

Expressive Arts in Transition (EXIT)

Förderung der Alltagsbewältigung für Menschen mit Flucht- und Traumaerfahrung

Was ist EXIT?

EXIT steht für **Expressive Arts in Transition** und nutzt theoretische und methodische Bezüge der Expressive Arts Therapie. EXIT ist eine Intervention für Menschen, die unter starkem Stress leiden, sowie für Menschen die durch Naturkatastrophen, oder von anderen Menschen verursachtes Trauma erfahren haben. EXIT möchte diese Menschen dabei unterstützen, ihre Vergangenheit hinter sich zu lassen, in der Gegenwart anzukommen, und nach vorne zu blicken.

EXIT bedient sich einer klaren Struktur, um das (Wieder-)Entdecken und Stärken von individuellen und der Gemeinschaft innewohnenden Ressourcen spielerisch erfahrbar zu machen. Schritt für Schritt werden Spielräume und Kreativität erweitert. Ziel ist es bei den Teilnehmenden Hoffnung, Freude, das Gefühl von Sicherheit und die Zugehörigkeit zu einer Gruppe zu stärken. Expressive Arts Therapie (EXA), die Grundlage von EXIT, kombiniert u.a. Körpererfahrung durch Fokus auf Atem und Bewegung, darstellendes Spiel, gestalterische Ansätze wie Malen und Zeichnen, Stimme und Musik. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf einer Arbeit, die den Prozess in den Vordergrund stellt und in der mit einfachen Techniken eine hohe Sensibilität gefördert wird. Den Teilnehmenden wird ein Raum gegeben, in dem sie durch nicht-sprachliche Ausdrucksformen Gefühle und innere Themen für sich selbst erkennbar und erfahrbar machen können.

EXIT trägt mit großem Erfolg dazu bei, Menschen zu stabilisieren, die unter extremem Stress leiden und/oder Traumata überlebt haben. Die Arbeit fokussiert sich darauf Beweglichkeit, Imagination, Engagement, Verbundenheit, im Hier-und-Jetzt-Sein, Sicherheit und Eigenverantwortlichkeit zu steigern.

Das Programm EXIT wurde in Norwegen von Melinda Ashley Meyer DeMott und ihrem Team über 30 Jahre lang entwickelt und wissenschaftlich evaluiert. Der Ansatz wurde erfolgreich mit vielen verschiedenen Zielgruppen erprobt und insbesondere mit jungen geflüchteten Menschen als frühes Interventionsprogramm erfolgreich eingesetzt. Für Interessierte gibt es ein Video auf YouTube zum EXIT-Programm mit deutschem Untertitel: <https://youtu.be/2ipq2S16s6Y>.

Welche Ziele verfolgt die EXIT-Gruppenintervention?

Das EXIT-Programm möchte die Teilnehmenden stabilisieren, ihre Resilienz stärken und dazu beitragen, dass die stagnierte Energie wieder mehr in Fluß kommt. Durch kreativen Ausdruck wird Freude und Imagination angeregt und durch kleine Bewegungs- und Atemübungen entsteht eine neue Qualität von Kontakt zu sich selbst, zum eigenen Körper und zu den anderen in der Gruppe. Durch psychoedukative Elemente wird die Selbsthilfe angeregt und es werden neue Strategien der Alltagsbewältigung und kleine stärkende Alltagsrituale eingeübt.

Wie sind die EXIT-Gruppentreffen aufgebaut?

Jedes EXIT-Gruppentreffen ist sehr klar strukturiert und beinhaltet mehrere Komponenten (u.a. Anfangs- und Endrituale, Energiebarometer, Körperübungen, Psychoedukation, künstlerische Gestaltung plus Elemente wie Innere Landschaft, Zukunftsszenario und Arbeit mit einem Krafttier). Es wird die ganze Zeit im Kreis mit vielen kreativen und spielerischen Elementen gearbeitet. Durch die Spiegelung des Einzelnen in der Gruppe entsteht schnell ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Gemeinschaftsgefühls.

In einer EXIT-Gruppe können 5-12 Teilnehmende mitmachen. Es handelt sich um eine geschlossene Gruppe, die sich 2x pro Woche (Montags und Donnerstags) über 5 Wochen trifft. Die Gruppe findet also an insgesamt 10 Treffen á 90 min statt. Vor dem Treffen starten wir mit Tee und Kaffee und nach der Gruppe gibt es noch einen kleinen Snack. Die Gruppe wird in folgenden Sprachen angeleitet: Deutsch, Englisch, Arabisch, Französisch.

Die EXIT-Gruppe wird von Melinda Ashley Meyer DeMott von NIKUT (Norwegian Institutes for Expressive Arts Therapy and Communication) regelmäßig supervidiert.

Wer leitet die EXIT-Gruppe an?

Elisabeth Yupanqui Werner ist Diplompädagogin, Psychodramaterikerin, Supervisorin und Coach (DGSv) und arbeitet bei adis e.V. im Bereich Empowerment. Sie hat langjährige Erfahrungen in den Themenfeldern Kooperation Jugendarbeit & Schule, ressourcenorientierte Kompetenzentwicklung, Rassismuskritik, Diversity und Gemeinwesenarbeit.

Dr. Reinhard Winter ist Diplompädagoge, Psychodramatiker, Projektverantwortlicher des Passerelle-Projektes und in der Leitung des Sozialwissenschaftlichen Instituts Tübingen (SOWIT). Er arbeitet in der Jungen- und Männerberatung, in der Jungenforschung sowie in der Qualifizierung von Lehrern und Fachkräften in der Sozialen Arbeit zu Jungenthemen. Er ist Autor mehrerer erfolgreicher Bücher.

Beide wurden im EXIT-Programm ausgebildet, von Melinda Ashley Meyer DeMott.

Wann und wo startet die EXIT-Gruppe in Tübingen?

Die EXIT-Gruppe findet einmal pro Woche statt: montags von 17.30 bis 19.00 Uhr.

Die Teilnehmenden kommen jede Woche, damit die Übungen wirklich Erfolg zeigen.

Die Gruppe startet am Montag, 14. Oktober 2019 um 17:30 Uhr

Der Kurs ist kostenlos und findet im Haus Passerelle in Tübingen statt.

Die Adresse lautet: Hechinger Straße 90. Der Gruppenraum liegt ganz oben im dritten Stock.

Treffen zur Information am Donnerstag, 10. Oktober um 17.30 Uhr, mit Übersetzung

Kontakt und Rückfragen an:

Elisabeth Yupanqui Werner
Fürststr. 3, 72072 Tübingen
Tel: 0176-45033663
Mail: elisabeth.yupanqui-werner@adis-ev.de

Weiterführende Literatur

- Marianne Vervliet, Melinda Ashley Meyer DeMott, Marianne Jakobsen, Trond Heir et al: (2014) Health and Disabilities. The mental health of unaccompanied refugee minors on arrival in the host country. The Scandinavian Journal for Psychology
 - Jakobsen, Meyer DeMott, Wentzel-Larsen, Heir: (2015) Prevalence of psychiatric disorders among unaccompanied minor refugee boys. Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health. Bentham Science Publishers
 - Jakobsen, Meyer DeMott, Wentzel-Larsen, Heir: (2017) Mental health of unaccompanied refugee boys – a longitudinal study
 - Melinda Ashley Meyer DeMott, Marianne Jakobsen, Tore Wentzel-Larsen, Trond Heir (submitted for publication 2017) Effect of intervention with EXIT: A controlled study The Scandinavian Journal for Psychology
 - Jakobsen, Meyer, Heir: (2014) Multi Casi – Validation of a data based questionnaire
- Book articles:
- Melinda A. Meyer DeMott (2014) Art as Testimony - Breaking the silence Cambridge Scholars Publishing (level one) Nordic work with traumatised refugees.
 - Reconstructing meaning after trauma (2017): an Expressive Arts group intervention (EXIT) Pub. Elisabeth Altmaier/Academic Press/Elsevier
 - Liv Berit Løken: MA i Psykisk Helsearbeid: Qualitative interviews about intervention
 - Film: Skagen/Meyer EXIT 2014