

Hvad er Kunstterapi.

Kunstterapien er en relativt ny terapeutisk behandlingsform som vinder større indpas i Danmark, som terapeutisk værktøj til personlig udvikling, såvel som i pædagogiske sammenhænge m.m.

Kunstterapi er en meget anerkendt terapeutisk behandlingsform i bl.a. USA og England. Kunstterapi giver mulighed for at bruge maleriet som "sprog" på det der er svært at mærke/føle og tale om.

Maleriets sprog har en direkte forbindelse med det personlige ubevidste - det psykiske materiale som stammer fra personens livshistorie og som er fortrængt, fordi tilpasningen til omverden har krævet det. Dette psykiske materiale har mulighed for atter ved provokation eller rekonstruktion at blive bevidst igen.

Provokationen kommer her ind, ved at jeg ofte arbejder med præcise emner i terapien som: Eks. Kropsbillede, hvem er jeg, hvilke kvaliteter har jeg - kaos - drømmerejse - facader - fordele og ulemper ved misbrug - ærlighed - samt grundfølelser: vrede - glæde - sorg - seksualitet.

Mennesket har til alle tider udtrykt sig igennem billeder, lyd, drama m.m. Det er en virksom måde at udtrykke alt det, som hjertet er fyldt af.

Man er ikke længere alene med sit indre liv. Ved at gøre tanker og følelser synlige, er der skabt mulighed for at dele, udrede, bearbejde og derefter finde skjulte ressourcer.



Hvad kan jeg bruge kunstterapien til.

Ved at male får du en dybere kontakt til det ubevidste og dig selv.

Den information, du får igennem billedet, er i nøje overensstemmelse med, hvad du er klar til. Desuden er billedet din garanti for, at det er din helt egen historie der bliver arbejdet med.

Du kan lære at håndtere følelserne og få et mere autentisk liv.

Ved at male kan man gennemleve/rumme de svære følelser.

Det at være i god kontakt med det indre liv i alle dets aspekter giver større selvværd.



Efter tsunamien i Asien, brugte man kunstterapi eller tegneterapi, til de overlevende, bl.a. børnene, til at bearbejde de traumatiske oplevelser de havde været udsat for.

I Danmark er det blevet brugt bl.a. efter den store fyrværkeri katastrofe, i Seest ved Kolding. Kunstterapi giver mulighed for at bruge maleriet som "sprog" på det der er svært at mærke/føle og tale om.

Det kunstterapeutiske arbejde.

Igennem mit arbejde møder jeg ofte personer, som er meget "jeg svage". Det er derfor vigtigt at arbejde ud fra "jeg støttende" terapi.

Dette indebærer, at man som terapeut udviser respekt for det enkelte menneske, bl.a. for hans/hendes unikke erfaringsverden.

Det er vigtigt at gøre alle aspekter af personens problemstillinger til genstand for kommunikation.

De gode intentioner vi har som terapeut, er ikke altid lette at formidle, så de bliver vel modtaget af klienten.

Som Søren Kirkegård udtrykte for 150 år siden, **citat:** " at man skal møde den, der har hjælp behov, hvor vedkommende er, hvis hjælpen skal nytte noget".

Det er ikke altid let at komme på "bølgelængde", få etableret et kontaktfelt, hvis terapeut og klient i udgangspunktet er forskellige steder. For at kunne tale "samme sprog", er det ofte nødvendigt at terapeuten er i stand til, i sin kontaktførelse, at bygge bro, skabe tillid til klienten, hvis kontakten ikke etableres spontant.

For at en kunstterapeutisk session skal forløbe som en proces i naturlig rytme, er det vigtigt at terapeut og klient følger hinanden; der skal være en god alliance. Alliance betyder forbund eller samarbejde, nogle vil kalde det god kontakt.

Fundamentet for alliancen vil kunne dannes på et meget tidligt tidspunkt i terapien, i og med, at klienten oplever terapeuten varm og empatisk og terapiens metoder som virkningsfulde i relation til hans eller hendes opfattelse af problemet.

Den terapeutiske alliance spiller en meget vigtig rolle i udfaldet af det terapeutiske arbejde.



Visualisering.

De seneste årtiers forskning har vist, at følelser og mentale forestillinger er forbundet med vores kropslige processer. De kan derfor have betydning for vores helbred. Psykisk stress, dvs. de negative reaktioner på ydre belastninger og begivenheder, kan svække kroppens indre balance, herunder hjerte-kar-systemet, immunforsvaret og hormonsystemet.

Psykisk stress er først og fremmest resultatet af vores oplevelse og psykiske reaktion på ydre begivenheder, ikke begivenhederne i sig selv. Vi kan modvirke negative følger af stress og genoprette den indre psykiske og kropslige balance ved at lære at bearbejde de fysiske og følelsesmæssige reaktioner på belastende situationer og oplevelser.

Visualisering er et velegnet redskab i denne proces.

Som en integreret del i en kunstterapeutisk session, bliver der som afslutning arbejdet med Visualisering.

der kan arbejdes med følgende emner:

- Generel afspænding.
- Krop - Psyke - Balance.
- Redskaber til håndtering af Psykisk ubehag og smerte.
- Stresshåndtering.
- Smertelindring.
- Selvtillid og jeg-styrke.
- Håndtering af Præsentationsangst.
- Opbygning af generelt selvværd.
- Håndtering af personlige relationer.
- Stresshåndtering.
- Immunforsvaret: fokusering på dine indre ressourcer
- Overaktivt immunforsvar: genoprettelse af den indre balance
- Afspændingsøvelse: Et trygt og behageligt sted.
- Ændring af indstillinger og tankemønstre
- Hurtig angstreduktion.



KUNSTTERAPI SOM TERAPEUTISK REDSKAB I MISBRUGSBEHANDLING



SUSANNE GEISLER
EKSAMINERET KUNSTTERAPEUT
TLF.: 75282626 MOB.: 21445419
MAIL.: GEISLER@ELMEGAARDEN.ORG