



SRBt

Svenska Riksförbundet för Bildterapeuter

BILDTERAPI



Bildterapi är en behandlingsform där bildskapande används för uttryck och kommunikation. Bildterapi har sin grund i övertygelsen att bildskapande i en terapeutisk relation främjar hälsa genom att utveckla och integrera kognitiva, emotionella och sensoriska processer.

I bildterapi/bildpsykoterapi skapar klienten bilder individuellt eller i grupp för att söka kunskap om sig själv och sin situation. Ingen konstnärlig talang eller erfarenhet behövs. Konstnärliga uttryck som teckning, målning och tredimensionellt formande kombineras med reflekterande och bearbetande samtal tillsammans med utbildad bildterapeut.



Hanterandet av material och redskap ger sensoriska upplevelser och väcker kroppens minnen. Bearbetning sker både genom den skapande processen och genom det reflekterande samtalet om bilden, som sker i relationen mellan klient/grupp och bildterapeut.

Bildterapeutens uppgift är att tillhandahålla konstmaterial, plats och ram för arbetet, sin tid och uppmärksamhet, samt att stödja klientens skapande uttryck.

SRBt

Svenska Riksförbundet för Bildterapeuter

SRBt är det första helt rikstäckande förbundet för bildterapeuter i Sverige. Ett riksförbund som förenar och organiserar landets utbildade bildterapeuter i nätverk, lokalavdelningar och arbetsgrupper. Målet är att sprida kunskap om bildterapiens möjligheter, utveckla bildterapi som profession samt värna om god kvalitet i praxis.

www.bildterapi.se

www.bildterapi.se

VARFÖR BILDTERAPI?

Bildterapi/bildpsykoterapi kan hjälpa både den som inte behärskar språket eller saknar ord för känslor, och den som pratar för mycket eller intellektualiserar. Att måla bilder underlättar verbalisering och utvecklar förmågan att symbolisera.

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.

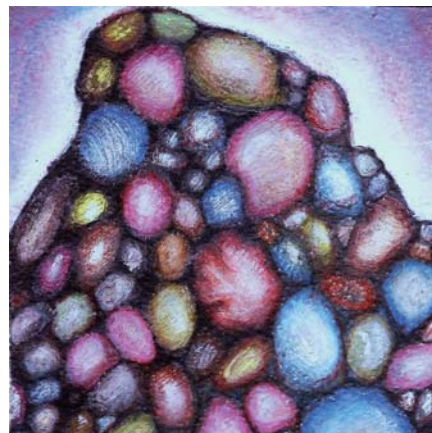
Bildterapeuter arbetar med människor i alla åldrar inom t ex somatisk och psykiatrisk vård, psykoterapi och självvård, specialpedagogik, rehabilitering, smärt- och traumaterapi.

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

På vår hemsida finns referenser till litteratur om bildterapi.

UTBILDNING TILL BILDTERAPEUT

För att arbeta som bildterapeut krävs både en konstnärlig och psykoterapeutisk utbildning, samt en integrering av dessa. I Sverige erbjuds kurser och utbildningar av varierande längd både privat, via studieförbund och högskola. Läs mer om utbildning till bildterapeut på vår hemsida.



FORSKNING OM BILDTERAPI

Svensk forskning har visat att mentala och fysiska funktioner påverkas av konstnärliga terapier.

- Inom ramen för ett rehabiliteringsprogram för patienter med kroniska smärttillstånd och sjukdomar med psykosomatiska inslag erbjöds konstnärliga terapier: dans-, drama-, musik- och bildterapi. Resultaten visade förbättring i upplevelsen av allmänt hälsotillstånd samt vid ångest-depression, dessutom minskade antalet kroppsliga symptom något.
- Reflektion över konstbilder i en grupp äldre friska personer, gjorde dem mer socialt aktiva och förbättrade deras fysiska hälsa. De blev dessutom gladare och kunde bättre hantera stress jämfört med en grupp som istället diskuterat vardagshändelser.
- Kvinnor med bröstcancer som deltagit i bildterapi skattade sina copingresurser, livskvalitet, fysisk och psykisk hälsa högre än kontrollgruppen. De stärkte också sin kroppsuppfattning och såg ljusare på framtiden. I bildterapi kunde kvinnorna även uttrycka och reflektera över egna behov som de tidigare inte berättat om.
- Inom psykiatri har en studie visat att bildterapi och andra skapande aktiviteter gett goda behandlingsresultat där farmaka och verbal psykoterapi inte fungerat. Resultaten visade att konstnärliga terapier är särskilt lämpliga för patienter med posttraumatiska symptom och suicidala tendenser.
- Bildpsykoterapi vid depression och vid kroniska smärttillstånd har undersökts och visats vara likvärdig med samtalsbaserad psykoterapi, men också att sambandet mellan kroppen och känslorna tydliggörs genom bilderna.

Sammantaget finns alltså ett visst vetenskapligt stöd för att bildterapi kan utgöra ett viktigt komplement i en rad olika behandlingsformer samt vara hälsofrämjande ur ett folkhälsoperspektiv.

Läs mer om bildterapi forskning i Sverige och utomlands på vår hemsida.

