

Workshop: Grupp i självutveckling genom kreativt skapande

Marika Nasiell och *Gunilla Rydén*, är båda dipl. uttryckande konstterapeuter med grundläggande kompetens i psykoterapi och arbetar i olika fält inom vård & omsorg och utbildningsväsendet. Sedan 2015 samarbetar de som gruppterapeuter och leder terapigruppen 'Grupp i självutveckling genom kreativt skapande'.

Marika arbetar på specialistkliniken Stockholms Centrum för Ätstörningar (SCÄ). Hon har sina rötter inom teatern som skådespelare, regissör och storyteller.

Gunilla arbetar inom Stockholm Stads Arbetsmarknads-förvaltning med elever som har traumatiska erfarenheter och/eller inlärningssvårigheter relaterade till neuropsykiatri. Gunilla är danspedagog i botten.

Workshopen kommer att bestå av tre delar. Vi berättar om några exempel ur vår praktik med uttryckande konst i gruppterapi. En upplevelsebaserad minisession hålls, därefter finns utrymme för reflektion och frågor.

Bakgrund

Uttryckande konstterapi (Expressive Arts Therapy) kombinerar konstnärliga språk med samtalsterapi. Vi arbetar genom kroppens sinnen med bild, musik, drama, muntligt berättande, rörelse och poesi. Uttryckande konstterapi ingår i den psykodynamiska och existentiella psykoterapitraditionen och har ett holistiskt synsätt på människan. Det specifika för uttryckande konstterapi är att vi arbetar intermodalt, dvs att gå från ett konstnärligt uttryck till ett annat. Dessa övergångar öppnar för möjligheter till något nytt och överraskande. Deltagarna i gruppen delar egna upplevelser och uttryck med andra, får spegling och reflektioner tillbaka. I det skapande arbetet kan känslor och tidigare erfarenheter träda fram på en medveten nivå, genom både verbal och icke-verbal kommunikation.

Group for self-development through creative arts

This workshop consists of three parts. We will share a few examples from our practice with expressive arts in group therapy. This is followed by an experienced-based mini session, concluding with time for reflection and questions.

Background

Expressive Arts Therapy combines artistic expressions with conversational therapy. We work through the bodily senses through visual arts, music, drama, movement and poetry. Expressive Arts Therapy belongs to the tradition of psychodynamic and existential psychotherapy, and takes a holistic approach to the individual. What defines the discipline of Expressive Arts Therapy is that we work intermodally, i.e. moving from one artistic expression to another. The intermodal approach opens up the potential for something new and surprising. Participants share their experiences and expressions in the group, receiving reflections and aesthetic responses. The creative process bring forth emotions and previous experiences to a conscious level, through verbal and non-verbal communication.

Referenser/References:

Levine & Levine, (1999). *Foundations of Expressive Arts Therapy – Theoretical and Clinical Perspectives*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Knill, Levine & Levine, (2005). *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy – Towards a Therapeutic Aesthetics*. London: Jessica Kingsley Publishers. Daniel N. Stern, (2004). *Ögonblickets psykologi. Om tid och förändring i psykoterapi och vardagsliv*, Natur & Kultur. Margareta Wärja, PhD Thesis (2018). *Arts-Based Psychotherapy for Women Recovering from Gynecological Cancer*. Aalborg University.