



Liebe Schwangere,

Sie sind seit einiger Zeit Patientin auf dieser Station, da Sie und Ihr Kind besonderer medizinischer Betreuung bedürfen.

Trotz bester medizinischer Versorgung kann es aber immer wieder vorkommen, dass Ängste und Sorgen um das Wohl Ihres Kindes Sie stark belasten und zu innerer Anspannung führen. Zudem treten durch das lange Liegen häufig Gefühle von Fremdbestimmung und Passivität auf, welche die eigene Unruhe noch verstärken können. Jede kleine Veränderung wird dann ängstlich registriert, während das Vertrauen in die eigene Stärke schwindet.

Kreatives Gestalten kann Ihnen während der langen Zeit des Wartens und der Ungewissheit einen Ausgleich bieten und ein bisschen Farbe und Abwechslung in Ihren Klinikalltag bringen - es kann zu Ihrer Entlastung und Entspannung beitragen.

Beim Malen üben die fließenden Bewegungen und die Konzentration auf den Malvorgang eine wohltuende, beruhigende Wirkung aus und lassen aktuelle Belastungssituationen in den Hintergrund treten. Auch das Kneten und Formen von weichen Materialien kann durch die aktive Betätigung Spannungen reduzieren. Gerade für Schwangere, die schon seit längerer Zeit Bettruhe einhalten müssen, bedeutet kreatives Gestalten aber auch, nach einer langen Zeit der Passivität endlich wieder etwas aktiv hervorzubringen.

Dabei ist es vollkommen unerheblich, ob Sie im Umgang mit Farben unsicher sind oder seit Ihrer Kindheit nicht mehr gemalt haben. **Es gibt keine bestimmte Regel oder Technik – Sie gestalten ganz nach Ihren Bedürfnissen**, denn es geht nicht darum Kunstwerke zu schaffen, sondern der Umgang mit den Materialien/Farben an sich ist von Bedeutung.

Oft tut es z.B. schon gut, einige Farben aufs Papier zu bringen, die die eigene Stimmung widerspiegeln.

Das kreative Gestalten wird meist mit einer Entspannungsübung eingeleitet. Anschließend können Sie zwischen unterschiedlichen Materialien und Farben auswählen und bekommen von mir Anregungen und leichte Einstiegshilfen.

Die entstandenen Werke lassen Sie anschließend auf sich wirken oder reflektieren mit mir gemeinsam den Entstehungsprozess.

Alle Bilder werden auf Wunsch in einer Mappe gesammelt - so haben Sie später besondere Erinnerungsstücke an die Zeit der Schwangerschaft.

Sämtliche Materialien, die Sie benötigen, bringe ich direkt zu Ihnen an Ihr Bett, sodass Sie das Angebot auch wahrnehmen können, wenn Sie strikte Bettruhe einhalten müssen.

Kreative Entspannung für Schwangere...

bedeutet:

- Farben und Formen erleben und erfahren
- selbst handeln, etwas hervorbringen
- sich selbst etwas Gutes tun
- aktive Mitarbeit am eigenen Genesungs-Prozess

fördert:

- Entspannung und Wohlbefinden
- die Bearbeitung und Verarbeitung seelischer Belastungen
- die Unterstützung der ärztlichen Behandlung

ist nicht:

- Gestalten nach künstlerischen Gesichtspunkten
- Leistungsanforderung
- Bewertung des Gestalteten

*Kreativ sein bedeutet sich überwinden,
handeln, Neues entdecken, Mut haben,
sich auf Unbekanntes einlassen....*

*Eine gute Vorbereitung auch auf die
bevorstehende Geburt !*

Wenn Sie einmal ausprobieren möchten, ob Kunsttherapie/kreative Entspannung für Schwangere auch Ihnen gut tut, melden Sie sich bei mir. Ich werde dann in den nächsten Tagen bei Ihnen vorbeischauchen. Die Teilnahme an diesem Angebot ist für Sie kostenlos!



Ulla Peveling
Dipl. Pädagogin
Kunsttherapeutin

Tel.: 0175- 640 1540
E-Mail: ulla.peveling@t-online.de

Kunsttherapie/ Kreative Entspannung für Schwangere

