

# Bildterapians Dag 2017-10-07

På Art College, Folkuniversitetet, Första långgatan 16 B, Göteborg.

Anna-Karin Lindblom hälsade Välkommen till dagen med årets tema "Förändring".

## Bildterapi och förändring

Gärd Holmqvist inledde dagen med att berätta, utifrån sin forskning, om att Bildterapi kan, hos en del personer, bidra till en inre varaktig förändring på ett psykologiskt djupare plan. En sådan inre förändring innebär att få kontakt med känslor som inte känts tidigare, samtala om sådant som inte artikulerats tidigare och att tänka i nya banor. Reflektiv distans är viktig för att förändring skall kunna ske. Då inre förändring sker blir konsekvensen yttre förändring. För personer där bildterapi inte leder till inre förändring kan bildterapi vara stödjande och ge viktig hjälp i vardagen.

Vi var tacksamma över att få ta del av Gärds forskning, den hjälper oss att bli bättre bildterapeuter!

Gärd är Arbetsterapeut, Auktoriserad bildterapeut samt Doktorand i Hälsa och livsstil.



## **Aldrig försent!**

Christina Abrahamsson berättade om sitt bildarbete på Seniorläger i Hindås. För att få delta på lägret måste man bo i Göteborg, vara över 75 år, klara sin vardag själv och leva utan partner. Christina började jobba där för två år sedan och införde målning som aktivitet. Hon inledde träffarna med avslappning för att få deltagarna att glömma prestationskrav och känna skaparlust. Christina visade ett bildspel på sina deltagare då de målade och deras bilder. Bäst gillade de att måla tillsammans på ett stort papper. Hon har haft olika tema för träffarna t ex musik, sagor. Christina berättade att träffarna är väldigt omtyckta. Hon sa att det inte handlar om terapi, men att hon haft med moment från bildterapi.

Vi som lyssnade var positivt överraskade att seniorerna erbjuds åka på läger och vi vill gärna få möjlighet till liknande verksamhet då vi klarar åldersgränsen.

Christina höll en workshop för oss där vi fick, liksom seniorerna, en avslappning och sedan lyssna till en saga. Därefter fick vi måla utifrån sagan. Ateljén fick liv och deltagarna målade fokuserat. Christina berättade att seniorerna talade betydligt mer med varandra under tiden än vad vi gjorde. Vi tittade på bilderna och de som ville berättade om sin bild.

## **Bildterapi på Gröna Rehab**

Anna Brissman och Marja Abrahamsson berättade om hur de arbetar med bildterapi i grupp, som en del i naturunderstödd rehabilitering på Gröna Rehab i Göteborgs botaniska trädgård. Föreläsningen innehöll både en beskrivning av metoden och fallbeskrivningar från verksamheten. Gruppen innehåller både de som är i början på sin rehab-period och de som varit där ett tag samt de som är under avslut. Detta ger ett bra perspektiv till deltagarna.

Det var glädjande att höra att Bildterapi har en plats inom rehabiliteringen på Gröna Rehab och vi hoppas att fler vågar satsa på bildterapi inom sina verksamheter.

I den efterföljande workshopen fick vi i en ledd meditation titta in i vår inre trädgård och därefter måla en bild därifrån. Även här blev det en härlig kreativitet i rummet och som avslut delade vi med oss av det vi själva ville.

Anna är legitimerad arbetsterapeut samt diplomerad symbolterapeut.

Marja är legitimerad fysioterapeut.

Susanne Andersson, Regionombud Västra Götaland