

Tanz-Therapie

Patient*innen Information in 9-Sprachen

العلاج بالرقص • Dance therapy
La thérapie par la danse • Dans Terapisi
Terapia tańcem • رقص درمانی
Танцевальная терапия



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 (500 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
داری – Dari (Persisch)	16
فارسی – Farsi (Persisch)	18
عربية – Arabisch	20

Diese Kurz-Info für Patient*innen wurde in einfacher (bürgernahe) 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.



Tanz-Therapie

KURZ INFO FÜR PATIENT*INNEN

Was ist Tanz-Therapie?

Tanz-Therapie ist eine Form der Behandlung, bei der Sie gemeinsam in der Gruppe oder im Einzelkontakt Bewegungs-Übungen erproben und bei der Sie sich unter Anleitung frei bewegen.

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

Wie kann Tanz-Therapie Ihnen helfen?

Das Besondere am Tanzen ist, dass man ohne Worte etwas sagen kann, ohne konkret etwas zu benennen.

Das kann Ihnen helfen, wiederkehrende belastende Gedanken zu unterbrechen und neue Ideen zu entwickeln. Dadurch geht es Ihnen besser.

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

Bewegung kann auch Freude machen. Der Tanz 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 Tanz-Therapie ab?

Probieren Sie aus, was Ihnen gefällt. Sie dürfen alle Materialien nutzen. Sie können sich an dem orientieren, was die anderen machen. Sie können jederzeit gerne Fragen stellen.

Zum Ende der Stunde können Sie sich mit den anderen über die entstandene Bewegung und Ihre Eindrücke austauschen.

Was ist, wenn Sie nicht gut Deutsch verstehen?

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



Dance therapy

A BRIEF OVERVIEW FOR PATIENTS

What is dance therapy?

Dance therapy is a form of treatment in which you try out movement exercises together in a group or in individual contact and in which you move freely under guidance.

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

How can dance therapy help you?

The special thing about dancing is that you can say something without words, without specifically naming anything.

This can help you to interrupt recurring stressful thoughts and develop new ideas. This will make you feel better.

You are welcome to express in movement an idea or feeling that is on your mind at the moment. In the process, you can try out new solutions or changes. Because dance therapy is about trying things out and experimenting. It is about strengthening your personal possibilities.

Movement can also bring joy. Dance can also help you get in touch with yourself and others. You can discover new skills or revive old ones. This helps you to cope better with difficult and stressful experiences.

How does dance therapy work?

Try out what you like. You may use any material. You can follow what the others are doing. You are always welcome to ask questions.

At the end of the session, you can share with the others about the movement that has been created and your impressions.

What if you don't understand German well?

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



La thérapie par la danse

BRÈVES INFORMATIONS DESTINÉES AUX PATIENTES ET PATIENTS

Qu'est-ce que la thérapie par la danse ?

La thérapie par la danse est une forme de traitement dans laquelle vous vous essayez à des exercices de mouvement en groupe ou individuellement et dans laquelle vous vous déplacez librement sous la direction d'un guide.

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 la danse peut-elle vous aider ?

La danse a ceci de particulier qu'elle permet d'exprimer quelque chose sans parler, sans rien nommer concrètement.

Cela peut vous aider à mettre fin à des pensées pénibles, récurrentes et à développer de nouvelles idées, ce qui vous permettra de vous sentir mieux.

Vous avez le loisir d'exprimer en mouvement un thème ou un sentiment qui vous préoccupe actuellement ou d'essayer de nouvelles solutions ou de nouveaux changements. La thérapie par la danse consiste en effet à essayer des choses, à expérimenter. Elle vise à renforcer vos capacités personnelles.

Le mouvement peut également être amusant. La danse peut également vous aider à entrer en contact avec vous-même et avec les autres. Vous pourrez découvrir de nouvelles compétences ou en réanimer d'anciennes. Cela vous aidera à mieux faire face aux expériences difficiles et pénibles.

Comment la thérapie par la danse se déroule-t-elle ?

Essayez ce qui vous plaît. Tout le matériel est à votre disposition. 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 mouvements créés 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 la danse. Si vous le souhaitez, vous pouvez obtenir le soutien de médiateurs linguistiques et d'intégration (MLI).



Танцевальная терапия

КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Что такое танцевальная терапия?

Танцевальная терапия – это форма лечения, с помощью которой можно испробовать различные движения как совместно в группе, так и индивидуально, где можно свободно двигаться под руководством.

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

Чем танцевальная терапия может Вам помочь?

Особенность танцев заключается в том, что можно говорить о чем-то без слов, не называя ничего конкретного.

Это поможет Вам прервать повторяющиеся угнетающие мысли и придумать новые идеи. Вам станет лучше.

С помощью движений Вы можете выразить проблему или чувство, которое беспокоит Вас в

данный момент. При этом Вы можете испробовать новые решения или изменения. Потому что смысл танцевальной терапии заключается в том, чтобы пробовать и экспериментировать. Это пространство для укрепления Ваших личных возможностей.

Движения также могут доставлять удовольствие. Кроме того, танец 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 танцевальная терапия?

Попробуйте то, что Вам нравится. Вы можете использовать любое снаряжение. Вы можете ориентироваться на то, что делают остальные. Вы всегда можете задать любые вопросы.

В конце урока Вы сможете обменяться с остальными участниками мнениями о созданных Вами движениях, а также своими впечатлениями.

Что, если Вы плохо понимаете немецкий язык?

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



Dans Terapisi

HASTALAR İÇİN KISA BİLGİLENDİRME

Dans terapisi nedir?

Dans terapisi, grup halinde veya bireysel olarak hareket egzersizleri denemesi yaparak, bir rehber eşliğinde özgürce hareket ettiğiniz bir tedavi şeklidir.

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

Dans terapisi size nasıl yardımcı olabilir?

Dans ile kelimeler kullanmadan ve belirtmeden bir şeyler dile getirilip söylenebilir.

Dans sayesinde sürekli tekrarlanan ve sizi yıpratıcı düşünceleri bir süre de olsa unutulabilir ve yeni yaklaşımlar geliştirilebilirsiniz. Böylece kendinizi daha iyi hissedersiniz.

Dans ile sizi meşgul eden bir konuyu veya hissi belirtebilirsiniz. Bunu yaparken yeni çözümler veya değişiklikler deneyebilirsiniz. Çünkü dans terapisi denemek ve deneyler yapmak üzerine kuruludur. Burada söz konusu olan kişisel olanaklarınızın güçlendirilmesidir.

Hareket etmek mutluluk verebilir. Bunun dışında dans etmek, kendinizle ve başkalarıyla iletişim kurmanıza yardımcı olabilir. Yeni yetenekler keşfedebilir veya eski yeteneklerinizi yeniden canlandırabilirsiniz. Böylece ağır ve yıpratıcı olayların üstesinden daha iyi gelebilirsiniz.

Dans terapisi nasıl gerçekleşir?

Deneyerek nelerden hoşlandığınızı bulunuz. Tüm malzemeleri kullanabilirsiniz. Diğerlerinin yaptıklarına bakarak, kendinize yön çizebilirsiniz. İstedığınız zaman soru sorabilirsiniz.

Dersin sonunda diğerleri ile, yapılan hareketler ve duygularınız hakkında bilgi alışverişinde bulunabilirsiniz.

Çok iyi Almanca anlamıyorsanız ne olur?

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



Terapia tańcem

KRÓTKA INFORMACJA DLA PACJENTÓW

Czym jest terapia tańcem?

Terapia tańcem jest formą terapii, w której próbuje Pani / Pan wykonywać wspólnie w grupie lub w indywidualnym kontakcie ćwiczenia ruchowe, a także poruszać się swobodnie pod wskazówkami terapeuty.

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

Jak terapia tańcem może Pani / Panu pomóc?

Szczególną cechą tańca jest możliwość wyrażenia swoich myśli bez słów, bez nazywania niczego konkretnie.

Ta forma terapii może pomóc w identyfikowaniu i przerywaniu nawracających, stresujących myśli i w opracowaniu nowych idei. Dzięki temu poczuje się Pani / Pan lepiej.

Może Pani / Pan wyrazić ruchem temat lub uczucie, które aktualnie zaprzętają Pani / Pana umysł. W trakcie tego procesu można wypróbować nowe

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

Ruch może też sprawiać radość. Taniec może Pani / Panu także pomóc w nawiązaniu kontaktu z sobą i z innymi osobami. Być może odkryje Pani / Pan dzięki temu nowe umiejętności lub odśwież- Form już zapomniane. W ten sposób może Pani / Pan lepiej poradzić sobie z trudnymi i stresującymi przeżyciami.

Jak funkcjonuje terapia tańcem?

Niech Pani / Pan wypróbuje to, co Pani / Pan lubi. Można korzystać ze wszystkich materiałów. 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 powstały ruch oraz podzielić się z nimi swoimi wrażeniami.

Nie zna Pani / Pan wystarczająco języka niemieckiego?

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



رقص درمانی

اطلاعات مختصر برای بیماران

رقص درمانی چیست؟

رقص درمانی نوعی درمان است که در آن تمرینات حرکت را با هم به صورت گروهی یا در تماس فردی امتحان می کنید و در آن به هدایت مربی آزادانه حرکت می کنید.

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

چگونه رقص درمانی می تواند به شما کمک کند؟

نکته ویژه در مورد رقص اینست که شما می توانید چیزی را بدون کلمات بگویید، بدون اینکه مشخصاً چیزی را نام ببرید.

این می تواند به شما کمک کند افکار استرسزای تکراری را متوقف سازید و ایده های جدیدی ارائه دهید. این باعث می شود احساس بهتری داشته باشید.

شما می توانید یک موضوع یا احساسی را در حرکت بیان کنید که در حال حاضر ذهن شما را مشغول کرده است. می توانید راه حل ها یا تغییرات جدید را امتحان کنید. زیرا رقص درمانی عبارت از امتحان و آزمایش کردن است. این در مورد تقویت امکانات شخصی شما است.

حرکات همچنین می تواند سرگرم کننده باشد. به همین منوال رقص می تواند به شما کمک کند تا با خود و دیگران ارتباط برقرار کنید. 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 استرسزا بهتر کنار بیایید.

رقص درمانی چگونه کار می کند؟

آنچه را که خوش دارید امتحان کنید. شما اجازه دارید از همه وسایل استفاده نمائید. می توانید به آنچه دیگران انجام می دهند خود را سمت دهید. شما همیشه می توانید سوالات خود را پرسید.

در پایان درس ، می توانید با دیگران در مورد حرکتها و برداشتهای 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.



رقص درمانی

اطلاعات مختصری برای بیماران

رقص درمانی چیست؟

رقص درمانی نوعی درمان است که در آن به صورت گروهی یا تک نفره سری حرکاتی را تمرین خواهید کرد و به صورت هدایت شده حرکت آزاد خواهید داشت.

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

رقص درمانی می تواند چه کمکی به شما کند؟

ویژگی بارز موسیقی در این است که بدون استفاده از کلام می توانیم بیان کنیم و صحبت کنیم بدون اینکه نام ببریم.

این می تواند 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 می دهد را به صورت حرکتی بیان کنید. می توانید راهکارهای جدید یا تغییرات متفاوتی را امتحان کنید. در رقص درمانی می خواهیم راه های جدید برویم و آزمایش های مختلف انجام دهیم. می خواهیم فرصت های شما را تقویت دهیم.

حرکت هم می تواند شادی آور باشد. می توانید با خودتان و با دیگران ارتباط برقرار کنید و توانمندی های جدیدی را کشف کنید و توانمندی های قدیمتان را تقویت دهید. بدین صورت بهتر می توانید با اتفاقات سخت و آزاردهنده کنار آیید.

رقص درمانی به چه صورت انجام می گیرد؟

آن چیزی را امتحان کنید که توجه شما را جلب می کند. آزاد هستید که از وسایل استفاده کنید و در هر موقع سؤال بپرسید.

در آخر هر ساعت این امکان وجود دارد تا با دیگران در رابطه با حرکات به وجود آمده صحبت کنید و تبادل نظر صورت پذیرد.

اگر به اندازه ی کافی زبان آلمانی متوجه نشوم چه می تواند کرد؟

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



كيف تسير عملية العلاج بالرقص؟

جرب ما يروق لك. ويُسمح لك باستخدام جميع الخامات. ويمكنك بالطبع الاسترشاد بما يفعله الآخرون. ويمكنك بالتأكيد طرح الأسئلة في أي وقت. في نهاية الحصة يمكنك التحدث مع الآخرين عن الحركات التي تم أداؤها وانطباعاتك.

ماذا لو كنت لا تفهم اللغة الألمانية جيداً؟

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

العلاج بالرقص

معلومات موجزة للمريضات والمرضى

ما العلاج بالرقص؟

العلاج بالرقص هو شكل من أشكال العلاج تقوم فيه بتجريب تمارين حركية سواء بشكل جماعي في مجموعة أم بشكل فردي وتقوم فيه بحركات حرة تحت إرشاد وإشراف. ولا تتطلب المشاركة أي قدرة أو موهبة فنية. فما تفعله هنا لا يخضع للتقييم.

كيف يمكن أن يساعدك العلاج بالرقص؟

السمة المميزة في الرقص هو أنه يمكنك الإفصاح عن شيء ما بدون كلمات ودون تسمية أي شيء بشكل ملموس.

يمكن أن يساعدك ذلك في اكتشاف الأفكار المؤرقة المتكررة وكبحها والتوصل إلى أفكار جديدة. ومن خلال ذلك سوف تشعر بالتحسن.

ويمكنك بالطبع التعبير عن موضوع أو شعور يشغل بالك في الوقت الحالي في شكل حركي. وفي تلك الأثناء، يمكنك تجربة حلول جديدة أو تغييرات. لأن العلاج بالرقص يدور حول المحاولة والتجريب. كما يتعلق الأمر أيضاً بتعزيز إمكاناتك الشخصية.

كما يمكن أن تكون الحركة أيضاً أمراً ممتعاً. يمكن أن يساعدك الرقص أيضاً في التواصل مع نفسك والآخرين. حيث يمكنك إعادة اكتشاف المهارات أو إحياء المهارات القديمة. وهكذا يمكنك التعايش بشكل أفضل مع التجارب الصعبة والمؤرقة.



Landschaftsverband Rheinland (LVR)

LVR-Fachbereich 84

Planung, Qualitäts- und Innovationsmanagement

50663 Köln, www.lvr.de