

intensiv

Stabilisierend

therapie

ist-Methode: intensiv stabilisierende Therapie eine Methode der Kunsttherapie

Mal- und Gestaltungstherapie ist eine erlebens- und prozessorientierte Kreativtherapie. Sie basiert auf einem ressourcenorientierten Ansatz, das heißt die eigenen Stärken werden erkannt und aktiviert. Die Selbstwahrnehmung und die Selbstwirksamkeit werden wegen dem nonverbalen Zugang zu sich selbst besonders gut gefördert und ausgedrückt. Dabei werden Ressourcen aber auch mögliche Einschränkungen sorgsam berücksichtigt.

Einleitung

Die **ist-Methode** wurde von den Kunsttherapeutinnen Gabriella Castelberg, Germaine Frey und Arian Zeller entwickelt. Die Mappe umfasst eine Einführung ins Thema, eine Auswahl an Arbeitsblättern, eine Therapieanleitung und Anwendungsbeispiele. Das Ziel ist Menschen in akuter psychischer Not zu stabilisieren. Sie kann in der Gruppen- oder Einzeltherapie angewendet werden.

Wie die ist-Methode dazu beitragen kann, Menschen aus akuten Krisen in die Handlungsfähigkeit zu begleiten

Krisen bergen oft die Chance eines Entwicklungsfortschritts. Wenn ein Mensch aus eigener Kraft eine schwierige Situation bewältigen kann, wirkt sich das als positive Erfahrung aus. Anspannungen und Ängste treten in den Hintergrund.

Bei den beiliegenden Arbeitsblättern handelt es sich um Interventionen, welche es dem Patienten ermöglichen sollen, sich von der akuten Krise für eine Zeitlang zu distanzieren. Durch die Auseinandersetzung mit den vorgegebenen Themen, sollen die eigenen Ressourcen sichtbar und erlebbar werden. Die Arbeitsblätter geben einen Rahmen und sollen dem Patienten ein Gefühl von Schutz und Sicherheit vermitteln. Der Patient bekommt Raum, um am Gestaltungs-Prozess kreativ, aktiv mitzuwirken und sich soweit einzubringen wie es ihm gerade möglich ist.

Die Arbeitsblätter sind bewusst in einfacher Darstellung gehalten. Die Vorlagen werden von der Therapeutin kopiert. Da es sich um Kopien handelt erleichtert es dem Patienten den Einstieg ins Tun. Die Sujets geben einerseits einen klaren Rahmen vor und lassen gleichzeitig Raum für die individuelle, kreative Darstellung jedes Einzelnen. Das Ziel ist, den Patienten Struktur vorzugeben und sie direkt in die Handlung zu bringen. Distanz von Belastendem wird erlebt, Blockaden, Leere und Stagnation können überwunden werden.

Die Mal- und Gestaltungstherapeutin begleitet die Menschen sorgsam in ihren Anliegen und dem gegenwärtigen Prozess. Sie vertritt eine wertfreie, wertschätzende, empathische und authentische Haltung.

Kernpunkte der ist-Methode

Die Arbeitsblätter umfassen relevante kunsttherapeutische Themen:

- Ressourcenstärkung/Ressourcenaktivierung
- Stabilisierung/Struktur
- Selbstwahrnehmung/Selbstfürsorge
- Entspannung/Freudfähigkeit
- Schutz/Sicherheit
- Perspektive/Orientierung
- Phantasie/Kreativität
- Emotionen und Bedürfnisse wahrnehmen
- Disfunktionale Gedanken und Verhaltensmuster erkennbar und korrigierbar machen
- Selbstvertrauen stärken

Anwendung der ist-Methode

- Die **ist-Methode** eignet sich bei Stresserkrankung, mentaler Unruhe mit Gedankenkreisen, Depression, Zwang und Angst und psychosomatischen Symptomen.
- Stationäres oder ambulantes Setting
- Einzel- oder Gruppentherapie
- Therapiesitzungen sind in sich abgeschlossen. Pro Sitzung wird jeweils nur ein Arbeitsblatt bearbeitet und inhaltlich fertig gestellt.
- Es wird ein stabilisierender und kein aufdeckender Prozess bei Kriseninterventionen empfohlen.
- Eignet sich für fast alle Menschen, weil sich die Anliegen dem Rhythmus und der Befindlichkeit der Patienten individuell anpassen
- Im Zentrum steht die Entlastung der Stresssituation und die Distanzierung zu den unüberschaubaren Problemen
- Die Motivation der Patienten mitzumachen ist Voraussetzung
- Gestalterische Kenntnisse sind nicht Voraussetzung.

Raum und Material

- Therapieräume mit Plätzen für bis zu 6 Personen, ausgestattet mit Tischen, Tageslicht oder gut ausgeleuchtetem Raum.
- Materialien: Arbeitsblätter, verschiedene Malutensilien wie zum Beispiel: Bleistifte, Wachskreide, Pastellkreide, Filzstifte/Buntstifte, Wasserfarben, Pinsel etc
- Gegenstände für die Wahrnehmungsübung