

Ibland är det svårt att hitta orden för att formulera tankar och känslor. Då kan bildterapi vara ett sätt att lossa på låsningarna.



"Bilderna talar ofta sitt tydliga språk. Den här kvinnan har aldrig målat tidigare men man förstår direkt vad hon känner," säger Marianne Eriksson.

Bilden hjälper orden att ta form

OSKARSHAMN.

Marianne Eriksson är förmodligen länets enda bildterapeut inom psykiatriska öppenvården i Kalmar län.

Hon håller till i Repslagarhuset i Oskarshamn där hon tar emot sina patienter i en ombonad ateljé med staffli och färgburkar.

- Att jobba som bildterapeut är väldigt roligt och energigivande. Jag är också förvånad över de positiva resultat som jag har kunnat se hittills, säger Marianne Eriksson.

- De allra flesta börjar väldigt försiktigt när de målar men tar sedan ut svängarna mer och mer. Jag hjälper dem i gång och tillsammans pratar vi om bilderna.

I bildterapi samsas terapeutiska samtal med skapande. En bra kombination enligt många.

- Det finns ett samspel mellan kropp och hjärna som är väldigt viktig. Genom att utföra en aktivitet som bildskapande kan kopplingen mellan hjärnhalvorna förbättras och du får bättre tillgång till både det emotionella och logiska tänkandet.

- Behandlingsformen har visat sig särskilt lyckad för patienter som upplever trauma, ångest och depressioner.

Bildterapi ställer inga krav på konstnärlighet hos patienten och målning-

arna bedöms inte av terapeuten.

- Det handlar inte om att jag ska tolka bilden, det är patienten som vet bäst vad målningen föreställer. Men ibland behövs lite hjälp på traven för att formulera tankar och känslor, säger Marianne Eriksson.

- Patienten väljer själv motiv. Om det så bara är ett streck så är det av betydelse. Jag har faktiskt bara stött på en enda patient som inte kunde få fram en bild på sitt papper. Vi målade då tillsammans innan hon hade lärt sig att skapa sitt eget uttryck.

Patienterna kommer till Marianne genom läkarremitter eller genom andra behandlare vars patienter har svårt att använda språket. Några går ett tiotal gånger, andra blir kvar iflera år.

- När vi börjar en behandling sätter jag och patienten tillsammans upp ett konkret mål. Det kan handla om att komma ur en sjukskrivning och börja jobba igen. För andra kan det vara att öka sina aktivitetsnivå eller återta sociala kontakter, berättar Marianne Eriksson.

Några av Mariannes patienter har varit människor som drabbats av utmattningssyndrom.

- För dem har behandlingen haft en positiv effekt genom att de hittar tillbaka till sin kropp och lär sig att lyssna på den.

Det var när Marianne kom till vuxenpsykiatri i Oskarshamn som hon tog initiativ till bildterapi.

- Det är en ovanlig kombination att både ha ett konstnärligt kunnande och ett intresse för terapi. Därför är behandlingen inte så vanlig.

- Men jag tycker det är viktigt att den finns med som ett komplement till andra terapiformer.

Bildterapi har sitt ursprung i andra världskriget där den användes för att rehabilitera soldater.

Den har sin grund i övertygelsen att bildskapande i en terapeutisk relation främjar hälsa genom att utveckla kognitiva, emotionella och sensoriska processer.

- I vissa länder, som till exempel i USA och England, har bildterapi en helt annan status än här i Sverige. I vårt land överlämnar vi gärna konst och kultur till andra och är ovana vid att själva uttrycka oss genom kreativa former.



TEXT
ÅSA CEDERBOM
asa.cederbom@barometern.se
0499-483 24



FOTO
ROGER CARLSSON
roger.carlsson@ot.se
0491-575 08

FAKTA

Bildterapi

Bildterapi kan hjälpa både den som inte behärska språket eller saknar ord för känslor samt den som pratar för mycket eller intellektualiserar.

Skapande främjar lärande genom att aktivera hela hjärnan, både höger och vänster hjärnhalva. Bildterapi har också visat sig minska symptom relaterade till smärta och ångest.

Bildskapande hjälper människor att lösa problem och konflikter, utveckla interpersonella färdigheter, reducera stress, stärka självkänslan och komma till insikt.

Källa: Svenska riksförbundet för bildterapeuter, SRBt

FAKTA

Marianne Eriksson

Yrke/utbildning: Legitimerad arbetsterapeut med en grundutbildning i psykoterapi. Bildterapeut på specialnivå. **Jobbar:** Sedan fyra år tillbaka på vuxenpsykiatri i Oskarshamn.



"Bilden är ett verktyg för patienten att kunna formulera tankar och känslor."

MARIANNE ERIKSSON
bildterapeut vid vuxenpsykiatri i Oskarshamn