

ENSEM- BLE

EINE PUBLIKATION VON / UNE PUBLICATION DE: ODA ARTECURA

No 2/2019

KUNSTTHERAPIE
ART-THÉRAPIE
ARTETERAPIA

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Kunsttherapeutinnen und Kunsttherapeuten begleiten oft Menschen in schwierigen Lebenslagen, die beispielsweise einen Verlust erlitten haben oder an einer Depression oder einem Burnout leiden. So gelangen sie auch an Menschen mit Suizidgedanken oder in einer akuten suizidalen Krise. Es ist entscheidend, solche Themen anzusprechen und professionelle Unterstützung zu leisten. Aber auch, sich mit weiteren Fachpersonen zu vernetzen, um die Verantwortung nicht allein zu tragen.

So widmet die Oda ARTECURA – als Dachorganisation der Schweizer Berufsverbände für Therapien mit künstlerischen Medien – ihren diesjährigen Kunsttherapietag dem Thema «Suizidalität – Kunsttherapie als Weg ins Leben». Und auch Sie erfahren in dieser zweiten Ausgabe unseres Magazins, wie die Kunsttherapie mit ihren unterschiedlichen Fachrichtungen suizidale Menschen auf ihrem Weg zurück ins Leben begleiten kann. Wir wünschen Ihnen eine gute Lektüre.

Chères lectrices, chers lecteurs,

Les art-thérapeutes accompagnent souvent des personnes vivant des situations difficiles. Leurs clients peuvent par exemple avoir subi une perte d'emploi, traverser un deuil, souffrir de dépression ou encore de burnout. Ainsi, ces thérapeutes s'occupent également de personnes aux tendances suicidaires ou en situation de crise suicidaire aiguë.

Dans ces cas, il est crucial d'aborder ces questions et de fournir un soutien professionnel. Mais il est également important de travailler en réseau avec d'autres spécialistes afin de ne pas en assumer seul la responsabilité.

Oda ARTECURA – l'organisation faîtière des associations suisses de thérapie à médiation artistique – consacre cette année la Journée de l'art-thérapie à ce thème: «Tendances suicidaires – l'art-thérapie, un chemin vers la vie». Et dans ce deuxième numéro de notre magazine, vous aussi vous apprendrez comment l'art-thérapie avec ses différentes disciplines peut accompagner les personnes suicidaires sur le chemin du retour à la vie. Nous vous souhaitons une bonne lecture.



Martina Huber, Journalistin BR / Journaliste RP
Redaktion / Rédaction

Reden kann
Leben retten s. 2

*Parler peut sauver
des vies* p. 2

Eine Kunstliebhaberin
im Spital s. 5

Une passionnée d'art à l'hôpital p. 5

«Das Ja zum Leben hat
viele Facetten» s. 5

*«Le oui à la vie a plusieurs
facettes»* p. 6

- *Médiations artistiques –
La culture et les soins contre
le suicide des jeunes*
- *Musiktherapie –
Zukunftsmusik spielen*
- *Gestaltungs- und Maltherapie –
Ich male meinen Raum*
- *Thérapie à médiation plastique
et visuelle – L'art-thérapie pour éveiller
le processus créatif*
- *Drama- und Sprachtherapie –
Zwiesgespräch mit sich selbst*
- *Thérapie par le drame et la parole –
La poésie pour soigner*
- *Bewegungs- und Tanztherapie –
Die eigene Lebendigkeit wieder spüren*

Zwiegespräch mit sich selbst

Rollenspiele können suizidalen Menschen dabei helfen, gemeisterte Krisen darzustellen, Zukunftsperspektiven zu entwickeln oder Argumente fürs Weiterleben zu finden.

 Martina Huber

D «Wenn ich mit suizidalen Menschen arbeite, ist es wichtig, dass nicht einfach ich als Therapeutin für das Leben rede», sagt Gabriele Stöckli, Kunsttherapeutin der Fachrichtung Drama- und Sprachtherapie mit eigener Praxis in Oberschan. «Die suizidale Person muss sich selbst die Argumente liefern, warum es sich zu leben lohnt.» Eine Übung, die Stöckli dazu gerne einsetzt, nennt sie Zwiegespräch: Sie stellt zwei Stühle auf, auf die sich die Klientin oder der Klient hinsetzt, um abwechselungsweise gegen und für das

Leben zu argumentieren. «Am Anfang sträuben sich viele, auch Positives zu sagen, aber die meisten finden dann doch einiges, was fürs Weiterleben spricht», sagt sie. In einer anderen Übung legt Stöckli ein Seil auf den Boden, welches die eigene Lebensgeschichte darstellen soll, und bittet die Klientin oder den Klienten, für die wichtigen positiven und negativen Erlebnisse der Vergangenheit Objekte auszuwählen und zu platzieren. So werde sichtbar, dass es im Leben immer wieder Krisen, aber auch schöne Momente gegeben habe. Und im Anschluss lasse sich der Blick auf die Zukunft richten. «Manchmal gelingt es, dass Wünsche und Ideen für die Zukunft die Perspektive wieder erweitern.»

Einzelne Krisen greift Stöckli später wieder auf, oft als Rollenspiel. Wer nicht schauspielern mag, kann auch als eine Art Statue darstellen, wie sich die Krise anfühlte – und in einem zweiten Schritt, wie es sich anfühlte, die Krise gemeistert zu haben. Manchmal übernimmt Stöckli auch selbst das Rollenspiel oder lässt sich zur Statue formen. «Sich daran zu erinnern, wie man frühere Krisen gemeistert hat, kann Hoffnung geben, dass man auch jetzt wieder einen Weg aus der Krise findet.»


Gabriele Stöckli ist dipl. Kunsttherapeutin (ED) Fachrichtung Drama- und Sprachtherapie.



Thérapie par le drame et la parole

La poésie pour soigner

En art-thérapie, la parole n'est pas là uniquement pour se raconter. Comme en musicothérapie, la poésie peut aussi aider le patient par son rythme et ses sons.

 Nathalie Ogi

F *Quoi de plus merveilleux que des vers de Baudelaire ou le slam de Grand Corps Malade pour aider des jeunes ayant fait des tentatives de suicide ? L'art-thérapie, spécialisation thérapie par le drame et la parole, peut apaiser ou au contraire stimuler des jeunes en difficulté, explique Frédérique Nardin. Cette art-thérapeute travaille entre autres à la Fondation La Clairière à Chamby-sur-Montreux qui accueille pour une année des jeunes de 16 à 24 ans. Dans cette spécialisation, les poèmes sont utilisés non seulement pour leur beauté, mais également pour leurs effets sonores et rythmiques sur le corps. Ainsi, la récitation à haute voix des hexamètres*

dactyliques en grec ancien vient apaiser le système cardio-respiratoire. En français, la diction de poèmes en iambes viendra au contraire stimuler un jeune adolescent apathique. Comédienne de formation, Frédérique Nardin propose aussi à ses jeunes patients de jouer certains fragments de scènes de pièces de théâtre ou de s'essayer à l'improvisation avant un futur entretien d'embauche par exemple. Elle fait aussi travailler les jeunes physiquement, les invite à faire des gestes, à marcher les syllabes en martelant leurs pas, tout en respirant consciemment. Car le verbe est un geste qui part du ventre, passe par les poumons pour ensuite s'extérioriser et que l'on peut prolonger jusqu'au bout des

mains. Et le travail physique permet de s'ancrer dans le présent et de sortir du tourbillon des idées noires. Pour les jeunes désespérés, s'exercer à dire non ou à répéter une demande peut être aidant. Parfois, le simple son d'un mantra, comme le OM, aide un jeune patient à progresser. Le travail de l'art-thérapeute se fait bien sûr toujours en étroite concertation avec les médecins psychiatres et les équipes médicales.

Frédérique Nardin est art-thérapeute, spécialisation thérapie par le drame et la parole.



Foto: Gabriele Stöckli



Photo: Veronique Cottier

