



LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENE HESSEN E.V.

Therapeutisches Schreiben

Dr. Susanne Konrad , Autorin und Dozentin für kreatives Schreiben, 0171 9910865

21. Mai 2026 14 - 17 Uhr

Ort: WALI/Bahnhofstraße 20, 35576 Wetzlar

Ansprechperson: Stefan Lerach, Telefonnummer: 06441 44048

Um Anmeldung wird gebeten.

In Zusammenarbeit mit der Arbeitsloseninitiative im Lahn-Dill-Kreis e. V. (WALI)

Schreibworkshop

Wie Schreiben heilen kann – Einführung ins therapeutische Schreiben

Dieser Workshop bietet einen behutsamen Einstieg in das therapeutische Schreiben. Auf der Grundlage der Ansätze von Lutz von Werder (Schreibtherapie) und anderen lernen die Teilnehmenden, wie das Schreiben helfen kann, innere Klarheit zu finden, Belastendes zu verarbeiten und sich selbst näherzukommen. Das emotionale, mentale und manchmal auch körperliche Befinden wird unterstützt. Für Erwachsene mit Krisenerfahrung.

Methoden

- Theoretische Einführung
- Wechsel aus Impulsen, angeleiteten Schreibphasen, Reflexion
- Alle Übungen sind freiwillig, Texte müssen nicht vorgelesen werden
- Achtsamer Umgang mit Gefühlen und Triggern
- Leitung schafft einen geschützten, urteilsfreien Rahmen

Mögliche Ergebnisse

- Erste persönliche Texte, die Ausdruck und Klarheit schaffen
- Erleben von Selbstwirksamkeit, innerem Dialog und kreativer Freiheit
- Impulse zur weiteren Anwendung des Schreibens im Alltag oder zur
- Vertiefung in weiteren Gruppen