

**Nordic Group Therapy Conference 2019**  
**Oral research presentation (in English)**

**ARTS-BASED PSYCHOTHERAPY IN ONCOLOGY: A GROUP THERAPY FOCUS FOR GYNECOLOGICAL CANCER SURVIVORS**

**Presenter:** Margareta Wärja, PhD, licensed psychotherapist, music and expressive arts therapist, group analyst

Gynecological cancer survivors are affected in all aspects of their lives. Cancer impacts sexuality, reproduction, embodiment, self-esteem, and general quality of life. The aftermath of illness and its treatment are often long-lasting. This paper presents the effects of arts-based psychotherapy on body image, sexuality, fear of recurrence, and existential distress. Clinical characteristics at baseline revealed high self-assessed psychological stress. A complex intervention study (mixed methods) was performed for gynecological cancer survivors ( $N = 57$ ). It started with a two-year qualitative preparatory phase that lead up to a randomized trial in which the effects of two arts-based psychotherapy treatments (individual- and group therapy) on psychological outcomes were evaluated. Our results showed a significant decrease in existential distress, and significantly improved bodily well-being for both approaches. The group therapy intervention had slightly better results. Effect sizes ranged from medium (0.47) to large (0.81). The positive findings were sustained at seven months follow-up. Qualitative analysis and reporting of findings will be undertaken shortly. Arts-based psychotherapy after gynecological cancer can improve overall QoL significantly. Further research and clinical implementation is strongly recommended.

Många kvinnor som genomgått behandling för gynekologisk cancer är negativt påverkade av sina sjukdomserfarenheter, såsom i kroppsuppfattning, självkänsla, sexualitet och reproduktionsförmåga. Psykologiska effekter av sjukdom, behandlingar och fysiska seneffekter är ofta långvariga och en del fall livslånga. Här presenteras en mixed methods studie ( $N = 57$ ) där vi har utvärderat effekter och studerat upplevelser av en konstnärligt inriktad psykoterapi på kroppsbild, sexuell hälsa, rädsla för återfall i cancer samt existentiella svårigheter. Självskattning vid baseline visade på hög psykologisk stress som en följd av sjukdomen. Vi inledde med en förberedande kvalitativ fas under två år och fortsatte därefter med huvudstudien, en randomiserad prövning där vi utvärderade två konstnärligt inriktade terapier (individ- och gruppterapi) och dess inverkan på variabler från forskningens problemområden. Våra resultat visade en signifikant minskning av existentiell distress och väsentligt förbättrat kroppsligt välbefinnande för båda terapierna. Vi fann att gruppterapin fick något bättre resultat. Effektstorlekar varierade från medium (0,47) till stort (0,81). De positiva resultaten kvarstod vid sju månaders uppföljning. Analys och rapportering av kvalitativa data kommer att genomföras inom en snar framtid. Användning av konstnärligt inriktad psykoterapi efter gynekologisk cancer kan ge signifikant förbättrad livskvalitet. Ytterligare forskning och klinisk tillämpning är starkt rekommenderat.

**Keywords:** Gynecological cancer, group therapy, body image, existential distress, sexuality, fear of recurrence.

References:

Bradely, R., Rose, S., Lutgendorf, S, Costanzo, E., & Andersson, B. (2006). Quality of life and mental health in cervical and endometrial cancer survivors. *Gynecologic Oncology*, 100 479–486.

Hertrampf, R., & Wärja, M. (2017). The effect of creative arts therapy and arts in medicine on psychological outcomes in women with breast or gynaecological cancer: A systematic review of arts-based interventions. *Arts in Psychotherapy*, 56 93–110.

Wärja, M., & Bonde, L. O. (2014). Music as co-therapist: Towards a taxonomy of music in therapeutic music and imagery work. *Music and Medicine*, 6(2), 16–27.

Wärja, M. (2015). KMR (short music journeys) with women recovering from gynecological cancer. In D. Grocke & T. Moe (Eds.), *Guided Imagery and Music (GIM) methods for individual and group therapy* (pp. 253–266). London, UK: Jessica Kingsley.

Wärja, M. (2015). Music therapy in expressive arts. In B. Wheeler (Ed.), *The music therapy handbook* (pp. 246–259). New York, NY: Guilford Press.

Contact: [margareta.warja@expressivearts.se](mailto:margareta.warja@expressivearts.se)

+46 (0)70-749 0756