

The top of the slide features a close-up of a pink flower on the left side, with several thin, white, wavy lines that sweep across the orange background from the top left towards the right.

onkodanza

Elana Mannheim

Tanztherapie zur Verbesserung der Krankheitsverarbeitung und der Lebensqualität

State of the Art in Hämatologie und Onkologie
Hannover-Meeting 2010

Was ist Tanztherapie



- körper- und bewegungsorientierte künstlerische Therapie
- freier Tanz in Verbindung mit Themen, Imaginationen und reflektierenden Gesprächen
- Ziel: Bewältigung psychosozialer und innerpsychischer Konflikte sowie Stabilisierung der Persönlichkeit
- Qualitätsstandards der Ausbildung gesichert durch den Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands e.V.

Tanztherapie für Krebsbetroffene



Inhalte

- Bewegung ohne Leistungsdruck
- Aktivierung des Antriebs
- Revitalisierung
- Annahme des realistischen Körperbildes
- innerseelischer Ausdruck
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Umgang mit schwierigen Emotionen

„Die Angst vor die Tür stellen“



- Abstand gewinnen von belastenden Gefühlen
- sich inneren Freiraum schaffen
- Zulassen von Trauer, Wut und Tränen
- Loslassen von überhöhten Erwartungen
- Neue Perspektiven gewinnen
- Dankbarkeit verspüren

Wieder in sich zuhause fühlen

Achtsamkeit
Bodenkontakt
Aufrichtung
Atmung
Bewegungsfluss



Erleben von Raum, Zeit und Kraft

eng – weit
zart – kräftig
rund – kantig
fest - weich



Die Kraft der inneren Bilder

Eigener Raum

Innere Stimme

Öffnen und schützen

Abgrenzen

Führen und führen lassen

Umgang mit Wut und Angst

Den eigenen Weg finden

Loslassen/Abschied



Austausch unter Gleichbetroffenen

- nach einzelnen Sequenzen mit Partnerin zum Erfahrungsaustausch
- in der Schlussrunde mit ganzer Gruppe für den Alltagstransfer



Tanztherapie in der Onkologie



Boden unter den Füßen gewinnen,
das Unfassbare begreifen,
das Unaussprechliche ausdrücken,
eigene Wege finden und
Neues erproben.

Ziele



- Förderung der Erlebnisfähigkeit
- Verbesserung der Compliance
- Kontakt unter Gleichbetroffenen
- Körperakzeptanz
- Schmerzreduktion
- Stressabbau
- Reduzierung von krankheitsbedingten Ängsten und Depressivität
- Hilfe zur Selbsthilfe

=> Verbesserung der Lebensqualität

Wissenschaftlicher Nachweis



In einem Forschungsprojekt an der Klinik für Tumorbiologie, Freiburg, wurden im Rahmen der stationären Reha Veränderungen in Bezug auf LQ, Befindlichkeit und Selbstkonzept untersucht.

Ergebnis:

Sign. Verbesserungen in LQ, Selbstwert, Angst und Depressivität. Wenngleich die Ergebnisse nicht allein auf die Tanztherapie zurückzuführen sind, so machen die Auswertungen deutlich, dass die Tanztherapie den Prozess der Krankheitsverarbeitung positiv beeinflusst.

Mannheim, E., Weis J. (2005):Tanztherapie mit Krebspatienten - Ergebnisse einer Pilotstudie. In: Zeitschrift für Musik-, Tanz- und Kunsttherapie, 16 (3), 121-128 Hogrefe-Verlag, Göttingen.

Einzelbehandlung in der ambulanten Krebsnachsorge



- wenn Patientin/Klientin nicht gruppenfähig ist:
bei starker Gehbehinderung oder Bewegungseinschränkung, hoher Affektlabilität, PTSD
- auf eigenen Wunsch z.B.
bei gravierender Körperbildstörung,
bei speziellen Themen (familiär, berufbezogen...),
zur Wahrung der Intimität

Gruppenangebote in der ambulanten Krebsnachsorge



- fortlaufende Kurse, meist 8 x 90 Minuten
- offene Gruppen, das ganze Jahr über
- Tagesseminare
- Wochenendseminare
- Ferienseminare

Adressen von qualifizierten TanztherapeutInnen:

www.onkodanza.de

www.btd-tanztherapie.de

Kostenübernahme für ambulante Tanztherapie



Tanztherapie wird in der S3-Leitlinie zur Nachsorge des MC als psychoonkologische Intervention aufgeführt

- manche gesetzliche Krankenkassen zahlen einen Zuschuss nach „Antragstellung auf Kostenübernahme im Einzelfall“
- Selbsthilfegruppen können Finanzierung von Tanztherapie-Projekttagen bei den Krankenkassenverbänden beantragen

Tanztherapie für Krebsbetroffene und Angehörige

für krebsbetroffene Mütter mit deren

- Kindern im Grundschulalter
- Töchtern im Pubertätsalter
- Lebenspartnern

Kostenfreie Seminare bietet an:

Tanztherapie nach Krebs e.V.

www.tanztherapie-nach-krebs.de





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Elana G. Mannheim
Tanztherapeutin BTd, Psychoonkologin, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
www.onkodanza.de