

Theater-Therapie

Patient*innen Information in 9-Sprachen

Tiyatro Terapisi • Drama therapy
La thérapie par le théâtre • تياتردرمانی
Krótka informacja dla pacjentów
Театральная терапия
تئاتردرمانی • العلاج بالمسرح



Impressum

Redaktion

Uwe Blücher
LVR-Fachbereich Planung,
Qualitäts- und Innovationsmanagement

Mitarbeit

LVR-Fachforum Künstlerische Therapien:
Uwe Blücher, Patric Driessen, Beatrix Evers-Grewe, Eva Golloch, Gudrun Gorski, Meike Höffken, Rahel Janssen, Renate Kemp, Ute Pirkl, Florian Urbas, Mechtild Witte

Verantwortlich für den Inhalt: LVR-Fachforum Künstlerische Therapien nach einer Idee von Nele Heriniaina

Layout

Stefanie Hochum, LVR-Druckerei

Druck

LVR-Druckerei, Inklusionsabteilung

Landschaftsverband Rheinland (LVR)
LVR-Dezernat Klinikverbund und
Verbund Heilpädagogischer Hilfen
Auflage 1 (300 Exemplare)
Köln, Juni 2021

Externe Weitergabe mit Copyright-Vermerk zulässig:
© LVR-Klinikverbund und Verbund Heilpädagogischer Hilfen



INHALT

Deutsch – Deutsch	4
English – Englisch	6
Français – Französisch	8
русский язык – Russisch	10
Türkçe – Türkisch	12
Polszczyzna – Polnisch	14
دري – Dari (Persisch)	16
دري – Farsi (Persisch)	18
ةبرعلا – Arabisch	20

Diese Kurz-Info für Patient*innen wurde in einfacher (bürgernaher) Sprache verfasst, um Patient*innen aus verschiedenen Kulturkreisen einen ersten Überblick und Zugang zu Künstlerischen Therapien zu ermöglichen.

Danksagung:

an Patient*innen, Ärztliche Direktionen, Therapeutische Dienste, Pflegedirektionen, Integrationsbeauftragte u.a.m. der LVR-Kliniken für ihre berufsgruppen-übergreifende Unterstützung, die damit wesentlich zur Praxistauglichkeit unserer Broschüren beitrugen.
LVR-Fachforum Künstlerische Therapien

Insgesamt stehen vier Broschüren (Kunst-, Musik-, Tanz- und Theatertherapie) zur Verfügung, welche über die „Therapeutischen Dienste“ bezogen werden können.



Theater-Therapie

KURZ INFO FÜR PATIENT*INNEN

Was ist Theater-Therapie?

Theater-Therapie oder Drama-Therapie ist eine besondere Form der Behandlung. Dabei können Sie verschiedene Aspekte des Theaters erleben: Sie schlüpfen in eine andere Rolle, wechseln die Betrachtungsweise und entdecken dabei eigene Fähigkeiten und Stärken.

Die Teilnahme erfordert kein künstlerisches Talent oder Können. Was Sie hier tun, wird nicht bewertet.

Wie kann Theater-Therapie Ihnen helfen?

Das Besondere am Theater ist, dass Sie in einer anderen Rolle experimentieren können. Sie können Dinge wagen, die Sie im realen Leben vielleicht nicht tun würden. Das kann Ihnen helfen, wiederkehrende belastende Gedanken zu erkennen, zu unterbrechen und neue Ideen zu entwickeln. Dadurch geht es Ihnen besser.

Gerne können Sie ein Thema oder Gefühl, das Sie gerade beschäftigt, im Spiel ausdrücken. Dabei können Sie neue Lösungen oder Veränderungen ausprobieren. Denn in der Theater-Therapie geht es ums Ausprobieren und Experimentieren. Es geht darum, Ihre persönlichen Möglichkeiten zu stärken.

Es kann auch Freude machen, in eine andere Rolle zu schlüpfen. Theaterspielen kann Ihnen auch helfen, mit sich selbst und anderen in Kontakt zu kommen. Sie können Fähigkeiten neu entdecken oder alte Fähigkeiten wiederbeleben. So können Sie besser mit schweren und belastenden Erlebnissen umgehen.

Wie läuft Theater-Therapie ab?

Ihnen werden verschiedene Aufgaben und Übungen angeboten, an denen Sie sich aktiv beteiligen können. Orientieren Sie sich gerne an dem, was die anderen machen. Sie können jederzeit gerne Fragen stellen.

Zum Ende der Stunde können Sie sich mit den anderen über die gespielten Szenen oder die Übungen und Ihre Eindrücke austauschen.

Was ist, wenn Sie nicht gut Deutsch verstehen?

Manchmal erschweren sprachliche Barrieren den Zugang zur Theater-Therapie. Wenn Sie möchten, können Sie Unterstützung durch Sprach- und Integrationsmittler*innen (SIM) bekommen.



Drama therapy

A BRIEF OVERVIEW FOR PATIENTS

What is drama therapy?

Drama therapy is a special form of treatment. It allows you to experience different aspects of drama: You slip into a different role, change your point of view and discover your own abilities and strengths.

Participation does not require artistic talent or skill. What you do here is not evaluated.

How can drama therapy help you?

The special thing about drama is that you can experiment in a different role. You can dare to do things that you might not do in real life. This can help you to recognise recurring stressful thoughts, to interrupt them and to develop new ideas. This will make you feel better.

You are welcome to express an idea or feeling that is on your mind in the play.

In the process, you can try out new solutions or changes. Because drama therapy is about trying things out and experimenting. It is about strengthening your personal possibilities.

It can also be fun to slip into a different role. Theatre plays can also help you get in touch with yourself and others. You can discover new skills or revive old ones.

This will allow you to better deal with difficult and stressful experiences.

How does drama therapy work?

You will be offered various tasks and exercises in which you can actively participate. Feel free to follow what the others are doing. You are always welcome to ask questions.

At the end of the lesson, you can talk to the others about the acted scenes or the exercises and your impressions.

What if you don't understand German well?

Sometimes, language barriers make it difficult to access drama therapy. If you wish, you can get support from language and integration mediators (LIMs).



La thérapie par le théâtre

BRÈVES INFORMATIONS DESTINÉES AUX PATIENTES ET PATIENTS

Qu'est-ce que la thérapie par le théâtre ?

La thérapie par le théâtre est une forme particulière de traitement vous permettant de découvrir différents aspects du théâtre : Vous vous glissez dans un rôle différent, changez de point de vue et découvrez ainsi vos propres aptitudes et points forts.

La participation n'exige pas de talent ou de compétence artistique. Ce que vous faites ici ne sera pas évalué.

En quoi la thérapie par le théâtre peut-elle vous aider ?

La particularité du théâtre est que l'on peut expérimenter un rôle différent. Vous pouvez oser faire des choses que vous ne feriez peut-être pas dans la vie réelle. Cela peut vous aider à identifier les pensées pénibles récurrentes, à y mettre fin et à développer de nouvelles pensées, ce qui vous permettra de mieux vous sentir.

Vous aurez le loisir d'exprimer sur scène un thème ou un sentiment qui vous préoccupe en essayant de nouvelles solutions ou de nouveaux changements. La thérapie par le théâtre consiste en effet, à essayer, à expérimenter. Elle vise à renforcer vos capacités personnelles.

Il peut également être amusant de jouer un rôle différent. Jouer la comédie peut également vous aider à entrer en contact avec les autres et avec vous-même. Vous pouvez redécouvrir des compétences ou en faire revivre d'anciennes. Cela vous aidera à mieux faire face aux expériences difficiles et stressantes.

Comment la thérapie par le théâtre se déroule-t-elle ?

On vous propose diverses tâches et exercices auxquels vous pouvez participer activement. N'hésitez pas à vous inspirer de ce que font les autres. Toutes les questions sont les bienvenues.

À la fin de la leçon, vous pourrez discuter avec les autres des scènes jouées, des exercices et de vos impressions.

Et si vous ne comprenez pas bien l'allemand ?

Parfois, la barrière de la langue rend difficile l'accès à la thérapie par le théâtre. Si vous le souhaitez, vous pouvez obtenir le soutien de médiateurs linguistiques et d'intégration (MLI).



Театральная терапия

КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Что такое театральная терапия?

Театральная терапия или драматерапия – это особая форма лечения. С ее помощью Вы можете испытать различные аспекты театра: Вы примеряете на себя другой образ, меняете представление о чем-то, раскрывая при этом свои собственные способности и сильные стороны.

Для участия не требуется наличие художественного таланта или умения. То, что Вы здесь делаете, не оценивается.

Чем театральная терапия может Вам помочь?

Особенность театра заключается в том, что Вы можете экспериментировать в другом образе. Вы осмеливаетесь делать то, чего не решались бы сделать в реальной жизни. Это может помочь Вам распознать повторяющиеся угнетающие мысли, прервать их и придумать новые идеи. Вам станет лучше.

С помощью искусства игры Вы можете легко выразить проблему или чувство, которое беспокоит Вас в данный момент. При этом Вы можете испробовать новые решения или

изменения. Потому что смысл театральной терапии заключается в том, чтобы пробовать и экспериментировать. Это пространство для укрепления Ваших личных возможностей.

Примерять на себя другой образ также может доставлять удовольствие. Кроме того, актерское мастерство может помочь Вам наладить контакт с самим собой и с другими людьми. Вы можете открыть для себя новые способности или возродить существующие. Это поможет Вам лучше справляться со сложными и стрессовыми ситуациями.

Как проходит театральная терапия?

Вам будут предложены различные задания и упражнения, в которых Вы сможете принять активное участие. Ориентируйтесь на то, что делают остальные. Вы можете задавать вопросы в любое время.

В конце урока Вы сможете обменяться с остальными участниками мнениями о сыгранных сценах или упражнениях, а также своими впечатлениями.

Что, если Вы плохо понимаете немецкий язык?

Иногда языковые барьеры затрудняют доступ к театральной терапии. При желании Вы можете получить поддержку переводчика и специалиста по вопросам интеграции.



Tiyatro Terapisi

HASTALAR İÇİN KISA BİLGİLENDİRME

Tiyatro terapisi nedir?

Tiyatro veya drama terapisi özel bir tedavi şeklidir. Burada tiyatronun çeşitli yönlerini deneyimleyebilirsiniz. Farklı bir role bürünerek bakış açınızı değiştirir ve kendi yeteneklerinizi ve güçlü yanlarınızı keşfedersiniz.

Katılım, sanatsal bir yetenek veya beceri gerektirmemektedir. Burada yaptıklarınız, hakkınızdaki herhangi bir değerlendirmeye tabi tutulmaz.

Tiyatro terapisi size nasıl yardımcı olabilir?

Tiyatronun özelliği, bir başka role bürünüp denemeler yapmanıza imkan vermesidir. Böylece gerçek hayatta yapmayacağınız şeylere belki cesaret edebilirsiniz. Tiyatro sayesinde sürekli tekrarlanan ve sizi yıpratıcı düşünceleri bir süre de olsa unutulabilir ve yeni yaklaşımlar geliştirilebilirsiniz. Böylece kendinizi daha iyi hissedersiniz.

Rol yaparken sizi meşgul eden bir konuyu veya hissi dile getirebilir, yeni çözümler veya değişiklikler deneyebilirsiniz. Tiyatro terapisi, deneme ve deneyler yapmaya dayanır. Burada söz konusu olan kişisel olanaklarınızı güçlendirmektir.

Ayrıca başka bir role bürünmek keyifli olabilir. Bunun dışında tiyatrodaki üstlendiğiniz roller üzerinden kendinizle ve başkalarıyla iletişim kurabilir, yeni yetenekler keşfedebilir veya eski yeteneklerinizi yeniden canlandırabilirsiniz. Böylece ağır ve yıpratıcı olayların üstesinden daha iyi gelebilirsiniz.

Tiyatro terapisi nasıl gerçekleşir?

Size aktif olarak katılabileceğiniz çeşitli görevler ve egzersizler teklif edilecektir. Diğerlerinin neler yaptıklarına bakarak kendinize yön verebilirsiniz. Her zaman soru sorabilirsiniz.

Dersin sonunda diğerleri ile, oynanan sahneler veya egzersizler ve izlenimleriniz hakkında bilgi alışverişi yapabilirsiniz.

Çok iyi Almanca anlamıyorsanız ne olur?

Bazı durumlarda dile hakim olmamak tiyatro terapisine girişi zorlaştırabilir. İsterseniz bir tercümandan destek alabilirsiniz.



Terapia teatralna

KRÓTKA INFORMACJA DLA PACJENTÓW

Czym jest terapia teatralna?

Terapia teatralna lub dramatyczna jest szczególną formą leczenia. Pozwala ona Pani / Panu przeżyć wiele różnych aspektów teatru: Wcieli się Pani / Pan w inną rolę, zmieni swój punkt widzenia i odkryje Pani / Pan swoje możliwości i mocne strony.

Uczestnictwo w zajęciach nie wymaga talentu ani umiejętności artystycznych. Co Pani / Pan tutaj robi, nie podlega ocenie.

Jak terapia teatralna może Pani / Panu pomóc?

Teatr da Pani / Panu szczególną możliwość eksperymentowania w innej roli. Tu Pani / Pan może odważyć się na rzeczy, których być może Pani / Pan nie zrobiłaby/zrobiłby w prawdziwym życiu. Może to pomóc w identyfikacji i przerwaniu nawracających, stresujących myśli i w opracowaniu nowych idei. Dzięki temu poczujesz się lepiej.

Grając może Pani / Pan wyrazić temat lub uczucie, które aktualnie zaprzętają Pani / Pana umysł. W trakcie tego procesu może Pani / Pan wypróbować

nowe rozwiązania lub zmiany. Terapia dramatyczna polega bowiem na próbowaniu i eksperymentowaniu. Jej celem jest podbudowanie Pani / Pana osobistych możliwości.

Wcielanie się w inną rolę może także sprawiać przyjemność. Zajęcia teatralne mogą również pomóc w nawiązaniu kontaktu z sobą i z innymi osobami. Być może odkryje Pani / Pan dzięki temu nowe umiejętności lub odświeży już zapomniane. W ten sposób może Pani / Pan lepiej poradzić sobie z trudnymi i stresującymi przeżyciami.

Jak funkcjonuje terapia dramatyczna?

Zaproponujemy Pani / Panu różne zadania i ćwiczenia, w których będzie Pani / Pan mogła/mógł aktywnie uczestniczyć. Może Pani / Pan wzorować się na tym, co robią inni. W każdej chwili może Pani / Pan zadawać pytania.

Pod koniec zajęć może Pani / Pan omówić z innymi osobami odgrywane scenki lub ćwiczenia i podzielić się z nimi swoimi wrażeniami.

Nie zna Pani / Pan wystarczająco języka niemieckiego?

Czasami bariery językowe utrudniają dostęp do terapii teatralnej. Jeśli Pani / Pan sobie życzy, można uzyskać wsparcie od mediatorów językowych i integracyjnych (SIM).



تیاتر درمانی چگونه کار می کند؟

وظایف و تمرینات مختلفی به شما پیشنهاد می شود که می توانید در آنها فعالانه شرکت کنید. در صورت تمایل می توانید با توجه به آنچه دیگران انجام می دهند، جهت یابی کنید. شما همیشه می توانید سوالات خود را بپرسید.

در پایان درس می توانید با دیگران در مورد صحنه ها یا تمرینات و برداشت های خود صحبت کنید.

اگر زبان آلمانی را خوب نمی فهمید چطور؟

گاهی موانع زبان هنردرمانی را دشوارتر می کند. در صورتیکه میل داشته باشید، می توانید از ترجمانان زبان و ادغام کنندگان (SIM) خواهان کمک شوید.

تیاتردرمانی

اطلاعات مختصر برای بیماران

تیاتردرمانی چیست؟

تیاتردرمانی یا نمایشدرمانی شکل خاصی از درمان است. شما می توانید جنبه های مختلف تیاتر را تجربه کنید: شما به تمثيل یک نقش متفاوت می پردازید، دیدگاه خود را تغییر می دهید و مهارت ها و نقاط قوت خود را کشف می کنید.

شرکت در این درمان به هیچ استعداد و توانایی هنری نیاز ندارد. آنچه در اینجا انجام می دهید درجه بندی نمی شود.

تیاتردرمانی چگونه می تواند به شما کمک کند؟

نکته ویژه در مورد تیاتر این است که شما می توانید یک نقشی متفاوت را تجربه کنید. می توانید جرات انجام کارهایی را داشته باشید که ممکن است در زندگی واقعی انجام ندهید. این می تواند به شما کمک کند افکار استرسزای مکرر را متوقف سازید، آنها را قطع کرده و ایده های جدیدی ارائه دهید. این باعث می شود احساس بهتری داشته باشید.

شما می توانید یک موضوع یا احساسی را در بازی تیاتر بیان کنید که در حال حاضر ذهن شما را مشغول کرده است. می توانید راه حل ها یا تغییرات جدید را امتحان کنید. زیرا تیاتردرمانی عبارت از امتحان و آزمایش است. این در مورد تقویت فرصت های شخصی شما است.

همچنین نقش مهمی در نقش متفاوت می تواند سرگرم کننده باشد. درام همچنین می تواند به شما کمک کند تا با خود و دیگران در ارتباط باشید. می توانید مهارت ها را دوباره پیدا کنید یا مهارت های قدیمی را احیا کنید. این شما را قادر می سازد تا با تجربیات دشوار و استرس زا بهتر کنار بیایید.



بازی یک نقش دیگر هم می‌تواند شادی آور باشد. می‌توانید با خودتان و با دیگران ارتباط برقرار کنید و توانمندی‌های جدیدی را کشف کنید و توانمندی‌های قدیمیتان را تقویت دهید. بدین صورت بهتر می‌توانید با اتفاقات سخت و آزاردهنده کنار آیید.

تئاتردرمانی به چه صورت انجام می‌گیرد؟

تکالیف و تمرینات متفاوتی به شما ارائه خواهد شد تا در آنها فعالانه همکاری کنید. آزاد هستید از کاری که دیگران آنهم می‌دهند الهام بگیرید و در هر موقع سؤال پرسید.

در آخر هر ساعت این امکان وجود دارد تا با دیگران در رابطه با نقش‌های بازی شده یا تمرینات صحبت کنید و تبادل نظر صورت پذیرد.

اگر به اندازه‌ی کافی زبان آلمانی متوجه نشوم چه می‌تواند کرد؟

گاهی اوقات مشکلات زبانی ورود به تئاتردرمانی را مشکل ساز می‌کنند. اگر مایل باشید امکان آن وجود دارد که توسط پشتیبانان زبان و انتگرسیون (SIM) یاری شوید.

تئاتردرمانی

اطلاعات مختصری برای بیماران

تئاتردرمانی چیست؟

تئاتردرمانی یا درام درمانی نوع خاصی از درمان است. در آن می‌توانید با زوایای مختلفی از تئاتر آشنا شوید: نقش دیگری را بازی کردن، از زاویه‌ی دیگری به قضایا نگاه کردن و کشف توانمندی‌ها و نقاط قوت خود.

شرکت در این درمان نیاز به استعداد یا توانمندی هنری ندارد. کار شما در این اینجا ارزیابی نخواهد شد.

تئاتردرمانی می‌تواند چه کمکی به شما کند؟

ویژگی بارز تئاتر در این است که می‌توانید در نقش دیگری شروع به آزمایش کنید. می‌توانید کارهایی را انجام دهید که شاید در زندگی واقعی ندهید. این می‌تواند شما را یاری کند تا افکار آزاردهنده و مکرر بازنگردند و افکار جدیدی شکل بگیرند. به این طریق وضعیت شما بهبود خواهد یافت.

استقبال خواهد شد اگر موضوع یا احساسی که در حال حاضر شما را آزار می‌دهد را به صورت بازی نقش بیان کنید. می‌توانید راهکارهای جدید یا تغییرات متفاوتی را امتحان کنید. در تئاتردرمانی می‌خواهیم راه‌های جدید برویم و آزمایش‌های مختلف انجام دهیم. می‌خواهیم فرصت‌های شما را تقویت دهیم.

قد يكون من الممتع أيضاً تقمص دور آخر. يمكن أن يساعدك التمثيل المسرحي أيضاً في التواصل مع نفسك والآخرين. حيث يمكنك إعادة اكتشاف المهارات أو إحياء المهارات القديمة. وهكذا يمكنك التعايش بشكل أفضل مع التجارب الصعبة والمؤرقة.

كيف تسير عملية العلاج بالمسرح؟

ستعرض عليك مهام وتمارين مختلفة يمكنك المشاركة فيها بفعالية. ويمكنك بالطبع الاسترشاد بما يفعله الآخرون. ويمكنك بالتأكيد طرح الأسئلة في أي وقت.

في نهاية الحصة يمكنك التحدث مع الآخرين عن المشاهد أو التمارين التي تم أدائها وانطباعاتك.

ماذا لو كنت لا تفهم اللغة الألمانية جيداً؟

أحياناً تُصعب الحواجز اللغوية من الوصول إلى العلاج بالمسرح. إذا أردت، يمكنك تلقي الدعم من وسطاء اللغة والاندماج (SIM).

العلاج بالمسرح

معلومات موجزة للمريضات والمرضى

ما العلاج بالمسرح؟

العلاج بالمسرح أو العلاج بالدراما هو شكل خاص من أشكال العلاج. حيث يمكنك عندئذ معايشة جوانب مختلفة من عالم المسرح: إذ تتقمص دوراً آخر وتغير منظورك وتكتشف عندئذ قدراتك ونقاط قوتك.

ولا تتطلب المشاركة أي قدرة أو موهبة فنية. فما تفعله هنا لا يخضع للتقييم.

كيف يمكن أن يساعدك العلاج بالمسرح؟

السمة المميزة في المسرح هو أنه يمكنك تجربة دور آخر. ويمكنك الإقدام على القيام بأشياء قد لا تفعلها في الحياة الواقعية. يمكن أن يساعدك ذلك في اكتشاف الأفكار المؤرقة المتكررة ووأدها والتوصل إلى أفكار جديدة. ومن خلال ذلك سوف تشعر بالتحسن.

ويمكنك بالطبع التعبير عن موضوع أو شعور يشغل بالك في الوقت الحالي في إطار الأداء التمثيلي. وفي تلك الأثناء يمكنك تجربة حلول جديدة أو تغييرات. لأن العلاج بالمسرح يدور حول المحاولة والتجريب كما يتعلق الأمر أيضاً بتعزيز إمكانياتك الشخصية.



Landschaftsverband Rheinland (LVR)

LVR-Fachbereich 84

Planung, Qualitäts- und Innovationsmanagement

50663 Köln, www.lvr.de