

Therapie und Theater

Sozialdienst bietet
eine Gruppe an

LIPPSTADT ■ In Zusammenarbeit mit der Theatertherapeutin Dobrinka Dadder bietet der Sozialdienst Katholischer Männer (SKM) an zehn Nachmittagen bzw. Vormittagen eine theatertherapeutische Gruppe für Menschen an, die unter Burnout, Depressionen oder Angsterkrankungen leiden. Das Angebot startet am Montag, 2. März, um 19 Uhr oder am Mittwoch, 4. März, um 10 Uhr beim SKM, Capelstraße 50 bis 52, mit einem kostenfreien Schnuppernachmittag bzw. Vormittag. Eine wichtige Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass sich die Interessierten in einer fachärztlichen Behandlung befinden.

Die Drama- und Theatertherapie ist eine künstlerische Therapieform, ähnlich wie Musik-, Mal- oder Tanztherapie. In der Theatertherapie wird auf spielerische Weise der Kontakt zum eigenen Körper, die Verbindung zur eigenen Psyche gestärkt und die gesunden Ressourcen aktiviert. Diese Gruppenarbeit ist ein Weg, sich behutsam den eigenen Gefühlen zu nähern und sie zuzulassen. So lernt man die verschiedenen Aspekte der eigenen Persönlichkeit