



## Kunstterapeutisk værksted for psykisk sårbare

### 1. Målgruppe

Psykisk sårbare og/eller psykisk syge unge og voksne i alderen fra 16 år og opefter, der er eller har været i kontakt med det psykiatriske behandlingssystem, og der har lyst til at arbejde kunstterapeutisk, d.v.s. med den kreative proces, i en lille gruppe.

Psykisk sårbare, der enten bor på et døgnbehandlingstilbud, er tilknyttet et dagtilbud eller der er i et ressource- eller afklaringsforløb.

Gruppens størrelse kan variere fra 3 - 6 personer. Brugere behøver ingen forkundskaber.

### 2. Formål

Formålet med værkstedet er at give brugerne mulighed for at møde ligesindede, at udtrykke sig kreativt og dermed at udtrykke det, der er svært, samt at få mulighed for at få øje på egne ressourcer. Den kreative proces er medvirkende til at opnå en bedre balance i nervesystemet, hvilket har en positiv indflydelse på psyken. Alt dette kan være medvirkende til at give en øget livskvalitet.

### 3. Teoretisk grundlag og metodebeskrivelse

Hjerneforskningen beskriver den højre hjernedel som hørende til det ubevidste. Til traumer, fortrængte emotioner, skam, negative selvbilleder, primærprocesser og negativ tænkning.

Den skabende proces aktiverer det ubevidste og dermed den højre hjernehalvdel, samtidig med at der herigennem kan skabes en forløsning, da det ubevidste ikke længere skaber et pres i kroppen. Det ubevidste er kommet til udtryk i det skabte element.

Forløsningen er ikke en udviklingsproces i sig selv, selvom brugeren kan opleve en lettelse i "at være kommet af" med det, der nu ligger i objektet.

Når den skabende proces er afsluttet, undersøger terapeuten sammen med brugeren det skabte objekt. Der er først, når der sættes ord på emotionerne, som ligger i objektet, at vi kan tale om en forandring i bevidstheden. Det er her hjernens venstre halvdel kommer ind i "billedet". Denne knytter sig til det bevidste, til sproget, udtryk af emotioner, socialisering, positive selvbilleder, sekundærprocesser og fortolkningsevne (Cozolino 2010).

Den integrative kunstterapeutiske metode er bl.a. baseret på Jungs psykologi og udviklingspsykologien og arbejder med det hele menneske. Afhængig af den enkelte bruger, kan der arbejdes på 4 planer

- biologisk (kroppen, sanser)
- psykologisk
- socialt (relationerne)
- spirituelt (hvor er du på vej hen, udviklingspotentialer)



Når jeg arbejder med psykisk sårbare mennesker, fokuserer jeg på at være jeg-støttende. Dette gør jeg ved at fokusere på jeg-bevidstheden, når vi arbejder med de kreative udtryk. Vi lader fantasien og arketypiske symboler ligge, arbejder med/støtter brugerens bevidsthed om sig selv og fokuserer på ressourcer.

Oftest har jeg forberedt noget, vi kan arbejde med, men jeg er lydhør overfor gruppens eller den enkeltes interesser og forslag. Når gruppen har været i gang et stykke tid, kan jeg være mere målrettet og bruge de kreative processer til at støtte den enkelte i hendes/hans udfordringer.

Da trygheden er vigtig, arbejder jeg med en fast ramme og en forudsigelig struktur. Jeg starter altid med at fortælle, hvad der skal ske i den tid, vi skal være sammen.

Rammen er som følger:

- goddag og velkommen og hvad vi skal lave i dag
- kort runde, hvordan har du det i dag
- mindfulness øvelse, hvor der spilles et stille stykke musik og hvor vi fokuserer på at være tilstede her og nu og på vejtrækningen
- igangsættelse af en kreativ proces
- gennemgang af de kreative udtryk
- afslutning

Jeg er nærværende under den kreative proces og støtter op, når nogen går i stå eller ikke kan komme i gang. Vi er med det, der ER. D.v.s. for nogen kan det være en stor præstation at møde op. Ved at møde den ung/voksne i det, der ER, forsvinder blokeringen oftest og han/hun går som regel i gang af sig selv, da den kreative impuls oftest dukker op, når rammerne er skabt. Intet er rigtigt eller forkert.

Den kreative proces

Den kreative proces kan foregå på mange måder, jeg vil her nævne de mest brugte i.f.t. målgruppen (oftest inspireres brugerne af mindfulness øvelsen, hvor der kan dukke indre billeder, former og/eller farver op, som de kan bruge i det kreative udtryk)

- Billedprocessen, der males, tegnes eller laves collage
- Formgivning enten i ler eller papir. Vi kan også bruge små papkasser og andre materialer (jeg har samlet på en del sjove effekter)
- Historieskrivning/digtning (når det falder naturligt ind)

Når den kreative proces er afsluttet, giver brugerne deres objekt en titel. Titlen kan sige rigtig meget om, hvad objektet handler om.



Øvrige kunstterapeutiske værktøjer såsom inddragelse af musikinstrumenter, krop/bevægelse kan inddrages, når det bliver relevant og falder naturligt ind.

### Gennemgang af de kreative udtryk

Den enkelte præsenterer sit kreative udtryk (objektet), og fortæller hvad tingene forestiller. Jeg spørger nysgerrigt ind til de forskellige elementer, for at sørge for at jeg "ser" det samme som brugeren, således at vi får den samme forståelse af, hvad vi ser på.

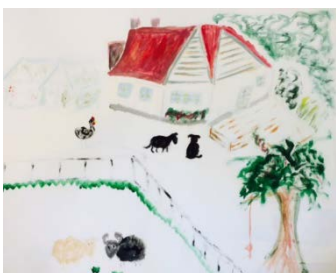
Derudover bruger jeg (nænsomt) elementerne fra Abt's billedanalyse, når det giver mening, for at støtte brugeren i at få en større bevidsthed af det skabte.

**Abt's billedanalyse** er én af de mest centrale metoder i integrativ kunstterapi. Analysen er delt op i 4 niveauer:

- **Sansefunktionen**: her beskrives objektet. *Hvad ser vi, uden fortolkning. Objektet beskrives ud fra elementer, farver, materialer, sansninger m.m. (begge hjernehalvdele bruges)*
- **Følefunktionen**: Hvad er vigtigst i objektet, hvad er centralt? Hvilke følelser findes i objektet, er der én gennemgående følelse eller et følelsesmæssigt højdepunkt? Vi undersøger objektet. I denne fase arbejder vi også med den aktive imagination, hvor vi kan lege med forestillingsevner (*højre hjernehalvdel dominerer*)
- **Tænkningen**: den mentale struktur, forståelse af processen, der folder sig ud. Man tager imod forandringen og er evaluerende og reflekterende, man giver tingene sammenhæng (*venstre hjernehalvdel dominerer*)
- **Intuitionen**: I hvilke retning peger objektet, hvad er udviklingspotentialer? Hvordan kan dette bruges i dit daglige liv – hvilke handlemuligheder er der? (*begge hjernehalvdele bruges*)

Men også billedanalysen er afhængig af, hvor klienten er. Det er ikke en fastlåst model, men en metode, jeg kan trække på i samspil med brugeren.

### **4. Eksempler på kreative udtryk i arbejdet med målgruppen**



Opgaven var at male sit hus, enten huset, man bor i eller et hus fra fortiden. Det kan også være et fantasihus. Huset er symbolet på jeg'et og kan fortælle rigtig meget. Er der en dør? Er der vinduer? Er de åbne eller tillukkede? Mørke eller lyse? Er der et loft, et kælderrum? Har huset en have? Hvem bor i huset? Bor personen der alene eller sammen med andre? Hvad er der ind i huset? Er der en speciel lugt? Informationer kan bruges til at arbejde videre med i en kreativ proces.



Opgaven var at lave en lerfigur ud fra spørgsmålet "hvem er jeg"? Når lerfiguren er lavet, skal der laves omgivelserne til den. Hvordan vil den trives, hvad har den brug for? Alt kan bruges i denne sammenhæng. Formålet er at få en fornemmelse af jeg'et og skabe tryghed.



Maleri fra en bruger: en sæk, der var lukket for oven, så energien ikke kunne komme ud. Brugeren arbejdede med sin angst (den brune energi der tyngede brugeren og den gule energi var den positive energi, der ville ud og bruges).

## **5. Rammerne, priser m.m.**

Stedet stiller et lokale til rådighed. Der skal være en stol til alle samt et bord i rimelig størrelse (alt. 2 mindre borde). Det er en fordel, såfremt der er adgang til flipovere.

Jeg medbringer alle materialer.

### **Gruppens forløb**

Varighed 2 timer. Tidspunktet på dagen, tidsintervallerne samt varigheden af forløbet aftales individuelt med stedet. Det er vigtigt at pointere, at den største effekt fås efter et længerevarende forløb. Min erfaring siger at de første par gange bruges på at skabe tryghed, at blive fortrolig med metoden og rammen og at skabe en (tillidsfuld) relation. Når disse elementer er på plads, begynder der at ske åbninger og langsomme forandringer.

### **Priser og betaling**

500 kr. pr. time inkl. moms – herudover beregner jeg kørsel efter Statens takster. Betaling efter fremsendelse af faktura.

Såfremt du/I har yderligere spørgsmål, er I hjertelig velkommen til at kontakte mig.

Med venlig hilsen

Karin van Everdinck