

# Projektskizze für Pilotprojekt Schreibwerkstatt

## **Titel: «Über mich hinaus schreiben»**

Schreibend die eigene Lebenskraft erfahren

**Pilotprojekt Schreibwerkstatt – zur Förderung der Selbstwirksamkeit von Menschen nach oder mit einer Krebserkrankung (Cancer Survivors), welche die ersten Behandlungen abgeschlossen haben**

### **Überblick**

Im Rahmen der Nationalen Strategie gegen Krebs (NSK) befasst sich eine Gruppe – unter Leitung von Irène Bachmann-Mettler, Präsidentin Onkologiepflege Schweiz, und unter Einbezug einer Vertretung der SGPO sowie unter Einbezug der Krebsliga Schweiz – mit dem Thema kreatives Handeln als Mittel zur Stärkung der „**Selbstwirksamkeit**“, der Fähigkeit, **selbsttätig zu sein** und dadurch **etwas zu bewirken**. Für Menschen, die mit der eigenen Erfahrung Krebs einen Umgang finden wollen, braucht es Angebote. Im Sinne eines Pilots wurde die Schreibwerkstatt entwickelt. Dieser Pilot ist nicht abschliessend angedacht. Es können weitere Methoden aus Theater, Musik, Malerei, Bewegung usw. genutzt werden. Diese Angebote kreativen Handelns möchten **Selbstreflexion und Selbststärkung bewirken**.

### **Ausgangslage**

Jedes Jahr erkranken in der Schweiz rund 40 000 Personen neu an Krebs (Bundesamt für Statistik, 2017); die Tendenz ist steigend. Dank der grossen Fortschritte in der Früherkennung und der medizinischen Therapien gibt es eine zunehmende Anzahl onkologischer Langzeitüberlebenden. Diese erfreuliche Entwicklung stellt gleichzeitig neue Herausforderungen an die Betroffenen. Internationale Studien zeigen, dass Cancer Survivors von vielen Spätfolgen der Krankheit und der Therapie betroffen sind. Die Probleme sind vielfältig: körperliche Probleme, z. B. krebsbedingte Müdigkeit (Fatigue), Schmerzen, Körperbild-Veränderungen, Schlafstörungen; psychosoziale Probleme wie Angst, Depression, Sorgen in Familie und Beruf. Dabei sind die Erhaltung und Wiedergewinnung einer optimalen Lebensqualität, die Adaptation an mögliche bleibende Einschränkungen sowie die Verarbeitung der gemachten Erfahrungen zentral.

Ein Schlüssel zur Verarbeitung ist der Weg zur Selbstwirksamkeit: Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) (engl. perceived self-efficacy) wurde von dem Psychologen Albert Bandura in den 1980er Jahren entwickelt. SWE bezeichnet die Erwartung einer Person, mittels eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können. Ein Mensch, der daran glaubt, selbst etwas bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können, hat demnach eine hohe SWE. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit ergibt sich aus dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen sowie der Annahme oder Überzeugung, Hindernisse überwinden und etwas bewirken zu können. Eine Krebserkrankung bringt Menschen in eine körperliche und seelische Extremsituation. Von einem Tag auf den andern ist alles völlig anders. Das Selbstvertrauen kann zutiefst erschüttert werden. Der Umgang mit einem solchen Schicksalsschlag verlangt einen Weg, die eigenen Kräfte mobilisieren zu können, eine positive Einstellung sich und der Krankheitserfahrung gegenüber zu finden.

Im Rahmen der Nationalen Strategie gegen Krebs (NSK, 2017-2020, S. 21) ist als laufende Aktivität geplant, eine Publikation zu Erfahrungen von Krebsbetroffenen zum Thema Selbstwirksamkeit zu verfassen. Unter professioneller Anleitung und Begleitung sollen Krebsbetroffene die Chance erhalten, Texte zu verfassen, die aufzeigen, welche individuellen Strategien und Energien ihnen zu einer Verbesserung des Umgangs mit der Krankheit geführt haben (NSK, 2017-2020, S. 21).

Schreiben kann helfen, psychische und physische Krankheiten zu überwinden und Leiden zu lindern. Die therapeutische Wirkung des Schreibens ist mittlerweile gut erforscht und durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.

Die Tätigkeit des Schreibens kann ein wirksames Mittel sein, Krisen und Krankheiten zu bewältigen. Schreiben kann bei der Verarbeitung emotional belastender Ereignisse helfen, kann eigene Stärken wieder sichtbar machen und dadurch das Vertrauen in die Zukunft stärken.

Barbara Pahl-Eberhart meint in ihrem Buch «Federleicht», dass der Verlust der Worte für viele Menschen ein wichtiger Schlüssel zum Schreiben ist. Wenn das Leben bricht, steigt der innere Druck der Gedanken und Gefühle. Oft führt dies zu einer Entladung auf Papier. Dies kann der Beginn einer regelmässigen Schreibpraxis werden.

Silke Heimes stellt in ihrem Buch «Warum Schreiben hilft» die bisherigen Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie zusammen und gibt damit einen wissenschaftlich begründeten Überblick.

In ihrem Buch «Es lohnt sich, einen Stift zu haben» hält Carmen C. Unterholzer grundlegende Erkenntnisse zu Schreibprozessen fest. Unter anderem, dass es in erster Linie um den Schreibprozess geht, nicht um sein Produkt, den Text. Denn Schreiben verlangsamt die Wahrnehmungen und Reaktionen und schafft Raum dafür, dass sie sich verdichten und immer mehr Schichten bilden.

## **Organisation**

Onkologiepflege Schweiz, Nationale Strategie gegen Krebs, Krebsliga Schweiz

## **Das Pilotprojekt**

Die Schreibwerkstatt umfasst 5 Treffen im Zeitraum von 4 Monaten, jeweils samstags, 10 – 13 Uhr, an folgenden Daten: 17.11.2018, 08.12.2018, 12.01.2019, 16.02.2019, 16.03.2019.

Jedes Treffen dauert 3 Stunden. Diese Dauer ermöglicht gutes Arbeiten, schreckt aber niemanden ab. Das expressive Schreiben soll die Einzelperson ansprechen, aber auch den Gruppenprozess ermöglichen und fördern. Das Projekt wird evaluiert, damit relevante Informationen für nachfolgende Projekte zur Verfügung stehen.

## **Ziele**

Die Schreibwerkstatt

- bietet einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundung von Menschen nach und mit Krebs
- vermittelt ein Werkzeug, mit dem die eigene Stabilität selber beeinflusst werden kann
- unterstützt die Cancer Survivors in der Stärkung ihrer Selbstwirksamkeit
- lässt die Kraft der eigenen Worte zur Lebenskraft werden
- ermöglicht Erlebnisse in Erzählungen zu verwandeln
- verwandelt Erfahrungen in sprachliche Bilder für eine neue Zeit, die Gegenwart
- erfreut den Geist und befördert Vertrauen in die eigene Gestaltungskraft.

## **Zielgruppe/Zielpublikum**

Das Angebot richtet sich an Cancer Survivors, also an Menschen nach oder mit einer Krebserkrankung, welche die ersten Behandlungen abgeschlossen haben.

Gewünschte Gruppengrösse: 8 – 12 Teilnehmende

## **Wirkung**

Der Schreibprozess ermöglicht Verarbeitung und Transformation, was den Weg öffnet, die meist als Schock erlebte Krebserkrankung mehr und mehr ins eigene Leben zu integrieren und seine eigene Sprache (wieder) zu finden.

## **Einzigartigkeit / Innovationscharakter**

Jeder Mensch hat etwas zu sagen. Insbesondere wenn die eigene Erfahrung durch eine existentielle Herausforderung einer Krebserkrankung unfreiwillig erweitert werden musste. Genau diese Lebenswirklichkeit interessiert. Die Erfahrungen der Menschen verdichten sich in den personalen Geschichten. Nur die Teilnehmenden der Schreibgruppe wissen, was sie aus ihren Erfahrungen bergen wollen. Die Kreativität des Schreibens entrollen den tragenden Teppich der Kreativität neu und die Erfahrungsmuster der erlittenen Schmerzen, Ängsten, Sorgen finden in neuen Texturen ihren Platz, ganz organisch, erweiternd und stärkend. Sie finden über das Schreiben Zugang zu ihren gespeicherten Eindrücken, Wünschen, Sehnsüchten, Freuden und zu ihrer Kreativität und können anerkennend ihre subjektive, geistige, innere Welt über die Geschichte vermitteln.

## **Leitung der Schreibwerkstatt**

Eva Maria Imboden, M.A. Supervision & Coaching, Mitglied bso, Ausbilderin FA

Lucia Stäubli, MAS, Dipl. Kunsttherapeutin ED und Psychoonkologie

Anna Barbara Rügsegger, MScN, Fachspezialistin Cancer Survivors