

„Kreativ-Workshop mit Stift und Papier“

Ein Schreibworkshop



Foto: pixabay

Kreatives Schreiben kann Ihnen helfen...

- *... Ihre Gedanken zu ordnen,*
- *... sich selbst und die eigene Erkrankung besser verstehen zu lernen,*
- *... schwierige Lebensphasen leichter zu bewältigen,*
- *... einen guten Umgang mit Herausforderungen und der eigenen Erkrankung zu finden.*

Studien belegen, dass sich kreatives Schreiben positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt. Wer bereits einmal Tagebuch geschrieben hat, weiß, wie entlastend es sein kann, sich alles von der Seele zu schreiben.

Mit einzelnen kreativen Impulsen können Sie sich auf dem Papier ausprobieren, sich kleine Entlastungen in schwierigen Zeiten schaffen, zur Ruhe kommen, Kraft tanken, sich selbst stärken und neue Perspektiven auf bekannte Situationen einnehmen.

Wichtig: In diesem Workshop dürfen und sollen Sie alles vergessen, was Sie in der Schule gelernt haben: Es geht nicht um die korrekte Rechtschreibung und Grammatik, nicht um den idealen Textaufbau, nicht um das Schreiben von Gedichten, Romanen oder einer spannenden Geschichte. Es geht allein um Ihren eigenen, individuellen Ausdruck. Schreiben kann jeder Mensch, der einmal in der Schule war! Im Workshop gibt es keine Bewertungen von Texten – bei uns ist jeder Text genau richtig, so wie er ist.

Zielgruppe: Der Workshop richtet sich an Menschen, die an Epilepsie erkrankt sind, mindestens 16 Jahren alt sind und Lust haben, kreativ zu sein und Neues auszuprobieren. Sollten Sie an einer Psychose oder schweren Depression leiden, raten wir von der Teilnahme an diesem Kurs ab.

Was Sie brauchen: einen Stift und einen Block/Papier.

Um kennenzulernen, wie so ein Workshop abläuft, gibt es einen

Schnupperabend:

Dienstag, 21.03.2023, 18:00 – ca. 20:00 Uhr

Bei Interesse soll ein dreiteiliger Workshop folgen.

Termine werden nach Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

Anmeldung zunächst nur für den Schnupperabend möglich!

Bitte melden Sie sich bis zum 12.03.2023 an unter

oa-nuernberg@rummelsberger.net

(Infos auch unter 0911 39363-4210)

Schreiben Sie uns in wenigen Worten, was Sie sich vom Workshop erhoffen und wünschen.

Nähere Informationen sowie die Log-in-Daten erhalten Sie wenige Tage vor dem Schnupperkurs.

Referentin:

Dr. Simone C. Nicklas, Epilepsieberatungsstelle Marburg

Bei inhaltlichen Fragen zum Workshop wenden Sie sich an:

simone.nicklas@uk-gm.de

Workshopbegleitung:

K. Kählig und Bernhard Köppel, Epilepsieberatungsstelle Mittelfranken.

Technische Fragen gerne vorab an uns:

epilepsie-beratung@rummelsberger.net

Format und Technik:

Der Kurs findet online statt, d.h., Sie benötigen für die Teilnahme zu Hause einen PC oder ein Handy mit Verbindung zum Internet und einen aktuellen Browser (Chrome oder Firefox). Ihr Gerät sollte über eine Kamera und ein Mikrofon verfügen. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns einen Link per E-Mail, über den Sie sich dann in den Kurs einwählen können. Bei Fragen können Sie sich gerne melden.

Kosten:

Für die Teilnahme am Kurs entstehen keine Kosten.

Der Kurs ist eine Kooperationsveranstaltung von:



Psychosoziale Beratungsstelle
für Menschen mit Epilepsie
Mittelfranken



Psychosoziale Epilepsieberatungsstelle
Marburg