

Für wen?

Für Menschen

- die sich im Alltag gestresst oder belastet fühlen
- denen aktuell eine Perspektive in ihrem Leben fehlt
- die unter Müdigkeit bzw. Erschöpfung leiden oder sich viele Sorgen machen
- die sich mehr Zeit für sich selbst wünschen
- die das Hochwasser miterlebt haben oder indirekt davon betroffen waren / sind



Miriam Ponten

Miriam.ponten@malteser.org



Miriam Ponten ist als Kunsttherapeutin im Rahmen des Projekts Interkommunale Psychosoziale Unterstützung (IPSU) tätig. IPSU bietet Psychosoziale Unterstützung für die Bevölkerung der betroffenen Kommunen im Prozess der Aufarbeitung der Ereignisse des Hochwassers 2021.

Interkommunale Psychosoziale Unterstützung (IPSU)

Hilfszentrum Schleidener Tal
Kölner Str. 10
53937 Schleiden-Gemünd
Tel: 02444 9129746
Hotline: 06723 685767
E-Mail: ipsu@malteser.org

Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 09:00 – 17:00 Uhr
Fr. 09:00 – 14:00 Uhr
Sa. 09:00 – 13:00 Uhr



Facebook



Onlineangebot Kreative Entlastung und Stärkung





Was?

Professionell angeleitete Gruppe für den kreativen Ausdruck zur Entlastung und inneren Stärkung

Wann?

Jeden Freitag von 12:00 – 13:30 Uhr,
Erster Termin: 28. April 2023

Wie?

Unverbindliche und kostenfreie Teilnahme,
keine Voranmeldung erforderlich

Wo?

Online unter dem folgendem QR-Code:



Wie kann Ihnen das Angebot helfen?

Kreativität ist eine jedem Menschen angeborene Fähigkeit. Diese kann dabei helfen, das eigene Leben zu gestalten. Sie unterstützt dabei, zur Ruhe zu kommen und neue Perspektiven zu entdecken oder Stärke in sich selbst zu finden.

Das Angebot soll Ihrer Kreativität wieder mehr Raum geben, um

- sich zu entlasten, zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen
- Halt und Stabilität in kleinen Schritten wiederzufinden
- die eigene Stärke im Prozess des Gestaltens zu erleben
- neuen Mut zu finden
- in einem geschützten Raum der Selbstfürsorge und Geborgenheit mit den Themen, die Sie aktuell beschäftigen, gehört und gesehen zu werden

Wir arbeiten mit einfachen Übungen, für die Sie keinerlei Vorkenntnisse benötigen.

Voraussetzungen

- Sie verfügen über einen Online-Zugang mit Webcam (via Computer, Laptop oder Smartphone)
- Sie haben Zugang zu einfachem Papier, Stiften oder Farben
- Sie sind über 18 Jahre alt
- Sie haben 1,5 Stunden Zeit

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig und Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich. Sie müssen keine zusätzlichen Materialien anschaffen.

Das Angebot richtet sich insbesondere an Menschen, für die eine Anreise zu den Hilfsangeboten vor Ort aktuell nicht in ihrem Alltag realisierbar ist.