

Im Dezember 2021: Es wurden Wohlfühlorte – sichere Orte - gestaltet und in die Entspannungsübungen integriert.

Wohlfühlort - Garten



Im Jahr 2022 war das Thema der Kunsttherapeutischen Einheiten Kommunikation

Mit der Methode des Lebenstheaters, das mit dem Anspielen von spontanen Situationen aus dem Lebens – und Arbeitsalltag arbeitet und dazu einfache, häufig selbst gestaltete Requisiten verwendet, wurden folgende Themen erarbeitet: Was ist ein Gespräch, Blickkontakt: was ist angenehm, was ist unangenehm, Umgang mit Anweisungen, wie spreche ich mit dem Chef / der Chefin, der Kunde ist König, Konflikte – welcher Typ bin ich Schnecke oder Löwe, wie kann ich Grenzen setzen, wie erkenne ich Belastungen, wie kann ich aufrecht durch meinen Arbeitsalltag gehen und viele Facetten der Stärkung des Selbstwertgefühls

Der Kunde ist König – ich bin König



Fazit:

Ab Juni 2021 konnten wir zwei Kunsttherapie – Gruppen über zwei Stunden, an zwei Wochentagen für unsere Beschäftigten durchführen.

Die TN der Kunsttherapie sind in unterschiedlichen Berufsfelder aktiv:

Dem Einzelhandel, der Hauswirtschaft, dem Betreuungsassistenten im Seniorenheim und der Hauswirtschaft dort, der Haustechniker, dem Service in der Gastronomie, in der Küche, im Metallbau und im Kindergarten.

Die TN haben reflektiert, wie sie leben, was sie arbeiten möchten und wie eine gesunde Freizeitgestaltung aussieht. Die Übung sich einen Wunscharbeitsplatz zu gestalten, hat deutlich gemacht, dass viele Beschäftigte sich schon in einem Arbeitsplatz befinden, der ihren Vorstellungen schon entspricht. Mancher Wunsch nach einer neuen Perspektive hat sich aber auch gezeigt. Es wurden Fortschritte in der Wahrnehmung von Gefühlen gemacht.



Insbesondere die Erarbeitung des Wissens um die eigenen Stärken und Schwächen hilft, sich jetzt sicherer zu erleben. Im letzten Jahr haben wir festgestellt, dass das Thema der Selbstfürsorge noch mehr in den Fokus rücken muss. Besonders den Zusammenhang zwischen Freizeit-Arbeit-Gesundheit und Selbstverantwortung hat Relevanz. Deshalb lag ein großer Schwerpunkt dieses Jahres, in der Erarbeitung von Entspannungstechniken. Viele Beschäftigte können Überforderungen im Arbeitsalltag nicht reflektieren und es treten gesundheitliche Beschwerden auf. Entspannungstechniken helfen, sich selbst besser zu spüren, zu merken wenn Überforderung da ist und können dazu führen, dass sich Hilfe gesucht wird. Zwei TN haben angefangen regelmäßig Mandalas nach der Arbeit zu malen und reflektieren dabei ihren Tag. Andere haben angefangen draußen Spaziergänge zu nutzen und sich mit Wohlfühlorten und Fantasie zu entspannen. Das zweite Thema „Kommunikation“, konnte durch die Methode des Lebenstheaters in vielen Facetten bearbeitet werden. Konkrete Konfliktsituationen wurden in wechselnden Positionen nachgespielt, Lösungen gemeinsam erarbeitet. Die Bedeutung unserer Körpersprache wurde reflektiert und hat häufig zu erstaunlichen Erkenntnissen geführt. Das Wissen darum welcher Konfliktyp ich bin, war für viele TN neu und hilft jetzt sich selbst und die Schwierigkeiten in Beziehungen, auch am Arbeitsplatz, zu verstehen. Das Verhältnis zwischen Arbeitskollegen im Unterschied zum Verhältnis zu Vorgesetzten und die unterschiedlichen Kommunikationsformen dazu, konnten geklärt werden. Ein TN versteht jetzt besser, weshalb er so oft mit seiner Chefin in Konflikt geraten ist und kann jetzt anders reagieren. Auch der Umgang mit Kunden und Bewohnern war ein großes Thema. Eine TN traut sich jetzt Kontakt zu den Bewohnern des Altenheims aufzunehmen, was ihr das Arbeiten im Altenheim sehr erleichtert und das Arbeitsverhältnis sichert.

Das Konzept über verschiedene Kreativtechniken, hin zu Körperübungen und Theaterspiel sich selbst und die Arbeitswelt besser kennenzulernen, war für die TN immer wieder eine Herausforderung, die dazu geführt hat, dass viel in Bewegung kam, Neues entdeckt wurde und die Herausforderungen in der Arbeitswelt besser bewältigt werden können.

Christiane Redelberger (Kunsttherapeutin)