

# Kunstterapi ved psykisk lidelse

Kunstterapi kan brukes i behandlingen av pasienter med psykiske lidelser. Enkelte pasienter er for syke til å kunne gjennomføre slik terapi, men en del kommer inn i en fruktbar prosess hvor de får gitt uttrykk for opplevelser og følelser og oppnår økt bevissthet i forhold til disse.

Oppgitte interessekonflikter: Ingen

For to år siden startet vi med kunstterapi som del av vårt behandlingstilbud til pasienter ved Divisjon psykisk helsevern, Sanderud, Sykehuset Innlandet. Pasientene har psykotiske lidelser og en del har også et rusavhengighetssyndrom. Begge de aktuelle postene er åpne, og noen av pasientene er tvangsinnlagt. Kunstterapeuten er ansatt i halv stilling og er utdannet både maleterapeut og modelleringsterapeut fra Margaretha Hauschka-Schule i Tyskland, og hun har i tillegg bakgrunn innen gestaltterapi.

## Kunstterapi

Maleterapien tar utgangspunkt i å male vått i vått, det vil si å male på vått, grovt papir med vannfarger. Fargene blander seg lett og danner nye, fine farger. Av og til brukes også fargestifter eller kullstift dersom terapeuten mener det er nyttig. I modelleringsterapien brukes leire. Det kan lages bruksgjenstander, konkrete og abstrakte figurer. Leire er et tungt materiale å jobbe med, den krever mer vilje og kraft fra pasienten enn maling og egner seg derfor best til pasienter som psykisk sett er relativt samlet og som har en større grad av initiativ. Pasientene får individuell terapi.

De kommer oftest to ganger i uken, og hver terapitime varer fra 20 minutter til en time, avhengig av pasientens behov og tilstand.

Kunstterapeuten legger vekt på pasientens eget initiativ og ønske om tema, fargevalg osv. fremfor å gi konkrete oppgaver. Hun er lite opptatt av å tolke det pasienten gjør, men retter søkelyset mot pasientens opplevelse og følelser i øyeblikket. Dersom pasienten er rede og i stand til det, kan det utvikle seg en samtale omkring arbeidet enten mens de holder på eller etter at arbeidet er ferdig. Dette kan være et utgangspunkt for terapeuten forslag til nye oppgaver eller fargevalg. Pasientene kan male figurativt eller nonfigurativt. De kan male konkrete opplevelser, følelser, drømmer og mareritt. Målsettingen med kunstterapien er å kunne hjelpe pasienten til å komme i kontakt med følelser og opplevelser for deretter å kunne sette ord på og kunne integrere disse i den bevisste delen av selvet.

## Kliniske erfaringer

For pasienten er det en terskel å våge kunstterapi. Det er mange som har prestasjonsangst og er redd for å mislykkes igjen. En del pasienter er for syke til å kunne gjennomføre denne type terapi, og en del liker det ikke og vil ikke fortsette etter at de har prøvd. De pasientene som kommer inn i en fruktbar prosess, setter svært pris på tilbudet. De gir uttrykk for økende glede, livslyst, selvtilitt og følelse av mestring. De oppdager nye sider av seg selv både kunstnerisk og emosjonelt. Noen opplever overraskelse og undring over hva de har skapt. De gir uttrykk for at kunstterapien er avgjørende for deres tilfriskningsprosess.

Vi har gjort flere kliniske erfaringer med kunstterapi. Vi ser at pasientene blir mer samlet og konsentrert og får økt selvtilitt. Akutt angst og uro kan gå over etter en terapitime, og aktiviteten er dessuten et pushterom for pasienten. Pasienten møter ingen

krav fra terapeuten og behandlingen er derfor ofte generelt angstreduserende. Ofte åpner kunstterapien for samtaler rundt følelser som pasienten ellers ikke ville hatt tilgang til. Den hjelper pasienter til å sette ord på opplevelser og følelser som de ellers ikke var seg bevisst. En pasient hadde i mange år vært svært plaget av mareritt som gjentok seg med jevne mellomrom og opplevde at disse ble borte etter at de ble malt. Trolig ble marerittene ufarliggjort da hun malte dem. Bildene hennes er svært ekspressive både i farge og motiv. Angst og redsel lyser ut av dem, og noen er nesten ubehagelige å se på.

Mange pasienter ved vår avdeling er for dårlige til å kunne nyttiggjøre seg kunstterapi. Det er pasienter som er kommet litt lenger i rehabiliteringsprosessen som er egnet for slik behandling, og som regel er pasientene ute av den psykotiske fasen. Ingen av pasientene som har eller har gjennomført kunstterapi, har fått sin tilstand forverret. Vi tror at denne terapiformen kan ha avgjørende betydning for fremgang i behandling og rehabilitering. Personalet har godt samarbeid med kunstterapeuten og utveksler regelmessige erfaringer, noe de mener gir en økt samlet forståelse av pasienten.

## Gunvor Lunde

gunvor.lunde@sykehuset-innlandet.no  
Avdeling for psykosebehandling og rehabilitering  
Divisjon psykisk helsevern, Sanderud  
Sykehuset Innlandet Postboks 38  
2312 Ottestad

*Manuskriptet ble mottatt 6.2. 2007 og godkjent 20.2. 2007. Medisinsk redaktør Jan C. Frich.*

>>>

*Bildet uttrykker pasientens opplevelse av egen kraft og energi (vulkan) som hun bare tør slippe ut litt av (bare tynne stråler som kommer ut av vulkanen). Gjengitt med tillatelse fra pasienten*



*Pasienten har malt blå sikksakkstreker som representerer hennes devaluerende stemmer, som sier hun skal ta livet av seg. Gjengitt med tillatelse fra pasienten*

