

Wird Gestaltungstherapie von der
Krankenkasse übernommen?

Ja. Gestaltungstherapie ist eine Methode der
Ergotherapie, die als Heilmittel anerkannt
und von den Kassen übernommen wird.
Ergotherapie wird vom Arzt / Facharzt
verordnet.



Peter Grandy
Ergo- und Kunsttherapeut

Praxis für Ergotherapie und Psychosomatik

Ehinger Straße 19
89077 Ulm

0731-4921037
01781384854

psychosomatikgrandy@gmail.com
www.gestaltungstherapie-grandy.de

Gestaltungs- therapie

Ein handlungsorientierter
Weg aus depressiven und
psychosomatischen
Beschwerden



"Über das Gestalten lerne ich mich besser kennen und kann gleichzeitig Geschehenes verarbeiten!"

Prof. Dr. Gertraud Schottenloher
Kunstpsychotherapeutin

Was ist Gestaltungstherapie?

Die Gestaltungstherapie ist eine Spezialtherapieform auf tiefenpsychologischer Grundlage und arbeitet mit darstellenden den Mitteln Malen, Zeichnen und Modellieren. Mittels kreativer Techniken werden Möglichkeiten des Ausdrucks und der Selbstdarstellung gefunden, wobei die Auseinandersetzung des Patienten mit seiner Selbstwahrnehmung, seinen Bewusstseinsinhalten und krankheitsbedingenden Konflikten im Mittelpunkt stehen.

Künstlerische Aspekte spielen – je nach Schwerpunkt – eine Rolle, da das ästhetische Empfinden für die Entwicklung und Stärkung des Ichs von Bedeutung ist. Das Entscheidende jedoch ist der Zugang zu unbewussten Inhalten, deren Bearbeitung zu einem besseren Selbstverständnis beiträgt.

Gestaltungstherapie ist handlungsorientiert: Im gestaltenden Tun können Lösungen gefunden werden, die das Selbstvertrauen stärken und neuen Formen des Ausdrucks und des Verhaltens Impulse geben. Bei Kindern und Jugendlichen stehen Verfahren im Vordergrund, die die Entwicklung der Heranwachsenden unterstützen.

Wem kann Gestaltungstherapie helfen?

Gestaltungstherapie kann Menschen helfen, die an psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen leiden, z.B. bei Depressionen, Ängsten, Essstörungen und psychisch bedingten Schmerzstörungen. Darüber hinaus unterstützt sie Kinder und Jugendliche bei Entwicklungsverzögerungen.

Häufige Befürchtungen

Ich bin nicht kreativ, ich kann nicht malen.

In der Gestaltungstherapie steht nicht künstlerisches Können im Vordergrund. Gestalten dient als Sprache und Ausdruck und hilft bei der Verarbeitung und dem Verständnis eigener Gefühle und Erfahrungen. Gemeinsam mit Ihrem Therapeuten entdecken Sie Freude am Umgang mit kreativen Techniken und Farben.

Ich befürchte, mit negativen Gefühlen konfrontiert zu werden oder unangenehme Dinge über mich zu erfahren.

Die Sorge vor der Auseinandersetzung mit negativen Gefühlen ist normal und Teil der persönlichen Entwicklung in der Therapie. Ihr Therapeut wird Ihnen im Umgang mit Ihren Ängsten helfen, daraus neue Erkenntnisse zu gewinnen, Raum für neue Erfahrungen zu schaffen und nach und nach negative in positive Gefühle zu umzuwandeln.

