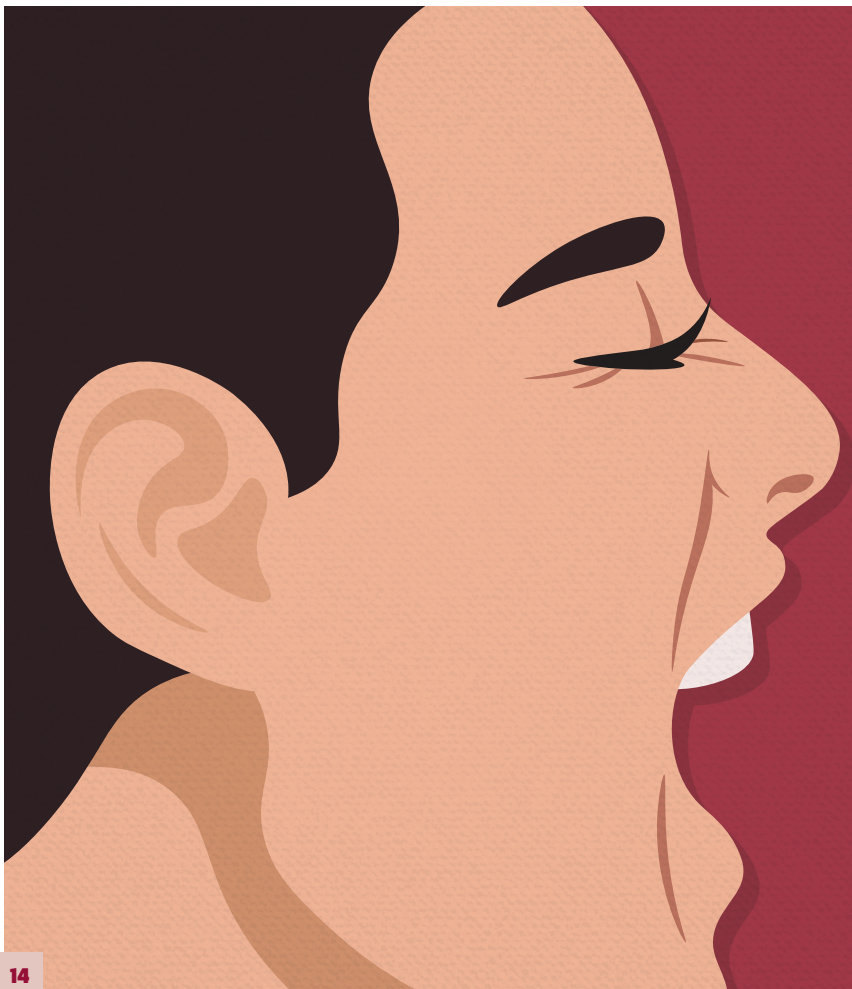


NUTZEN SIE DIE KRAFT DER KREATIVEN THERAPIEN

Hierzu wollen wir Sie einladen und Sie mit unseren Übungen inspirieren. Verstehen Sie unsere Anregungen als Angebot; nicht als Pflicht. Seien Sie frei, auch diese Übungen nach Ihren Vorlieben zu verändern und zu ergänzen.

Nutzen Sie Ihre Sinne und stärken Sie sie mit unseren Übungen zum Malen, Kreativen Schreiben, Bewegung sowie Körper- und Seelenempfinden!

WU T



Nach der Diagnose Endometriumkarzinom ist es normal, wütend zu sein: auf den Krebs und seine Symptome, auf den falschen Zeitpunkt, auf eventuelle Begleiterscheinungen der Therapie, auf nicht mehr realistische Lebenswünsche, ärztliches Fachpersonal, gesunde Bezugspersonen. Oder sogar auf sich selbst und den eigenen Körper.

Wut ist individuell und Ihre Wut ist einzigartig. Aber Sie sind damit nicht allein. Wer seine Wut zulässt, sie versteht und als Teil von sich akzeptiert, kann lernen, Positives daraus zu ziehen. Mit Kreativität können freigesetzte Energien besser kontrolliert oder sogar als Quelle der Motivation genutzt werden.

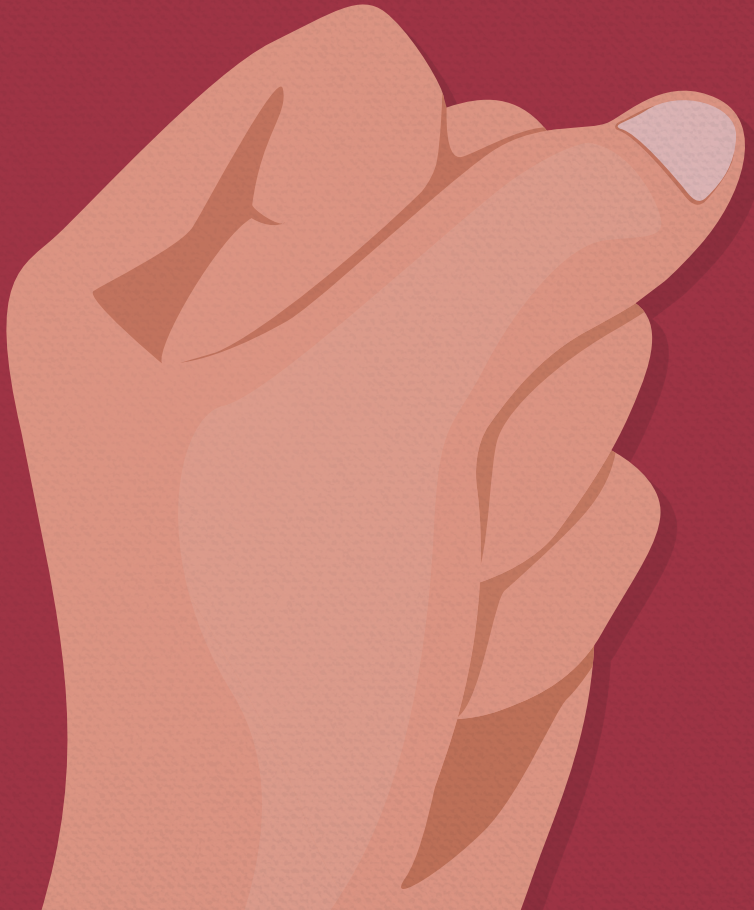


Lernen Sie die Facetten Ihres Körpers wahrzunehmen und den Krebs und die damit verbundenen Gefühle anzunehmen, um die Widerstandskräfte des Körpers zu entfalten.

WIE SIEHT IHRE WUT AUS?

Welche Farbe hat sie und welche Form? Ist sie eher abstrakt oder sieht sie aus wie eine Fratze oder eine geballte Faust? Nimmt sie den ganzen Raum dieser Seite ein? Oder ist sie klein, komprimiert und sitzt lauernd in der Ecke? Besteht sie aus Kreisen oder ist sie stachelig? Vielleicht ist sie giftgrün, dunkelrot oder schwarz?

Nutzen Sie diese Seite und versuchen Sie, Ihrer Wut auf den Krebs ein Aussehen zu geben.



KÖRPERARBEIT

Vielleicht ist Ihnen manchmal nicht bewusst, dass Sie die Fäuste in der Tasche ballen oder die Stirn runzeln, wenn Sie sich über etwas ärgern? Sie müssen Ihren Groll nicht in sich hineinfressen.

Sie können Bewegung gezielt als Ventil einsetzen.

Suchen Sie sich eine freie Fläche zuhause oder eine unbeobachtete Stelle im Wald und **wandeln Sie Ihre Wut in Bewegung um.**

Vielleicht hilft es Ihnen, sich den Krebs als Gegner vorzustellen, in die Luft zu boxen und Bäume anzuschreien? Oder stellen Sie sich vor den Spiegel, schneiden Grimassen und stampfen auf den Boden.

Spüren Sie die befreiende Kraft?

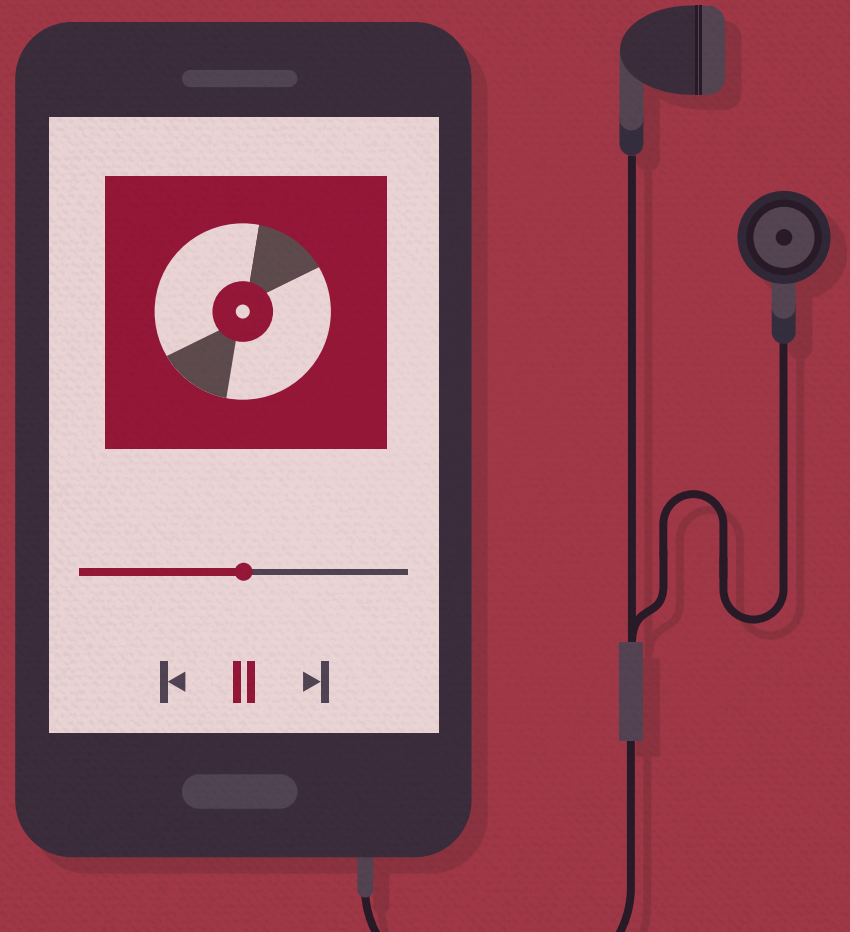
MUSIK

Kaum etwas berührt unsere Emotionen so sehr wie Musik.
Der Einfluss auf das vegetative Nervensystem ist unmittelbar.

Mit Musik können wir unsere Emotionen dirigieren. Tauchen Sie ein in das Wechselspiel von Klängen und Gefühlen und nutzen Sie die Kraft der Töne, um tief in Ihre Wut hineinzuhorchen.

Welches Lied drückt Ihre persönliche Wut am besten aus?

Wie sieht die Playlist zu Ihrer Wut aus? Vielleicht gehen Sie gerne auf Konzerte, spielen ein Instrument oder singen?



ANGST



Angst ist das häufigste Gefühl nach einer Krebs-Diagnose. Die Auslöser sind nicht nur vielfältig, sie können sich auch unterschiedlich äußern: Manche fürchten sich vor dem Tod, einem langen Leidensweg, vor Operationen, Schmerzen oder dem Ausgeliefertsein. Andere haben Angst vor Ausgrenzung, Einsamkeit oder seelischen Auswirkungen. Wovor haben Sie Angst?

Eigentlich hat Angst eine Warnfunktion. Sie lässt uns in Gefahrensituationen wach und aufmerksam sein. Leider können Sie dem Krebs nicht davonlaufen. Aber wer sich mit seiner Angst auseinandersetzt und sie versteht, kann sie in positive Bahnen lenken, sogar in Energie umwandeln. Kreativität kann ein Ventil für Ihre Angst sein und befreiend wirken.



Ihre Angst ist einzigartig. Nutzen Sie Ihre Angst als eine Ihrer stärksten Ressourcen.

Es heißt nicht umsonst: „Not macht erfinderisch.“ Lassen Sie Ihre Emotionen frei fließen, indem Sie Ihre schöpferischen Kräfte aktivieren!

MALEN

Wie sieht Ihre Angst aus? Hat sie ein Gesicht? Vielleicht sieht sie aus wie ein gefährliches Tier, das knurrend die Zähne fletscht, ein stummer Schrei oder ein Schatten? Vielleicht ist sie eine undefinierbare abstrakte Form? Welche Farbe hat ihre Angst? Ist sie heiß oder kalt? Ist sie dunkel oder grell?

**Nutzen Sie diese Seite, um Ihre Angst vor dem Krebs sichtbar zu machen. Wenn Ihre Angst ein Aussehen, ein Gesicht hat, fällt es Ihnen vielleicht leichter, ihr die Stirn zu bieten.
Probieren Sie es aus!**



KÖRPERARBEIT

Wo in Ihrem Körper sitzt Ihre Angst?

Versuchen Sie, das Gefühl in Bewegung umzuwandeln!

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie Platz haben und an dem Sie niemand stört. In akuten Angstsituationen ist der Körper in Alarmbereitschaft. Um schnell reagieren zu können, wärmen wir die Muskulatur unbewusst durch Zittern auf. Sie können sich aufrichten und ihre Muskeln anspannen. Schütteln Sie die Angst ab, indem Sie sich bewusst wieder entspannen. Wer fit genug ist, kann schnell gehen, laufen oder sogar tanzen. Befreien Sie sich von dem Würgegriff, indem Sie die Arme ausbreiten!

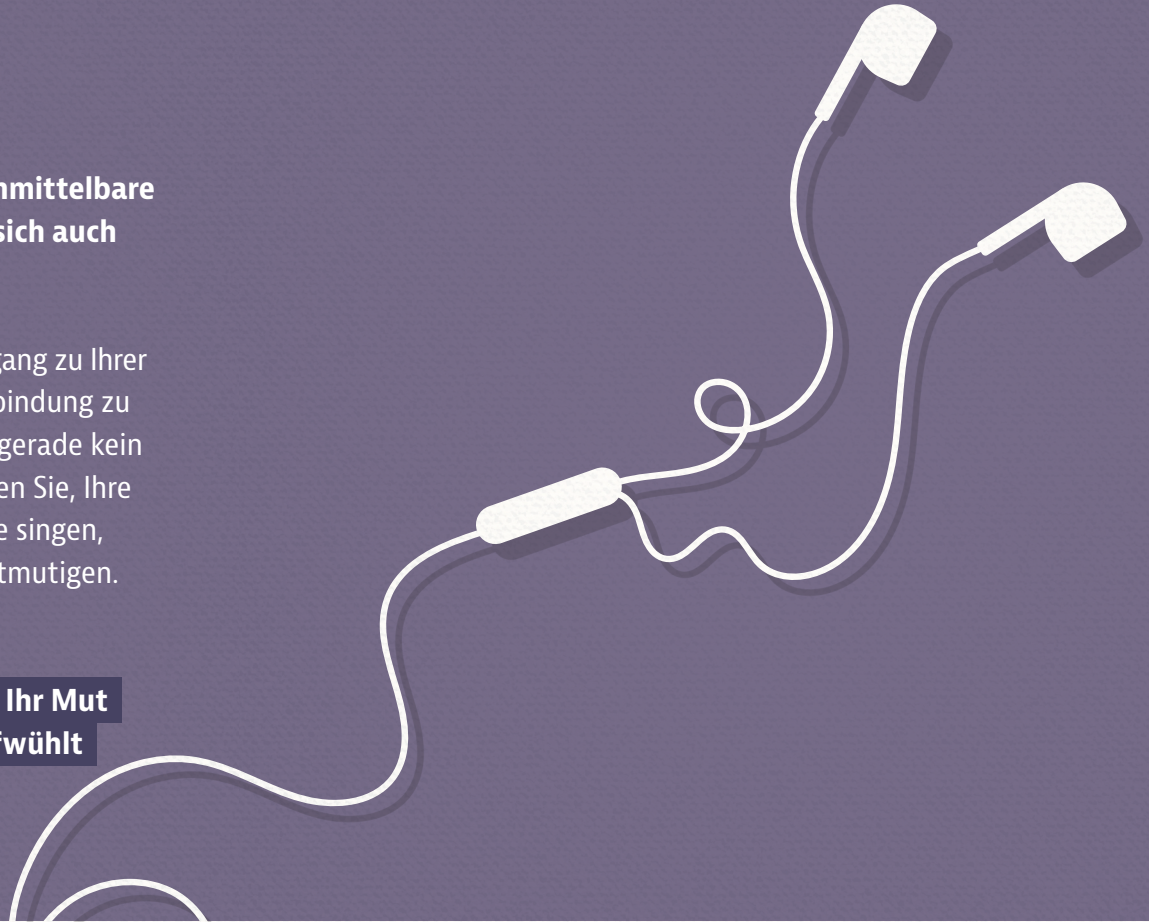
Wenn Sie mehrmals tief durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen, bis die Lunge leer ist, können Sie auch im Alltag bewusst Anspannungen lösen.

MUSIK

Musik beeinflusst unsere Atmung. Und sie hat eine unmittelbare Wirkung auf die Herzfrequenz. Dieses Wissen macht sich auch die Musiktherapie zunutze.

Durch Klänge und Rhythmen können Sie einen direkten Zugang zu Ihrer Gefühlswelt herstellen. Mit Melodien können Sie eine Verbindung zu dem Raum aufbauen, in dem Sie sich befinden. Sie haben gerade kein Instrument in greifbarer Nähe? Das macht nichts! Versuchen Sie, Ihre Ängste wahrzunehmen, zu steuern und zu lösen, indem Sie singen, pfeifen, schnipsen oder klatschen. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Es gibt keine falschen Töne!

Nur Sie selbst wissen, wie Ihre Angst klingt – wie sich Ihr Mut anhört. Gibt es Musik, die Sie gerne hören, die Sie aufwühlt oder beruhigt? Seien Sie experimentierfreudig!



FREUDE



Wenn Sie nach der Diagnose Krebs zunächst keine richtige Freude mehr empfinden können, sind Sie damit nicht allein.

Meistens kehren positive Gefühle wie Zuversicht und Freude allmählich zurück. Vielleicht sind sie noch da und werden gerade von lauterer Gefühlen, wie Wut, Angst oder Trauer überlagert? Geben Sie Ihren Emotionen Zeit, um sich auf die neue Situation einzustellen. Lassen Sie sich durch den Krebs nicht davon abbringen, die Dinge zu tun, die Ihnen früher Spaß gemacht haben. **Konzentrieren Sie sich auf das, was jetzt möglich ist. Sehen Sie die kleinen Erfolge!**

Freude ist ein starker Motivator. Sie kann Ihnen dabei helfen, den Krebs schneller zu akzeptieren, Nebenwirkungen geduldiger zu ertragen und sogar den Verlauf Ihrer Erkrankung positiv zu beeinflussen.



Kreative Tätigkeiten können Ihnen dabei helfen, Ihre Freude wiederzufinden und zu behalten.

MALEN

Welches Bild haben Sie im Kopf, wenn Sie das Wort „Freude“ hören? Versuchen Sie, Ihre Freude zu malen oder zu zeichnen. Ist sie ausgelassen und bunt wie Farbspritzer? Ist sie hell und heiß wie die Sonne? Vielleicht ist sie weich und warm, wie das Fell eines Tieres oder angenehm kühl und glatt wie die Schale einer Muschel? Vielleicht ist Ihre Freude mit der Erinnerung an einen Geruch verknüpft und duftet nach frisch gemähtem Rasen im Sommer oder nach einem Urlaub am Meer? Oder sind Sie voller Vorfreude auf eine anstehende Feierlichkeit?

Nutzen Sie dieses Blatt Papier, um Ihre Freude zu aktivieren!

Geben Sie Ihren glücklichen Erinnerungen, Träumen und

Wünschen ein Aussehen. **Erwarten Sie keine Perfektion** von Ihrem Ergebnis. Versuchen Sie zu malen, wie Sie es in Ihrer Kindheit getan haben. Haben Sie Spaß!



KÖRPERARBEIT

Wer sagt denn, dass Ihre Freude Vergangenheit sein muss? Lassen Sie Ihre Erinnerungen und Ihre Sehnsucht nach Freude und Spaß lebendig werden. Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen und frei bewegen können – egal ob zuhause, im Krankenhaus oder draußen.

Erinnern Sie sich daran, wie es sich anfühlt, wenn einen das Glück durchströmt? Konzentrieren Sie sich auf das reine Gefühl der Freude. Falls Sie fit genug sind, könnten Sie Wandern – vielleicht sogar Trampolin springen. Bewegen Sie sich in dem Rahmen, in dem Sie es können und sich wohlfühlen und versuchen Sie ganz bewusst, sich auf das Schöne zu konzentrieren und Glück zu spüren. Lächeln oder lachen Sie doch einfach, auch wenn Ihnen gerade nicht danach zumute ist. Lachen bremst das Schmerzempfinden und schüttet Glückshormone aus.

**Seien Sie doch mal ein bisschen verrückt
– es muss ja niemand mitbekommen!**

MUSIK

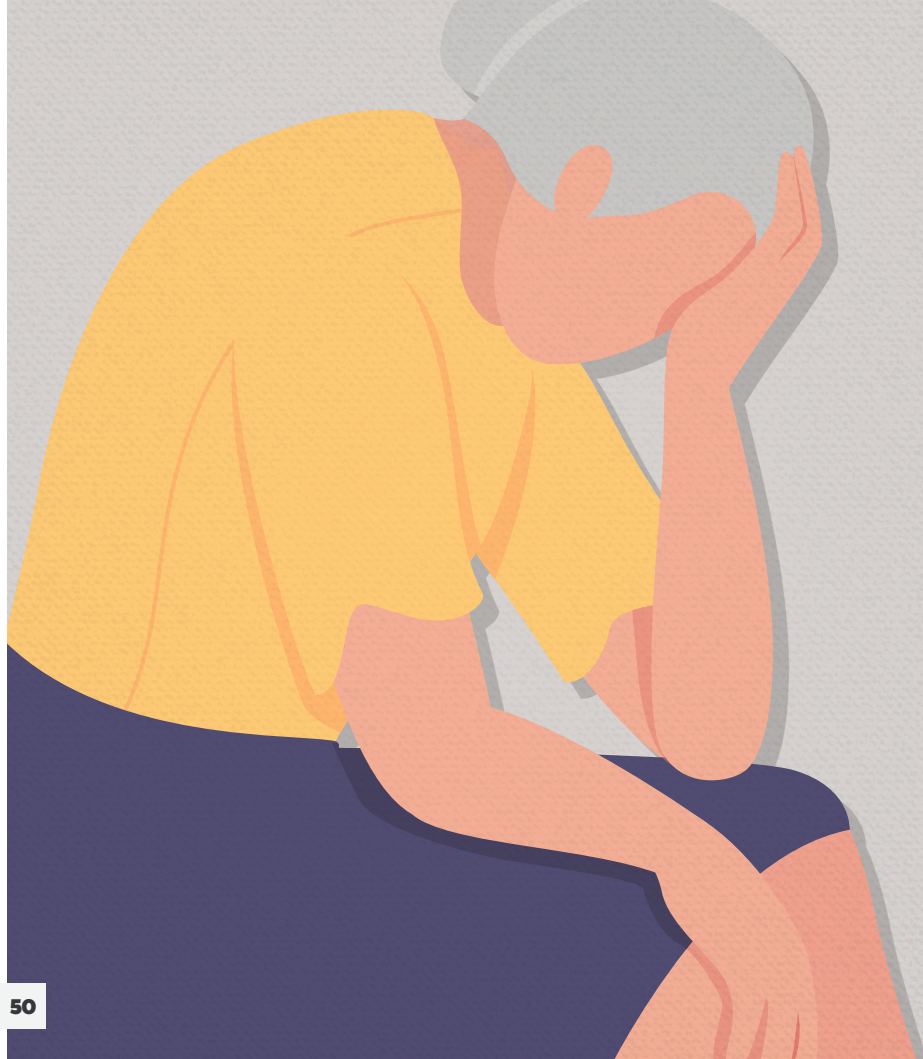
Wenn wir Musik hören, können wir bewusst Gefühle in uns auslösen. Musik bewegt uns, bringt uns zum Tanzen und Mitsingen. Musik kann dabei helfen, Schmerzen zu lindern. Ihr Rhythmus kann den Herzschlag beschleunigen oder senken. Musik ist eng mit unseren Erinnerungen verknüpft. Sie waren mal auf einem Festival oder Konzert und haben tiefes Glück empfunden? Wie wäre es, wenn Sie sich Fotos von damals anschauen und die Musik dazu hören?

**Wenn Sie körperlich dazu in der Lage sind,
singen Sie mit, tanzen Sie!**

Sie spielen ein Instrument? Haben Sie schon einmal versucht, selbst ein Lied zu komponieren? Oder Sie lernen ein neues Instrument. Was hält Sie davon ab? Perfektion hat hier nichts zu suchen – es sei denn, sie bereitet Ihnen Freude.



TRAUER



Zunächst bedeutet die Diagnose Gebärmutterkrebs Abschied:

Abschied von der Gesundheit, von unrealistisch gewordenen Zukunftsplänen, von vermeintlich befreundeten Personen, die sich abkehren, vom Berufsleben, von der Gebärmutter oder von geliebten Menschen. Nicht zuletzt konfrontiert uns der Krebs mit der Endlichkeit des eigenen Lebens. Die Trauer über diese Verluste kann sich unterschiedlich äußern – von einem Schock über Rückzug bis hin zu Akzeptanz.

Wie kann man sich die Hoffnung auf bessere Zeiten bewahren?

Wie kann man verhindern, von der Trauer überwältigt zu werden? Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Angehörigen und Betroffenen kann es helfen, die eigene Trauer kreativ zu erkunden.



Kreativität kann Sie dabei unterstützen, das Gefühl der Ohnmacht zu durchbrechen.

Sie kann Ihrer Sprachlosigkeit Worte geben und Ihnen dabei helfen, Ihre Gefühlswelt zu stabilisieren. Indem Sie schöpferisch tätig sind, handeln Sie auf einer symbolischen Ebene und können einen Ausweg aus der Passivität finden.

MALEN

Viele finden keine Worte für Ihre Trauer. Es kann sein, dass Ihnen Malen oder Zeichnen den Zugang zu Ihrer Gefühlswelt erleichtert. Lassen Sie „kreatives Gefühlschaos“ zu! Wie lange darf Ihre Trauer Sie begleiten und wie intensiv darf sie werden? Sie können Ihrer Trauer Schritt für Schritt die Macht nehmen. Betrachten Sie Ihre Trauer von allen Seiten. Ist sie grau, weiß oder schwarz. Ist sie dunkelbau und abgründig wie ein Ozean? Vielleicht hat Sie die Form einer Beileidskarte? Oder ist sie hohl und leer, wie ein Gefäß? Ist sie trocken oder flüssig? Schmeckt sie salzig oder bitter? Je häufiger Sie sich mit Ihrer Trauer konfrontieren, desto erträglicher wird sie.

Benutzen Sie diese Seiten als geschützten Raum, in dem Sarkasmus, Tränen oder Pessimismus wertfrei existieren dürfen und ein Aussehen bekommen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen.



KÖRPERARBEIT

Trauerbewältigung ist ein steiniger Weg. Wer den ersten Schritt wagt und sich intensiv mit der eigenen Trauer auseinandersetzt kann neue Zuversicht gewinnen.

Wenn wir traurig sind, sind wir innerlich bewegt. Wie könnten die Körper- und Bewegungsgesten zu Ihrer Trauer aussehen? Nicht umsonst gibt es in vielen Kulturen Totentänze. **Vielleicht hilft es Ihnen, Ihre Trauer im Tanz auszudrücken?**

Suchen Sie sich einen geschützten Raum und richten Sie Ihre innere Bewegtheit nach Außen! Auch durch Töpfern oder Bildhauern kann es gelingen, die Trauer zu fühlen und zu formen. Wer seine Trauer kreativ „verewigt“ befreit sich von der Angst, sie zu vergessen. Der Tod begleitet uns alle unser Leben lang. Er erinnert uns daran, dass wir leben. Er trennt und verbindet uns.

MUSIK

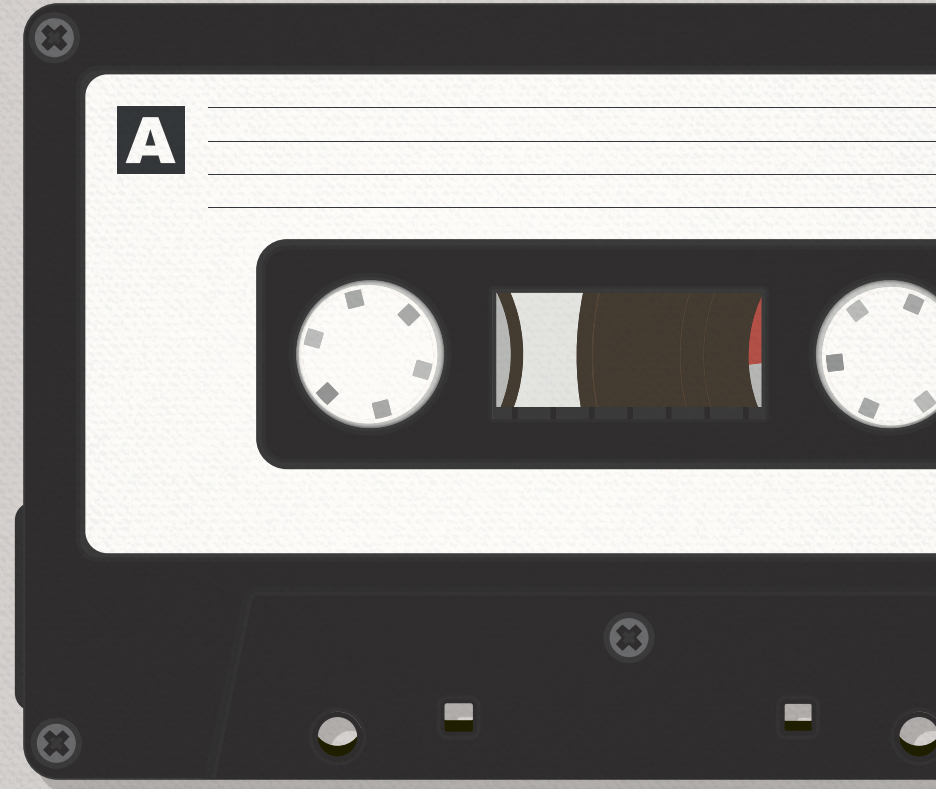
Die Schwingungen von Musik können in den Phasen der Trauerbewältigung den Zugang zu unserem Unterbewusstsein öffnen.

Musik kann Stimmungen aufgreifen und verstärken. Sie kann individuell an das Wechselbad unserer Gefühle angepasst werden. Sie hilft uns dabei, uns zu erinnern und Trauer zuzulassen.

Der innere Schmerz braucht ein Ventil, damit er uns nicht zerfrisst.

Melodien und Töne können als Quelle der Kraft genutzt werden. Diese Energie benötigen wir jetzt, um den Krebs und die Veränderungen zu akzeptieren.

Wie ist der Soundtrack zu Ihrer Trauer? Vielleicht beginnt er düster und endet mit einem hoffnungsvollen Lied? Oder er besteht aus fröhlichen Liedern, die Sie an die Zeit vor der Diagnose erinnert? Lassen Sie sich auf dem Weg durch Ihre Trauer von Musik begleiten!



KRAFT



Vielleicht haben auch Sie nach der Diagnose Krebs gut gemeinte Sätze zu hören bekommen wie „Du musst jetzt kämpfen!“ oder „Du musst stark sein, um den Krebs zu besiegen!“ Diese Sätze können schmerzhaft sein. Krebs ist kein fairer Gegner. Es ist nicht Ihre Schuld, wenn Sie diesen „Kampf“ nicht „gewinnen“. Und es ist normal, wenn Sie sich nach der Diagnose oder nach Rückschlägen kraft- und antriebslos fühlen. Vielleicht brauchen Sie Ihre Kraft nicht, um den Krebs zu „besiegen“? Vielleicht brauchen Sie Ihre Energie, um die Ungewissheit und die Nebenwirkungen zu akzeptieren – und nebenbei noch Ihren Tag zu meistern?



Die meisten Menschen haben mehr Energie, als Ihnen bewusst ist. Kreativität kann verborgene Reserven reaktivieren.

Entdecken Sie Ihre kreativen Kräfte, um aus dem Inneren heraus neuen Antrieb zu finden. So kann die veränderte Situation leichter angenommen werden. Jetzt geht es nicht mehr um Leistung, sondern um Ihr Wohlbefinden!

MALEN

Haben Sie einen persönlichen Kraft-Ort, an dem Sie sich frei und sicher fühlen und positive Gedanken empfinden? Wenn ja, malen Sie ihn! Wie sieht Ihre Kraft aus? Vielleicht sieht sie aus wie eine Quelle, ein Blitz oder ein explodierender Vulkan? Welches Tier gleicht Ihrer Kraft: Ein galoppierendes Pferd, ein Löwe oder ein Falke? Ist Ihre Energie fokussiert und gebündelt oder wild und ausgelassen?

Nutzen Sie dieses Blatt Papier und geben Sie Ihrer Kraft ein Aussehen. Kreativität ist keine Gabe, sondern erlernbar.

Malen Sie das Bild nur für sich selbst und versuchen Sie, das Ergebnis wertfrei zu betrachten. Nur Sie wissen, wie Ihre Kraft aussieht.



KÖRPERARBEIT

Die Diagnose Krebs ist eine einschneidende Erfahrung, die sich sogar in der Körperhaltung widerspiegeln kann. Unterdrückte Gefühle können chronische Muskelverspannungen hervorrufen und den Energiefluss blockieren. Bewegung kostet kurzfristig Kraft, langfristig ist sie eine zuverlässige Kraftquelle und hat positive Einflüsse auf Ihr Energielevel. Indem sie einen ruhigen Schlaf fördert, hilft Bewegung dabei, die Müdigkeit zu überwinden.

Versuchen Sie, die in Ihnen steckende Kraft durch Bewegung auszudrücken und zu mobilisieren!

Selbst wenn Sie im Krankenhaus liegen und gerade wenig möglich scheint, können Sie Ihre Muskulatur gezielt anspannen und beim Ausatmen wieder entspannen. Stellen Sie sich dabei vor, wie die Energie Ihren Körper durchströmt. Fühlen Sie bewusst jedes einzelne Körperteil. Aktivieren Sie Ihren Energiefluss, indem Sie die Erschöpfung bewusst abschütteln. Stellen Sie sich vor, Ihr Körper wäre ein Akku, der mit jedem Atemzug wieder mehr aufgeladen wird!

MUSIK

Wahrscheinlich sind Ihr Leben und Ihr Alltag durch die Diagnose Krebs aus dem Takt geraten. Musik kann Ihnen dabei helfen, den Rhythmus wiederzufinden. Musiktherapie ist eine starke Waffe gegen die Müdigkeit. Welche Musik als kraftvoll und energetisch empfunden wird, ist individuell und muss nicht von der Lautstärke abhängen. Welche Musik gibt Ihnen Energie, inspiriert und motiviert Sie? Welche Musik ruft in Ihnen das Bedürfnis hervor, sich zu bewegen, mitzusingen oder zu tanzen?

Musik ist Kraft. Spüren Sie, wie die Musik alles durchdringt: Den Raum, in dem Sie sich befinden, den Stuhl, auf dem Sie sitzen, Ihren Körper. Stellen Sie sich vor, dass der Klang durch Ihren Kreislauf hindurchfließt und Ihren Körper mit neuer Energie füllt, dass Ihr Herzschlag sich dem Rhythmus anpasst. Bewegen Sie sich im Rhythmus der Musik. Atmen Sie in ihrem Takt und erinnern Sie sich an das Bild des Akkus, der langsam wieder aufgeladen wird!





MEIN KÖRPER

Der Krebs verändert Ihren Körper – und damit auch Ihr Körpergefühl. Vielleicht haben Sie stark abgenommen? Oder Sie haben durch die Chemotherapie vorübergehend Ihre Haare verloren? Musste Ihre Gebärmutter entfernt werden?

Sie können die folgenden Seiten nutzen, um Ihr neues Ich aus der Ferne zu „betrachten“, indem Sie Ihre Silhouette zeichnen.

Zeichnen Sie sich im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen: Hat sich Ihre Körperhaltung durch die „Last“ der Diagnose verändert? Vielleicht gehen Sie gebeugter als früher oder sie liegen viel?

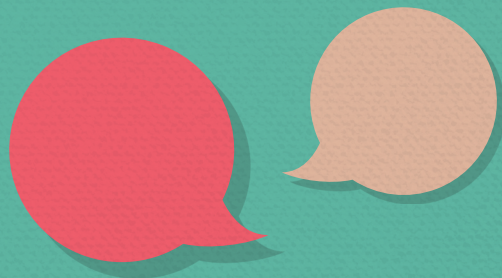
In dem Sie sich selbst zeichnen, können Sie Abstand gewinnen und Ihren Körper neu kennenlernen. Machen Sie sich mit den Veränderungen vertraut und geben Sie sich selbst die Chance, eine neue Verbindung zu sich selbst aufzubauen. Finden Sie heraus, ob es Ihnen so leichter fällt, Ihr verändertes neues Ich zu akzeptieren.

SILHOUETTEN

PLATZ FÜR DIALOG

Was möchten Sie Ihren Angehörigen mitteilen? Es fällt Ihnen schwer, mit Angehörigen über Ihre Erkrankung zu sprechen? Vielleicht gibt es Personen in Ihrem Umfeld, die noch nichts von Ihrer Diagnose wissen? Suchen Sie nach Worten, um Ihre Gefühle auszudrücken oder möchten Sie jemanden um Hilfe bitten?

Was möchten Sie Ihrem früheren Ich mitteilen? Wenn Sie in die Vergangenheit reisen könnten: Was würden Sie der Person, die Sie vor der Diagnose waren, sagen? Bedauern Sie verpasste Chancen? Haben Sie zu viel kostbare Lebenszeit in Ihre Arbeit investiert? Oder haben Sie wichtige Pläne, die jetzt unerreichbar erscheinen auf „später“ verschoben?




Was möchten Sie Ihrem jetzigen Ich mitteilen? Seien Sie ehrlich zu sich – und seien Sie freundlich. Gehen Sie mit sich in den Dialog, als würden Sie mit einer Freundin sprechen, die Ihnen am Herzen liegt: Was würden Sie sich sagen, wenn Sie selbst Ihre beste Freundin wären? Worauf sind Sie stolz? Möchten Sie etwas an sich verändern? Haben Sie erreichbare Ziele? Wie könnten Sie Ihre Ziele verwirklichen?



Betrachten Sie die Fragen als Hilfestellung.

Egal wem Sie etwas mitteilen wollen: Fühlen Sie sich frei, experimentieren Sie!






TRÄUME. WÜNSCHE. HOFFNUNG.

Beschreiben Sie Ihre Träume: Wie würde Ihr Alltag aussehen, wenn Sie das Drehbuch Ihres eigenen Lebens schreiben könnten? Wo würden Sie leben? Mit wem würden Sie Ihre Zeit verbringen? Und was würden Sie tun?

Schreiben Sie Ihren persönlichen Wunschzettel an Ihre Zukunft: Welche Ihrer Wünsche sind jetzt realistisch? Was müssten Sie tun, um sie zu verwirklichen? Wen könnten Sie um Hilfe bitten, damit sie wahr werden?

Was gibt Ihnen Hoffnung? Wie fühlt sich Ihre Hoffnung an? Fühlt sich Ihre Hoffnung an wie eine Zuflucht oder ein tiefes Vertrauen? Hoffen Sie, dass alles gut ausgeht? Oder beruht Ihre Hoffnung auf dem Gefühl, das alles einen Sinn hat?

 **Schreiben Sie über Ihre Träume, Wünsche und Hoffnungen! Schreiben kann Ihnen dabei helfen, klarer zu sehen, wonach Sie sich sehnen und wie Sie es erreichen können.** Vielleicht erleichtert es Ihnen die Suche nach der Antwort auf die Frage nach dem Warum. Oder es hilft Ihnen beim Loslassen Ihrer Träume.

PLATZ FÜR TRÄUME, WÜNSCHE UND HOFFNUNGEN

DIE GILDE STELLT SICH VOR

Die Europäische Künstlergilde für Medizin und Kultur ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für die Zusammenführung von Medizin und Kultur einsetzt. Die Basis hierfür bildet das Verständnis für einen integrativen Ansatz, bei dem sich die unterschiedlichen Gebiete gegenseitig bereichern können. Eine humane holistische Medizin ist nur dann möglich, wenn Behandelnde bereit sind, sich mit einzelnen Individuen ganzheitlich auseinanderzusetzen und diesen neben Heilungs- und Behandlungsansätzen eine vertrauensvolle, haltgebende Beziehung anzubieten.

Kreativität ist eine zwingende Basis für eine vielseitige und sinnreiche Kommunikation, ebenso für eine Sensitivität in der zwischenmenschlichen Beziehung. Kreativität kann darüber hinaus als Zugangsweg zum Unbewussten verstanden werden und ist somit eine Notwendigkeit in der ärztlichen Behandlung. Eine solche ganzheitliche Form der Medizin wurde lange vor unserer leistungsorientierten und auf „Effektivität“ ausgerichteten Gesellschaft praktiziert, zu Zeiten von Avicenna oder Rudolf Virchow; mit der Zunahme des ökonomischen Drucks drohen

jedoch wichtige grundsätzliche Aspekte unseres Fachs verloren zu gehen. Kunst und Medizin bereichern sich gegenseitig. Die Auseinandersetzung mit der menschlichen Gesundheit, ob sie da ist oder fehlt, kann dank der Mehrschichtigkeit der Betrachtungsmöglichkeit, mit daraus erwachsendem Schmerz und Leid, aber auch mit Glücksmomenten und der Erleichterung – letztendlich dem Leben – die Kunst bereichern und neue Perspektiven schenken. Unser Verein ist interdisziplinär ausgerichtet und setzt sich aus ärztlich, therapeutisch und künstlerisch Tätigen zusammen.

Im Sinne dieses Anliegens der Europäischen Künstlergilde für Medizin und Kultur hat sich die interprofessionelle Arbeitsgruppe Malerei damit befasst ein Objekt zu kreieren, welches einen solchen Raum bieten kann. So ist diese sehr kleine Welt entstanden, diese Brochüre „Fürsorgebegleitung“. Fünf Menschen mit und ohne Krankheitserfahrung – fünf liebende, leidende, stärkende, begleitende Menschen – führen uns durch diese kleine Welt und helfen allen, die mutig sind, mit dem Buch in den Dialog gehen zu wollen, indem sie sie begleiten.





INFOMATERIAL, LINKS, ADRESSEN, SELBSTHILFE- GRUPPEN, NOTFALLNUMMERN

Scannen Sie den QR-Code, um nützliche Informationen und Links zu Gebärmutterkrebs zu finden.

- ▶ Broschüren zum Download oder in gedruckter Version
- ▶ Informationen zu Ernährung, Bewegung und Sport
- ▶ Links und Adressen für sozialrechtliche Angelegenheiten
- ▶ Selbsthilfegruppen
- ▶ Podcasts
- ▶ Apps

GSK



NP-DE-AOU-BROC-220003 (07/2023) 493194PD151A

© Copyright GSK 2023
in Zusammenarbeit mit Europäische Gilde
Medizin und Kultur