

## **Konstanze Lack, Kunsttherapie - Krisen- und Traumaberatung - Supervision**

[www.kunsttherapie-praxis.at](http://www.kunsttherapie-praxis.at), [konstanze\\_lack@gmx.at](mailto:konstanze_lack@gmx.at)

### **Betrifft: Entlastung in Krisenzeiten durch kreative Methoden**

Sehr geehrte Damen und Herren,

mein Name ist Konstanze Lack, ich bin diplomierte Kunsttherapeutin, Supervisorin und psychosoziale Beraterin mit Schwerpunkt Krisen- und Traumaberatung bzw. Traumapädagogik. Bis zur Geburt meines Sohnes war ich neben meiner freiberuflichen Tätigkeit über 10 Jahre Lehrtherapeutin und Lehrsupervisorin für angehende Kunsttherapeut\*innen und Trainerin für Sozialpädagog\*innen.

In meiner freien Praxis in der Einwanggasse im 14. Bezirk biete ich seit 2010 kunsttherapeutische Einzelsitzungen und Beratungen für folgende Zielgruppen an:

- Kinder und Jugendliche in Krisen und nach potentiell traumatisierenden Ereignissen
- Patient\*innen mit Traumafolgestörungen, Angststörungen, Depression, psychosomatischer Symptomatik, ausgeprägter Stresssymptomatik bis hin zum Burnout, Schmerzsymptomatik, Demenzerkrankungen
- Supervision für Angehörige sozialer Berufsgruppen
- Long Covid- Patient\*innen mit Atemproblemen (gezielte Atem- und Entspannungsübungen)

### **Kunsttherapie...**

... ist durch den vielfältigen Einsatz kreativer Medien ein niederschwelliges Therapieangebot und daher für Kinder und Jugendliche sehr geeignet.

Aber auch für Erwachsene dieser Zugang durchaus empfehlenswert; über Sinneswahrnehmungen lassen sich unbewusste Inhalte oft schneller erschließen als rein auf der kognitiven Ebene; das Bild bietet dafür einen sicheren Rahmen, um sich diese aus unterschiedlichen Perspektiven anzuschauen. Die bildnerischen und darstellenden Medien eignen sich dazu Emotionen auszudrücken und im kreativen Prozess zu entladen. Das entstandene Werk hat eine starke Symbolkraft, die von den Klient\*innen selber gedeutet und verstanden wird. Neue Verhaltensweisen und Handlungsmöglichkeiten können gefunden und gefahrlos im künstlerischen Medium ausprobiert werden.

### **U.a. geht es um...**

... Stabilisierung, Ressourcenarbeit, Stärkung des Selbstwerts und der Selbstwirksamkeit, Empowerment, Förderung der Selbstregulation und der Resilienz, Stressbewältigung, Entspannung und Aktivierung, Teilarbeit, Psychohygiene und -edukation, Skillstraining und Dissoziationsstopp-Übungen, Achtsamkeits- und Meditationsübungen, Atem- und Stimmtraining, Förderung von Kommunikationsfähigkeit, Ausdruck und Kreativität, Sensibilisierung für Körperwahrnehmung und Gefühle, u.v.m.

Bitte kontaktieren Sie mich jederzeit bei etwaigen Fragen. Über eine mögliche Zusammenarbeit würde ich mich sehr freuen!

Herzliche Grüße, Konstanze Lack