

Konstterapi

En form av rehabilitering

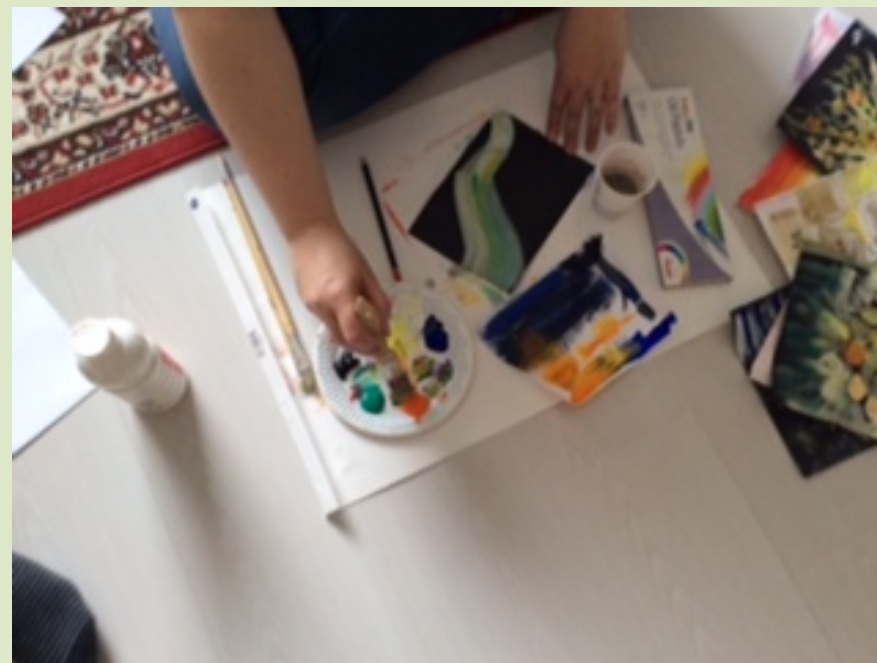
Nina Hiekkanen, fysioterapeut,
lösningsfokuserad bildkonstterapeut

Konstterapi

- Kreativitet, konst och eget uttryck är viktiga byggnadsämnen i människans liv
- Med konstterapi kan vi uppliva personlighetens kreativitet och minska på sjukdomens stelhet samt påverka den mentala och kroppsliga hälsan. (Erkkilä & Rissanen 2008)
- Konsterapi är inte sysselsättning utan terapi med ett visst mål!
- Konsten fungerar som en bro till kommunikationen och öppnar nya synvinklar
- Finns olika former av konsterapi; Lösningfokuserad, expressiv, psykodynamisk eller antroposofisk konstterapi.

Konstterapiens funktion

- Konstterapierna är förebyggande, vårdande och rehabiliterande arbete (inom pedagogik, social-och hälsovårdsarbetet)
- Individuellt eller i grupp
- Konstterapiens mål definieras utgående från klientens livsituation och individuella behov



Lösningsfokuserad konstterapi

- Integrativ metod
- Stöder människan att hitta sina styrkor och se sina möjligheter
- Hjälper människan att granska sin situation och omgivning samt möjligheter till förändring
- Utgår från att människan är aktiv deltagare i frågor som angår ens eget liv
- Kommunikationen, organiseringen av stunden, bilden och diskussionen, berättelsen är grunden till lösningsfokuserad terapi
- Händelser, färger, föremål har en djupare dimension och kan formas om
- Är en psykofysisk process; under själva arbetet och i diskussion och granskning av färdiga arbetet

Användning av lösningsfokuserad konstterapi

- Som en del av social och medicinsk rehabilitering. (Tex. Stöda psykoterapi)
- Ett verktyg för arbetshandledning
- Inom neuropsykiatrisk coaching
- Inom mentalvårdsrehabilitering
- Metod vid kronisk smärta eller andra fysiska symptom
- För att stöda kommunikation, då uttryck i ord är svårt (barn, ungdomar, sjukdomar, svårt handikappade, traumatiserade)
- Som en metod att utveckla sig själv



Mål

- Underlättar strukturering i en viss livssituation
- Underlättar bearbete av olika erfarenheter och hjälper samorganisationen av den inre och yttre världen
- Ger välbehag

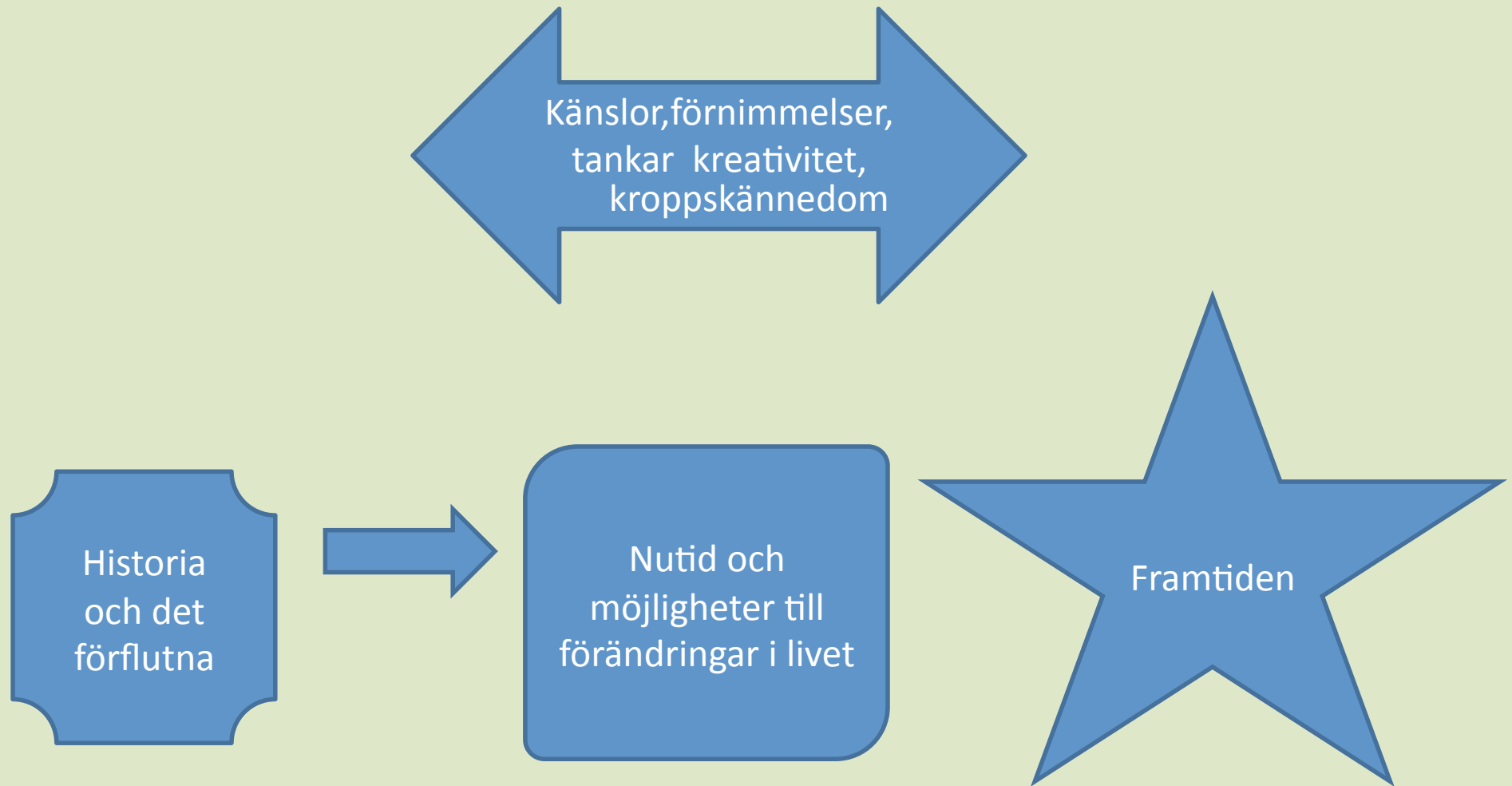


Känslor och välmående

- Känslorna förbinder sig till tankar och kroppsförnimmelser. Kopplas till helheten.
- Känslorna påverkar vår motivation, våra drömmar och mål
- I känslorna finns resurser, som det lönar sig att använda konstruktivt
- Formen och känslan kommuniserar med varandra i arbete och bild. Formen ger struktur åt känslan och känslan gör formen levande
- Kreativ glädje ger känsla av välbefinnande



Kartläggning



Lösningsfokuserad konstterapiprocess

Kartläggning

- Intervju-frågor

Mål

- Uppläggning av mål tillsammans med klienten

Val av metod

- Tillsammans-Val av arbetsmetod och bildkonstmetod

Arbete

- Undersöka bilden, dela med av bilden, granskning av bilden, dela erfarenheter av arbetet och bilden

Kommunikationen

- Diskussionen är en del av terapin. Viktigt att terapeuten är medveten om sitt budskap
- Dialog och respekterande interaktion

Val av arbetsmetod och material

- Individuellt/ grupp
- Tid, gånger, sitsens längd, utrymme, ställning
- Teknik: Måla, rita, färga, föremål, forma, tidningsklipp , limma mm.
- Material: Fingerfärg, oljefärg, vattenfärg, kritor, tusch, lera, material från naturen, graffiti mm



Bilder



Konstterapi i stunden

