



den muss. Wichtig ist, dies den Teilnehmerinnen zu erklären, um Konkurrenzdruck und Versagensängste abzubauen.

Schreiben ist ja eine einsame Angelegenheit. Findet auch ein Austausch zwischen den Teilnehmenden statt?

Wir schreiben jeweils eine bis eineinhalb Stunden, danach machen wir eine Pause, anschliessend besprechen wir das Erleben beim Schreiben und auf Wunsch auch das Geschriebene.

Entsteht so nicht unnötiger Druck?

Jeder und jede darf selber entscheiden, was und ob er oder sie vorlesen will. Oft erzählen anfänglich alle lie-

ber davon, wie es ihnen beim Schreiben ergangen ist. Mit der Zeit wollen dann alle vorlesen. Im Kreis anderer Betroffener scheint das besonders gut zu gehen. Selbst wenn die einen über ihren Krebs schreiben wollen, während die anderen das Thema möglichst meiden.

Was war Ihre Rolle im Workshop der Krebsliga?

Meine Aufgabe war das Moderieren und, zusammen mit der Co-Leiterin Catherine Bass, das Schaffen eines schützenden Rahmens. Während ich mich als «Arzt für die Gruppe» vorstellte, war sie auch Ansprechpartnerin für Einzelne, die durch das Schreiben an ihre Grenze kamen. In einem REHA-Seminar geht es nicht darum, Sprache oder Stil zu kritisieren. Auch

als Psychiater halte ich mich sehr zurück. Wichtig ist, was mit und zwischen den Teilnehmenden passiert. Und was sie in ihren Alltag mitnehmen können, der oft so mit Arbeit und Familie ausgefüllt ist, dass das Schreiben gern zu kurz kommt.

Wie gelingt das Weiterschreiben nach dem Seminar?

Wir zeigen unter anderem, wie man in Imaginationsübungen oder durch den Einsatz von kleinen Figürchen oder Püppchen zu seinen inneren Bildern und Ideen vordringen kann. Viele Teilnehmende haben sich zudem miteinander vernetzt, wollen sich Texte mailen oder einfach schreiben. Das finde ich fantastisch.

Kontakt: www.seminar11.ch

A la découverte de nouveaux horizons Stages de réadaptation 2008

La Ligue suisse contre le cancer offre pour la première fois en Suisse romande la possibilité aux personnes touchées par le cancer de suivre un stage de réadaptation. L'expérience faite avec les stages en Suisse alémaniques montrent que les patients profitent un maximum de ce «time out» pour se ressourcer et

regagner des forces pour leur vie de tous les jours.

Le programme des stages de réadaptation existe en version papier et électronique. Toutes les informations, y compris le formulaire d'inscription en ligne figurent sur le site de la Ligue suisse www.liguecancer.ch/stages.

A la découverte
de nouveaux horizons
Stages de réadaptation 2008

Une offre de la Ligue contre le cancer
pour des personnes touchées par le cancer