

## HERZLICHE EINLADUNG ZU DEN WORKSHOPS

# STARK WERDEN NACH EINER KRISENZEIT

**Wir erleben in unserem Verein in den letzten Jahren, dass mehrere Vereinsmitglieder schwer erkranken und wir tauschen uns über die unterschiedlichen Einstellungen und Bewältigungsstrategien aus. Sie reichen von reiner Schmerzvermeidung bis zu intensiver schulmedizinischer Behandlung. Gemeinsam ist allen Betroffenen, dass sie neben der medizinischen Betreuung nach Lösungen suchen, die den Umgang mit so schweren Krisen erleichtern. „Betroffene“ sind Expert\*innen!**

Sousan, eine Vereinsfrau, berichtet von einschneidend positiven Erfahrungen in der Phase der Rehabilitation nach mehreren massiven gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Sie hat an einem „Kurs“ teilgenommen, in dem sich sechs Menschen über ihre Lebenskrisen und ihren Alltag austauschen konnten. Die Zusammensetzung war divers, die Ausdrucksformen sehr unterschiedlich (vom Reden bis zu künstlerischen Aktivitäten).

Sousan berichtet: „Ich habe überwiegend gemalt. Diese Beschäftigungszeiten mit Malen waren für mich am Anfang eine Ablenkung, aber insgesamt sehr wertvoll. Langsam habe ich neue Energie und Kraft durch Entspannung gespürt und versucht, mit den Bildern soweit es geht, meine innere Gefühle nach aussen zu bringen. Ich habe eine Leichtigkeit mit meinem Körper, meinen Empfindungen, meinen Gefühlen und Leichtigkeit mit den Dingen, die mir passiert sind, gefühlt.“

„Gesundheitsförderung durch gemeinsames Tun“ ist der Kern der Wirksamkeit, ist Sousan überzeugt und organisiert nun Workshops für Menschen, die mit ähnlichen Krisen fertig werden müssen.

**Die Teilnehmer\*innen des Frühjahrszyklus' genießen das Angebot.**

**Die Workshops werden wieder im Herbst 2019 in Wien-Hernals (Polymorph, Paschinggasse 8/4/B5, 1170 Wien) stattfinden.**

**Wenn Sie sich angesprochen fühlen, können Sie sich gern bei uns melden. Auch wenn Sie "nur" zu einem Gespräch, einem Austausch kommen wollen, sind Sie willkommen!**

**Kontakt: DI Sousan Nasiri**  
**sousan.nasiri@gmx.at**

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Das Projekt „Gesund älter werden in Wien“ wird daraus finanziert und gesundheitsfördernde Aktivitäten wie diese mit der Finanzierung von Sachkosten unterstützt.