



moasis



Kunstterapi for traumatiserede flygtninge

Gruppeforløb i Oasis - Behandling og rådgivning for flygtninge

Baggrund: Kunstterapi som behandlingsmetode til grupper har været under udvikling siden 2010, hvor det har været et tilbud til patienter i individuel behandling i Oasis.

Målgruppe: Flygtninge i tværfaglig behandling i Oasis, som lider af langvarig stressbelastning som følge af krigstraumer, flugt og eksil. De har diagnosen PTSD (PostTraumatic StressDisorder) og er i individuel behandling hos psykolog, psykomotorisk terapeut og socialrådgiver samt psykiater eller læge i Oasis.

Formål:

Gennem den skabende proces at give patienten mulighed for at

- kunne udtrykke erindringer og oplevelser, der er vanskelige at udtrykke i ord
- øge evnen til koncentration og fokuseret nærvær
- styrke den individuelle, tværfaglige traumebehandling.

Ramme: En gang ugentligt i 3 timer i gruppe på 6-8 deltagere.

Redaktion: Lea Bentsen, Nanna Maria Wibholm, Tanja Weiss

Layout: Bettina Jensen

Illustrationer: Gruppedeltagere i kunstterapiforløb i Oasis 2010-13

Alle gruppedeltagere og billedskabere optræder anonymt, men deres identitet er redaktionen bekendt.

Billedet på forsiden: På flugt over havet - skabt af en deltager i kunstterapigruppen

Forord

Oasis har siden 2010 arbejdet med udvikling af et supplerende og understøttende kunstterapeutisk tilbud til vore patienter. Med denne pjece ønsker vi at videregive de erfaringer, vi har høstet i forhold til, hvad kunstterapien ser ud til at tilføje af merværdi til behandlingen af traumatiserede flygtninge.

Nogle af de vigtigste erfaringer vi har gjort os er, at muligheden for at udtrykke sig gennem billeder giver en stemme til de patienter, som har vanskeligt ved at fortælle om deres oplevelser med krig, flugt og overgreb. Når billederne inddrages i den psykoterapeutiske behandling giver det mulighed for at åbne en dør ind i det traumefelt, som ellers er hermetisk lukket.

Oasis har arbejdet tværfagligt med rehabilitering af traumatiserede flygtninge (børn, unge og voksne), og deres pårørende siden 1987. Patienternes problemer er komplekse og mangefacetterede, og der er ikke entydige behandlingssvar på alle tilstande. Oasis bestræber sig derfor løbende på at undersøge og udvikle metoder, der kan imødekomme forskellige patienters behov for behandling.

Vi håber med denne pjece at vække læsernes interesse for de muligheder, der ligger i kunstterapien inden for behandlingsområdet, og står gerne til rådighed med yderligere oplysninger.

En særlig tak til de patienter, som har lagt billeder til publikationen, med ønsker og håb om forbedring af deres fremtid. Ligeledes en stor tak til Lea Bentsen og Nanna Maria Wibholm, som står for kunstterapien i Oasis, samt til informationsmedarbejder Tanja Weiss for redaktionelt arbejde med pjecen.

Rigtig god læselyst.

Ruth Lauge
Centerleder



Hvad er kunstterapi?

I kunstterapi er det den skabende kreative proces, der er omdrejningspunktet for terapien fx gennem billeder, lyd eller bevægelse. I Oasis anvendes billedterapi.

Metoderne inden for kunstterapi spænder bredt og kan bruges i behandling af både børn, unge og voksne. De anvendes bl.a. inden for psykiatrien og på klinikker for traumatiserede flygtninge.

Kunstterapien virker gennem det kreative arbejde, hvor deltageren får mulighed for at udtrykke oplevelser og tilstande, der ikke findes ord for. I kunstterapi bliver deltageren aktiv og handlende, og derigennem brydes fastlåste tilstande. Det kræver ingen kunstneriske forudsætninger hos deltageren for at deltage i terapien.

Hvorfor kunstterapi i Oasis?

Kunstterapien begyndte som et metodeudviklingsprojekt og er nu et fast tilbud til patienter, som er i behandling i Oasis. Det er udviklet af behandlere med mangeårig erfaring fra traumebehandlingen og kunstterapeutisk arbejde. Det er vores erfaring, at det er nødvendigt at udforske og afprøve mange forskellige tilgange til bearbejdning af de traumatiske oplevelser, som flygtninge har med sig efter krig, flugt og eksil.

Formålet med kunstterapien er gennem den skabende proces at give patienten mulighed for at

- kunne udtrykke erindringer og oplevelser, der er vanskelige at udtrykke i ord
- øge evnen til koncentration og fokuseret nærvær
- styrke den individuelle, tværfaglige traumebehandling.

Målgruppens traumesymptomer

Patienterne i Oasis lider af efterfølgerne af krigstraumer, eksilstress og langvarig stressbelastning. De har diagnosen PTSD (PostTraumatic StressDisorder). Traumerne påvirker hele mennesket; psykisk, fysisk og socialt.

Symptomerne viser sig blandt andet ved:

- En oplevelse af indre kaos, tankemylder og ensomhed
- En oplevelse af ikke at kunne genkende sig selv og egne reaktioner, hvilket medfører svækket identitetsfølelse, lav selvtillid, mistillid og social isolation.
- Vanskeligheder ved at få øje på egne ressourcer og mulighed for forandring
- Muskelspændinger, hovedpine, svimmelhed og diffuse smerter
- Afbrudt søvn på grund af mareridt og problemer med koncentration og hukommelse.

Trivialitet og fastlåsning

I mange tilfælde oplever patienterne deres situation som fastlåst og uden forandringspotentiale. Det skyldes både traume-tilstanden og aktuelle påvirkninger i eksiltilværelsen. Tilstanden kan blive forstærket af skyldfølelser over at være flygtet, at svingte familien eller kampen, eller at have bedre tryghed og velstand end de efterladte i hjemlandet. En del er sikre på, at de ikke er i stand til at tilegne sig nye færdigheder. Mange har erfaret det ved at have store vanskeligheder med for eksempel at lære dansk – trods ihærdige forsøg og tidligere god indlæringssevne.

Mange er bange for at indgå i nye relationer og møder ofte andre med angst eller mistillid. Der opstår derfor en fornemmelse af ikke at høre til, af kaos samt overvældende og ukontrollable følelser. Reaktionen på disse angstfyldte følelser bliver tilbagetrækning og social isolation – og derved bliver personen bekræftet i, at det ikke er godt at være sammen med andre. De kan ikke forestille sig, at hverdagen, omgivelserne og egne handlinger kunne se anderledes ud. Derfor er der ikke adgang til mulighedernes rum – forstået som både det kreative og personlige spillerum.

Kunstterapiens virkemidler

Udtryksmulighed for ordløse tilstande

Billeder åbner til et både personligt og fællesmenneskeligt sprog. Patienterne har ofte vanskeligt ved at formulere sig verbalt om oplevelser med krig, flugt og fængsling, fordi de er så voldsomme. Den kunstneriske form hjælper med både direkte og indirekte at sætte ord på de svære oplevelser og tilstande, og knytte dem an til den enkeltes liv på en meningsfuld måde. Når den enkelte udtrykker sig kreativt i billeder og symboler, danner selve den skabende handling bro mellem de indre kropsligt forankrede stemninger og omverdenen.



Dette billede er udtryk for en nutidig personlig krise – en tilstand, som Muhana ikke har kunnet formulere i ord.

Det fælles tredje – en ligeværdig dialog

I kunstterapien udgør billedet et fælles tredje. Det fælles tredje muliggør en ligeværdig erfaringsudveksling mellem beskuerne: billedskaberen, terapeuterne eller de andre gruppedeltagere. Det bryder følelsen af isolation og ensomhed at kunne være sammen om billederne. Der åbnes for en ny måde at forbinde sig til andre mennesker på.

Forbundet med sig selv og omverdenen

Fastlåste forestillinger om sig selv og omverdenen bliver sat i bevægelse via konkrete sanseerfaringer med at udforme billeder. Det betyder, at når gruppedeltageren sanser og ser på sine egne billeder, så erfares livshistorien, relationer og eksistensværelsen også på en ny måde. Når den enkelte har lavet et billede, bliver der skabt kontakt til verdenen på en ny måde: Det giver en mere tydelig følelse af at være forbundet med omverdenen og sig selv.

Billederne bevidner forandring over tid

Gennem kunstterapiforløbet skaber hver enkelt deltager en betydelig billedproduktion. Billederne fungerer som en håndgribelig bevidning på deltagerens proces. Billedskaberen udvikler efterhånden sit eget udtryk og bevæger sig også nye steder hen i sin opfattelse af billedarbejdet. Billedernes konkrete form tydeliggør og minder om forbundethed i et liv, der ellers opleves kaotisk, uden faste holdepunkter. Netop fordi oplevelsen af en opbrudt livshistorie er karakteristisk for den traumatiseredes tilstand, er denne styrkelse af meningsfyldte sammenhænge en vigtig del af det terapeutiske arbejde.

Bearbejdning af traumatisk historie og nuværende liv

Ved hjælp af de kreative processer iværksættes en gradvis bearbejdning af både den traumatiske historie og nuværende liv. Gennem billedarbejdet kan patienten genvinde fornemmelsen af at kunne håndtere egne følelser og reaktioner. Voldsomme oplevelser bliver gennem billedsprogets symbolske karakter mindre overvældende. I eget tempo kan patienten nærme sig de dele af sit liv, som kan være svære at sætte ord på. Billedet taler for sig selv, og man bestemmer selv, hvad man vil fortælle om.



Sonja har været i koncentrationslejr i det tidligere Jugoslavien i 1990'erne.

Kattekillingerne på billedet til venstre er for Sonja voksne og børn med tomme og sultne blikke, der er spærret inde bag pigtrådshegn, hvor det flyder med afføring og blod.

Billedet til højre illustrerer den indre, nuværende kamp for at skabe sig et meningsfuldt liv på trods af fortidens oplevelser.



Hvad foregår der i kunstterapi-gruppen?

Det er vigtigt at skabe en tryk ramme, hvor deltageren kan tilegne sig det kreative materiale og opleve, at aktiviteten er både håndterbar og meningsfuld. Opgaver og inspirationsforlæg bliver struktureret for, at deltagerne støttes til at udfolde værdier, følelser og egenskaber, som leder frem til erkendelsen af personlige ressourcer. Engagement i materialet er en forudsætning for, at den skabende proces går i gang, og derfor skal deltagerne vælge noget, der er betydningsfuldt og giver mening for dem.



Billedet er et udtryk for, hvordan det er at deltage i kunstterapigruppen. "Dette er det eneste sted, hvor jeg oplever fuldstændig frihed og ro," siger billedskaberen.

Et godt sted at være – Beskrivelse af metoder og temaer i gruppeforløbet

Deltagerne præsenteres for forskellige former for igangsættende inspirationsforlæg – både for at komme i gang med billederne og for at udvikle deltagernes materialekendskab. Det første oplæg til nye deltagere i gruppen er at skabe et collagebillede med titlen: *"Et godt sted at være"*. Opgaven er at vælge fotografier af noget, der har betydning og skaber mening. Herefter begynder legen og arbejdet med at klippe og sammenstille billederne, lime og farvelægge. Efterhånden udvikler deltagerne deres egen form og stil, og nogle lægger collagen bag sig og maler helt frit. For langt de fleste giver det umiddelbart mening at finde det gode sted. Ofte er det et billede af natur, bjerge, særlige personer eller andet, der fortæller om hjemlandet.



Sandra fra Bosnien husker bjerge og floder fra sit hjemland som "Et godt sted at være" - før krigen i 1990'erne.

Andre opgaver eller temaer kan være:

"Vælg et dyr", hvor deltagerne ud fra en række miniaturefotografier af forskellige dyr, vælger et billede, som har en særlig betydning for den enkelte. Herefter skriver de betydningen og egenskaberne ved dyret ned. Det kan for eksempel være egenskaber og værdier som styrke og frihed, som deltagerne tillægger dyrene, og derefter maler billeder ud fra.

"Vælg 2-3 farver du synes om". På samme måde vælger de blandt et bredt udvalg af farveprøver. Den personlige betydning af farverne, for eksempel farven rød, skrives ned, og ordene, for eksempel kærlighed eller energi, udgør inspiration til et billede.

Mange inspirationsopgaver bliver til på baggrund af, hvad der sker i gruppen, og er under konstant udvikling. Et tema, der opstår som inspiration blandt deltagerne kan være "Det tabte land" eller "Flugten".



Shireen fra Iran har skabt dette billede ud fra de oplevelser, som hendes mand og søn har fortalt om, da de flygtede over bjergene.

En dag i kunstterapigruppen

Deltagere, terapeuter og tolke mødes i et stort lokale, som til dagen er indrettet til kunstterapeutisk værksted. På væggene og bordet i midten af lokalet hænger og ligger billederne, som blev lavet i sidste uge. Deltagerne ser på deres billeder med undren:

“Er det virkelig mig, der har lavet det? Det er smukt!” Smil og stolthed breder sig blandt de fremmødte.

Dagens inspirationsopgave bliver præsenteret, og bordene trækkes lidt fra hinanden, så hver enkelt får sin egen værkstedsplads, og alle kan se hinanden og blive inspireret uden at forstyrre processen hos den enkelte.

På bordene langs væggen ligger tilbud af materialer: A2 papir, akrylmaling, farvekridt, pensler, svampe, sakse, lim. Bunker af fotokopierede billeder, magasiner og forskellige bøger med billeder, der kan klippes i eller kopieres fra. Der er billeder af natur, dyr, men-



Pause fra fortiden eller pause fra billeder med mere følelsesladet betydning.

Pausebilleder – Pause fra fortiden

Det mærkes tydeligt, når det bliver for belastende for deltagerne at blive i de smertefulde historier, som billederne handler om. For at bryde dette og styrke det ressourcefyldte, opfordres deltagerne til at lave et billede, der giver en pause fra fortiden. Det er billeder, som umiddelbart ikke har nogen betydning. Forskellige materialer, der giver mulighed for at arbejde med farveblanding og mønstre, lægges frem. Det virker som et frigørende og stabiliserende element i det meget betydningsladede univers, som deltagerne ellers befinder sig i.

Udstilling - Billedforløb over tid

Indimellem bliver der lavet en udstilling af hver deltagers samlede produktion. Herfra vælger de selv et sammenhængende meningsfuldt forløb ud fra de billeder, de har produceret. Det kan enten blive til en billedserie eller en gruppering af billeder, der hører sammen. Deltagerne opfordres til at vælge titler til billederne eller at lave en forside til forløbet. Der har fx været titler som: 'En rejse til mit land' eller 'Erindringer og drømme.'

nesker, byer fra mange forskellige verdensdele, så alle kan finde noget, der kan inspirere dem.

Et rum af aktiv ro og fordybelse

Deltagerne giver sig tid til at undersøge materialet, vælger billede, papir og farver, tager det hen til deres arbejdsplads og går i gang med at klippe og komponere. Processen er i gang. Alle er fordybede i deres egen proces, og der hviler en aktiv ro og fordybelse i rummet.

Terapeuterne taler med den enkelte deltager og spørger blandt andet:

"Hvad indeholder billedet, hvad handler det om og hvad gør det ved dig at se på det?"

Samtalen drejer sig om, hvordan det er at gense billedet fra sidste gang og hvilke følelser det sætter i gang. Det handler både om det konkrete billede og betydningen, men også om materialevalg og teknik.

Kims billedserie 'Erindringer og drømme'

Dette billede er minder fra hendes barndom og opvækst i 1960-70'ernes Vietnam.



Farefuld flugt over havet til Hongkong – en rejse, som stadig påvirker hende.





Ankomst til en tryk havn. Hongkong var første stop, før hun kom videre til Danmark.



Fremtidsdrømme – Kim drømmer om et få sit eget hus med have og børnebørn i.

Værkstedsstemning og fællesskab bryder den sociale isolation

I rummet er der en stemning af arbejdende værksted. Optagetheden af det meningsfyldte, skabende arbejde bidrager til et uforstyrret frirum hos den enkelte og for hele gruppen. Den enkelte deltager og den samlede gruppe har på den måde en gensidig dynamisk effekt af aktivitet og ro på samme tid. En af deltagerne siger forundret efter at have været i gruppen et par gange:

”Det er første gang, jeg sidder og laver noget fornuftigt for mig selv.”

En anden omtaler sig selv på denne måde:

”Jeg er sådan en, der altid er i aktivitet, min familie kan ikke holde mig ud, for jeg kan aldrig sidde stille, men nu sidder jeg her og arbejder koncentreret.”

Værkstedet giver også den enkelte deltager en erfaring med, at hun er vigtig for fællesskabet, fordi hun er med til at skabe og fastholde aktiviteten og roen for de andre. På den måde kan selv de gruppedeltagere, der er plaget af socialangst opleve, at de er med til at facilitere processen for sig selv og de andre og være med til at bryde den sociale isolation.

Hvordan virker kunstterapien sammen med den øvrige behandling?

Alle deltagere i de kunstterapeutiske gruppeforløb går samtidig i individuel tværfaglig behandling. I det psykologiske rum er billederne i relevante tilfælde blevet inddraget både direkte og indirekte i terapien og erfaringerne viser,

- at patienten oplever det som meningsfuldt at inddrage billederne i terapien
- at arbejdsmetoden har bidraget positivt til den samlede behandling
- at der er udviklings- og forandringspotentialer ved brug af det kunstneriske udtryk i den psykologiske samtale.

Det viser sig ved,

- at patienterne er blevet mere aktive og medansvarlige for det terapeutiske forløb
- at der er kommet mere ligeværdighed i dialogen.

Konkrete resultater har også været,

- at en meget skrøbelig patient nu har ønske om at komme i arbejde.
- En anden er kommet i gang med frivilligt arbejde og arbejder som tolk i en organisation.
- En tredje taler nu gerne om fortiden, og er blevet mere motiveret for samtaleterapien.

Generelt for alle er,

- at de hurtigt har overvundet deres forbehold for at deltage i gruppen
- at de hurtigt har følt sig trygge og har overvundet præstationsangsten
- at roen i gruppen giver mulighed for at være sig selv sammen med andre.

***"Det er et intenst arbejde mellem hjerte og hjerne.
Jeg får nogle ting ud, jeg mærker lettelse - og jeg er helt flad bagefter! "***

(En patients vurdering af udbyttet af kunstterapi)

Flere erfaringer er,

- at patienterne er blevet friere i samtaleterapien, fordi billederne "åbner" og "letter" og derfor gør det nemmere at tænke på fortiden
- at mange patienter har opnået en anden distance til de traumatiske oplevelser, som billedet omhandler og er blevet i stand til meget hurtigere at vende tilbage til nutiden
- at de oplever, at de har fået frihed til at gøre noget for deres egen skyld – det styrker identitetsopfattelsen.

"Det har til tider syntes at være den eneste mulighed for at komme i en meningsfuld og udbytterig dialog med patienten"

(Psykologens vurdering af en patients udbytte af kunstterapiforløbet)

Sammenhæng mellem fortid, nutid og fremtid

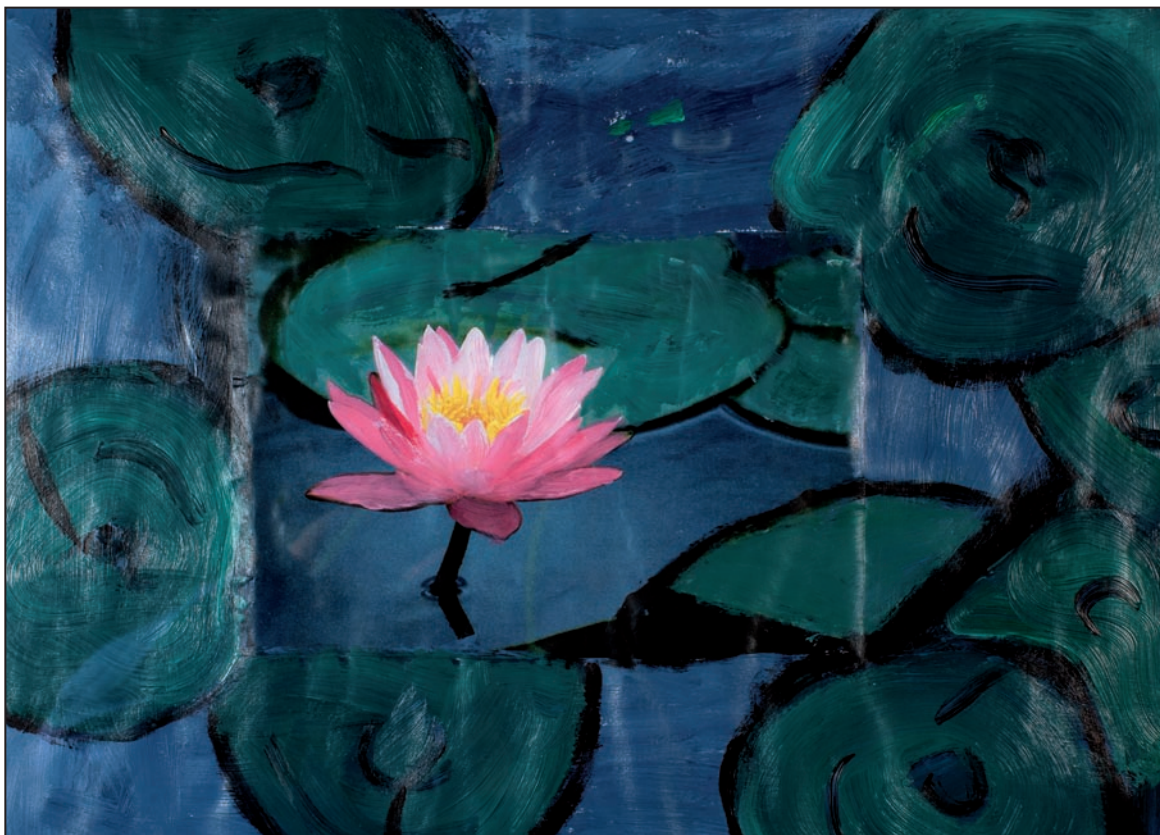
Kunstterapi og behandling giver patienter med traumer, som oplever sig som fragmenterede og fastlåste fysisk, psykisk og socialt, mulighed for at opleve sammenhæng mellem fortid, nutid og fremtid. På de efterfølgende sider er et eksempel på, hvordan en tjetjensk kvinde gennem behandling og kunstterapi har bearbejdet sin traumatiske historie og nu oplever en sammenhæng og mening i sit liv.



En tjetjensk kvinde skriver om denne billedserie: "Dette billede fortæller om min fortid, hvor jeg var rigtig glad og lykkelig. Mine bedsteforældre havde et hus ude på landet, hvor jeg besøgte dem – især om sommeren. Jeg passede dyrene og nød udsigten, som gav mig ro. Da krigen begyndte, ødelagde de alt, hvad vi havde. Jeg håber, at jeg en dag igen kan besøge stedet, hvor jeg var lykkelig."

"Her er den del af mit liv, som jeg aldrig kan glemme eller vil opleve igen. Når jeg ser dette billede, gør det ondt. Den angst og vold og umenneskelighed, som jeg har set i Tjetjenien, påvirker min krop. Ulven under de forfærdelige billeder fra krigen, er et symbol på, hvor stærke vi tjetjenere er. Vi er stærke som ulven, selvom vi har oplevet forfærdelige krige. Jeg håber, at alle krige i Verden vil stoppe, så alle kan leve deres liv i fred og ro – at mennesker ikke vil gøre andre ondt, men at de vil redde andres liv i stedet for at tage det fra dem."





”Med dette billede vil jeg fortælle om mine følelser – hvad jeg føler i øjeblikket. Jeg er kommet til et land, hvor jeg er glad for at være. Det stille vand på billedet viser den ro, som der er i mit liv nu. Blomsten, som springer ud af vandet betyder, at jeg også vil springe ud og udvikle mig som den blomst. Jeg gør mit bedste for at ændre mit liv og leve som et normalt menneske.”

Kunstterapi og behandling giver håb om en anden fremtid

Kunstterapien giver mulighed for at være kreativ, aktiv og handlende. Det hjælper patienterne til at bryde deres ofte fastlåste tilstand. Og derved udvides og udvikles det personlige spillerum i samspil med den øvrige behandling. Den kreative proces er nysgerrig, undersøgende og selvforbyggende, og tilbyder en pause fra identifikation med håbløshed, angst og social isolation. Denne pause giver plads til drømme og håb om en meningsfuld fremtid. Billedarbejdet tilfører nye perspektiver, og forestillingsevnen udvikles lidt efter lidt. På den måde er selve den skabende proces medvirkende til, at deltagerne gradvist tilegner sig nye måder at se sig selv og sin omverden på – konkret og i overført betydning.

Referencer

Carey, L. (2006). Expressive and Creative Arts Methods for Trauma Survivors. Jessica Kingsley Publishers.

Hillman, J. (a) (1992). Re-visioning Psychology. First HarperPerennial Edition.

Jørgensen, D. (2008). Aglajas Dans – på vej mod en æstetisk tænkning. Aarhus Universitetsforlag.

Stern, D. (2010). Vitalitetsformer. Dynamiske oplevelser i psykologi, kunst, psykoterapi og udvikling. Hans Reitzels Forlag.

Teglbjærg, H. S. (2011). Skabende kunstterapi. Aarhus Universitetsforlag.

Teglbjærg, H.S. (2009). Kunstterapi i psykiatrisk behandling: med særligt fokus på skizofreni. Ph.d. afhandling. Aarhus: Det sundhedsvidenskabelige fakultet.



OASIS - Behandling og rådgivning for flygtninge

Nygade 4, 1164 København K | Tlf. 35 26 57 26 | info@oasis-rehab.dk | www.oasis-rehab.dk