

Pressemitteilung

Kreativität und Psyche: Warum kreativ sein gesund ist

SCHÄRDING. Malen, Singen, Musik machen, etwas Gestalten: Das alles beschreiben wir meist als kreativ. Doch bei Kreativität geht es nicht unbedingt nur um künstlerische und gestalterische Tätigkeiten, sondern diese beginnt bereits beim Denken. Oftmals geht es darum, etwas Neues, Originelles oder Nützliches zu schaffen, das sich positiv auf uns auswirkt, das kann auch im Büroalltag oder beim Kochen sein.

Kinder haben eine blühende Fantasie und lieben kreatives Werkeln. Im Laufe des Lebens geht diese Gabe meist leider verloren. Neben Beruf und Alltag erscheinen künstlerische Hobbys und fantasievolles Spiel als entbehrlicher Luxus. *„Kreative Beschäftigungen sind nicht nur bereichernd, sie sind auch ein Begleiter auf dem Weg eines gesunden Alterns“*, ist Andrea Himsl, Ergotherapeutin an der Tagesbehandlung für psychische Gesundheit am Klinikum Schärding überzeugt und fügt hinzu: *„Zahlreiche Studien belegen, dass Menschen, die regelmäßig kreativ tätig sind, weniger an Depressionen leiden und geistig fitter sind, denn die Erfahrung, schöpferisch tätig zu sein, wirkt anregend. Auch das bloße Tun bereitet Freude.“*

Erfolge bei Depressionen

OÄ Michaela Heckmann, Fachärztliche Leiterin der Tagesbehandlung für psychische Gesundheit sieht das kreative Arbeiten als eine höchst wirksame Therapie. Farben wahrnehmen, ins Tun kommen und den eigenen Körper erleben. Menschen mit psychischen Erkrankungen wie etwa Depressionen können dabei ihre Fähigkeiten und Ressourcen wiederentdecken, die für sie zuvor nicht mehr zugänglich waren: *„Der Patient/die Patientin sieht, da ist doch noch etwas an Farbe und Lebendigkeit in mir und es entsteht nicht nur Schwarz auf dem Bild. Somit können unsere Patientinnen und Patienten*

neue Seiten an sich entdecken und auf die eigenen inneren Stärken lenken. Kreative Therapien sind ideal, um die innere Starre zu lösen.“

Erfolgreiches Projekt: Arbeiten mit Ton

Es ist faszinierend zu sehen, wie sich Kunst und psychische Gesundheit miteinander verbinden. Dies wurde auch kürzlich im Rahmen eines Projektes zum Thema Gefühle anhand von Tonarbeiten an der Tagesbehandlung für psychische Gesundheit sichtbar. Dabei wurde Wert auf die Gefühle aus dem Alltag gelegt und auf solche, die mehr im Alltag integriert werden sollen. Im Zuge dessen wurden Tonmenschen erstellt, welche die aktuellen Gefühle sichtbar machen sollten. Dabei wurden auch vielfach Begriffe wie Freude, Gelassenheit, Ruhe oder Leichtigkeit, etc. zum Ausdruck gebracht. *„Gerade die Arbeit mit Ton hat eine hohe therapeutische Wirkung. Das Material zu Formen und zu Kneten ermöglicht es, Gefühlen und Gedanken Ausdruck zu verleihen und die Haltung sichtbar zu machen“*, sagt Himsl.

Behandlung in der Tagesbehandlung für psychische Gesundheit

Die Behandlungen in der Tagesbehandlung erfolgen an fünf Wochentagen: Montag bis Mittwoch von 08:00 bis 15:30 Uhr sowie Donnerstag und Freitag von 08:00 bis 13:30 Uhr. Für eine Aufnahme ist ein Vorgespräch erforderlich. Weitere Informationen und Terminvereinbarungen sind unter der Telefonnummer 05 055478-29001 möglich.

Schärding, am 25. Juli 2024

Bildtext 1: v.l.n.r.: OÄ Michaela Heckmann (Fachärztliche Leiterin) und Andrea Himsl (Ergotherapeutin) sind an der Tagesbehandlung für psychische Gesundheit tätig.

Bildtext 2-4: Im Rahmen eines erfolgreichen Projektes in der Tagesbehandlung für psychische Gesundheit am Klinikum Schärding wurden von den PatientInnen zahlreiche kreative Tonmenschen modelliert.

Fotocredit: OÖG, honorarfrei

Kurzfassung

Malen, Singen, Musik machen, etwas Gestalten: Das alles beschreiben wir meist als kreativ. Doch Kreativität beginnt bereits beim Denken. Oft geht es auch darum, etwas Neues, Originelles oder Nützliches zu schaffen, das sich positiv auf uns auswirkt, das kann auch im Büroalltag oder beim Kochen sein.

Kreative Arbeiten sind eine höchst wirksame Therapie. Farben wahrnehmen, ins Tun kommen und den eigenen Körper erleben. Menschen mit psychischen Erkrankungen wie etwa Depressionen können dabei ihre Fähigkeiten und Ressourcen wiederentdecken.

Dies wurde auch kürzlich im Rahmen eines Projektes zum Thema Gefühle anhand von Tonarbeiten an der Tagesbehandlung für psychische Gesundheit sichtbar. Dabei wurde Wert auf die Gefühle aus dem Alltag gelegt und auf solche, die mehr im Alltag integriert werden sollen. Die dabei angefertigten Tonmenschen machten die aktuellen Gefühle sichtbar. Dabei wurden auch Begriffe wie Freude, Gelassenheit, Ruhe oder Leichtigkeit, etc. zum Ausdruck gebracht.

Rückfragen bitte an:

MMag.a Viktoria Ortner

PR & Kommunikation

Klinikum Schärding

Tel.: 05 055478-22250

E-Mail: viktoria.ortner@oöeg.at