

Praksisbeskrivelse – skabende udtryksformer.

Regitze Lauenborg.

Baggrund

Jeg er ergoterapeut uddannet fra københavnerskolen 1976.

I 1993 havde jeg uddannelsesorlov, hvor jeg uddannede mig til kunstterapeut, tog liniefag som billedkunstlærer, tog hf- billedkunst og deltog i billedkunsthold på Svendborg kunstskeole.

Det billedmæssige udtryk har altid haft min interesse, da min far var kunstmaler, og jeg har altid selv været meget kreativ udøvende. Dette var også min hovedmotivation, da jeg valgte at uddanne mig til ergoterapeut. Som ergoterapeut har jeg overvejende arbejdet indenfor psykiatrien.

Indenfor skabende udtryksformer har jeg i mit nuværende job på Tornbjerggård i Odense (socialpsykiatrisk bosted) arbejdet med billedgruppe, fortællekreds, dramagruppe og musikgruppe.

Jeg påtænker at starte kreativ skrivning.

Mine erfaringer indtil nu er i bilagene om billedgruppe og fortællekreds.

Problemformulering

Mit arbejde med skabende udtryksformer startede med min uddannelse til ergoterapeut, og undervisning i projektive teknikker, og har derefter langsomt formet sig til en stor interesse for alternative behandlingsformer. Jeg er uddannet zoneterapeut og massageterapeut, og har været på en del kinesologi- og healerkurser.

På Svendborg sygehus som instruktionsergoterapeut arbejdede jeg sammen med en anden ergoterapeut med meget alternativt uddannelse bag sig. Vi lavede billedgrupper med mægtig gode resultater, der bestod i at komme hurtigt ind til sagens kerne bag om forsvaret, en hurtig fortrolighed og tillid pt. og mig imellem og en stor tryghed og tillid i gruppen. Derfor besluttede jeg mig til at tage kunstterapiuddannelsen (*hos Vibeke Skov*) efter 5 år i dette job.

For tiden arbejder jeg med 2 grupper: Billedgruppen og fortællerkredsen.

Begge grupper er halvåbne grupper, men med et begrænset antal deltagere ca. 6.

Metode.

Billedgruppen Jeg har valgt at arbejde alene, fordi jeg er den eneste på min arbejdsplads, som har den kunstterapeutiske viden og fordi det er en lille gruppe. Tidligere var det en stor gruppe, hvor vi var 2 ergoterapeuter tilknyttet.

Jeg kommer med oplæg, som kan være temaer for en periode. F.eks dyrker vi Copramalerne for tiden for at arbejde med det frie spontane udtryk. Der startes med et skribebillede udført med venstre hånd og lukkede øjne. Ud fra dette oplæg fantaseres og findes figurer. Ofte digtes en historie ud fra billedet, men altid tager vi en snak ud fra den enkeltes billede efter ca. 1/2 -1 times koncentreret arbejde. Der er altid musik i baggrunden, det kan være valgt af mig eller af deltagerne.

Gruppen har jeg hver mandag eftermiddag fra kl. 13 -15. Der holdes rygepause efter eget behov, hvor der ryges i rygerum som støder op til værkstedsrummet.. Vi drikker kaffe samtidig med at vi tager snakken om de enkelte billeder, som jeg stiller op på staffelier ude på gulvet, så alle kan se alles billeder. Det er den enkelte som har lavet billedet som bestemmer, hvor meget der skal siges om billedet. Jeg kan godt spørge lidt ind med "sokratiske" spørgsmål (umiddelbare, undrende spørgsmål.) Først når kunstneren selv har sagt, hvad han/hun ønsker at sige, må de øvrige i gruppen komme med deres kommentarer. Men det er den som har lavet billedet, som suverænt bestemmer, om de vil bruge det til noget eller ej. Hvis det er svært at finde på noget at sige om billedet, beder jeg dem digte en lille historie ud fra billedet, og jeg beder dem altid finde en titel til deres billede, samt signere det. Ca. 1 gang årligt holder vi udstilling i Tornbjerggårds cafe, hvor alle spiser, samt på gangen. Udstillingen indledes med fernisering, med drinks, og snaks, samt invitation til alle beboere og personaler. Vi tager af og til på en samlet udflugt, til kunstudstilling, eller ud i naturen efter materiale, f.eks sten som udgangspunkt for maleriet. I en periode arbejdede vi med dukkefremstilling, og digtede en fælles historie ud fra dukkerne. Forløbet er over et semester, og der afsluttes med evaluering af forløbet, og snak om næste semester. Det er planen, at vi vil lave handleplaner for den enkelte beboer som deltager i en af vores grupper, og at der i denne sammenhæng aftales evaluerings datoer for den enkelte.

Målgruppe :

Alle beboere på Tornbjerggård kan deltage, hvis de har lyst ud fra formålet med gruppen. Se formålet bilag 3 som er det, som kommer rundt på alle opslagstavler i huset.

Succeskriterier:

At deltagerne i grupperne

- får en oplevelse af ro og fordybelse (flow)
- bliver bedre til sociale kontakter
- udvikler kreativitet
- skaber sig en ny interesse
- bliver mere modig i udtrykket
- udvikler evnen til abstrakt tænkning
- bliver bedre til at sætte ord på følelser
- får fortalt brudstykker af sin livshistorie.
- får givet udtryk billedmæssigt for noget som fylder indeni
- føler sig set og mødt på sit helt unikke udtryk
- bliver bedre til at omgås andre.

Evaluering:

Billedgruppen har nu eksisteret i dens nuværende form ca. 4 år og det er den mest stabile gruppe jeg har, det vil sige fremmødet er stort hver gang og deltagerne kommer til tiden.

Det kan indimellem være svært at få fordybelse i snakken om billederne, fordi der går for meget kaffe / hyggesnak i den, men det er væsentligt at bevare det hyggelige og humoren. Det er jo deres bosted, og gruppen skal ikke opleves som terapi, men som støtte til personlig udvikling.

Fortællekreds se bilag 4.

Fortællekredsen mødes hver 14. dag kl. 9.30- 10.30

Jeg forbereder rummet: sætter en fortællestol op, tænder stearinlys i baggrunden og sætter tilhørerstole op svarende til deltagere.

Ofte har vi aftalt et emne forrige gang, et emne som er opstået ud fra forrige gangs historier, hvor det havde vist sig, at der var mere ”kød på emnet” end vi havde tid til.

Dette er så udgangspunktet for dagens fortællinger. Når man har en historie, sætter man sig op i fortællerstolen og fortæller. Imens spidser de andre ører, for de ved at når fortællingen er slut, skal den genfortælles af tilhørerne. Man må gerne genfortælle historien sådan som man selv har hørt den, med vægt på de detaljer man selv bed mest mærke i. Når historien er genfortalt, går fortælleren tilbage til sin plads, og stolen er ledig til den næste fortæller.

Formålene med gruppen, er at blive bedre til at huske, til at koncentrere sig, til at lytte til andre og til at fortælle noget spændende andre har lyst til at lytte til. Flere af deltagerne oplever at det virker. To er kommet i gang med at læse bøger igen, som de ellers var stoppet helt med.

Se de medfølgende bilag om billedgruppen og fortællekredsen. Bilagene bliver hængt op på opslags-tavlen til grupperne sammen med noget uddybende jeg ar skrevet i forbindelse med undervisning af elever i brugen af aktiviteter.

Med venlig hilsen Regitze Lauenborg

Mail: rlauenborg@hotmail.com

Arb: Tornbjerggård, Munkehatten 10, Odense sø. Tlf: 66155240 –lok: 25 eller 20

Privat: Strandgade 64, 5700, Svendborg. 62227883

Billedarbejde

Billedarbejde giver mulighed for at udtrykke sig uden ord via symboler, og giver dermed mulighed for at udtrykke før- sproglige udviklingstrin. Det tavse barn får ret til sit sprog og sin historie.

I billederne kommer personen bag forsvaret og hurtigt til den centrale problematik og får mulighed for at åbne for legen, og få kontakt til sit indre barn.

Billederne kan containe svære følelser som f.eks. aggression, der kan få afløb i billederne på en uskadelig måde. Følelser kan bearbejdes langsomt og i små portioner.

Der skal arbejdes langsomt skridt for skridt gennem traumatiske oplevelser for evt. at opnå, at se dem med nye øjne.

Billedet findes i uændret form, kan ikke fornægtes eller bortforklares, man kan altid vende tilbage til det.

Det ubevidste kommer til udtryk i billederne hvor vi kan vælge at forholde os til det via symbolerne, dialog med billedet eller ved aktiv imagination. I gestaltterapeutisk regi kan de forskellige symboler blive udtrykt i musik, dans, eventyr eller gennem psykodrama.

Nogle symboler er arketyperiske og nogle er personlige, og de kan ændre karakter i løbet af processen.

Billedarbejdet giver hjælp til at spejle sig selv, opdage sin indre verden af potentialer og ressourcer og forankre dem i virkeligheden.

Via billederne kan personen få kontakt til og få integreret fortrængte ubevidste sider af personligheden og dermed blive en mere hel person med kontakt til sine følelser hvilket styrker selvværdet. Klienten oplever sig set og mødt på sit unikke selv, føler sig spejlet, som det lille spæde barn, gerne skulle have følt sig set og spejlet af sin mor.

Billedarbejde virker afstressende, kan give flow med en total koncentration og ophævelse af tid- og rumfølelse. Klienten udvikler kreativitet, evnen til at lege og eksperimentere.

Man vover at nærme sig angstvækkende ting via billedet - der opstår en distance, og man kan nærme sig det svære langsomt i eget tempo.

Billederne har også terapeutisk effekt selvom de ikke bliver tolket. En serie billeder taler deres eget sprog, selvom de ikke tolkes.

Hvis der ændres i et billede på det ydre plan, ændres det også på det indre plan. Herved kan der ændres på tanke, følelser og handlinger.

I billederne kan vi udlevere os selv uden at føle os udleverede.

Overføring sker til billederne og i mindre grad på terapeuten.

Terapeutrollen.

Billedet bliver overgangsobjektet mellem mor og barnet og broen som barnet skaber mellem sin indre verden og den objektive virkelighed. Broen bliver fra en sammensmeltning med mor til en relation til mor uden for sig selv, så barnet kan stå på egne ben.

Det er vigtigt, at tp. viser interesse i overgangsobjektet, for at det kan lades med symbolindhold, ligesom billedet i terapisesessionen.

Personens voksne side allierer sig med terapeuten, når der kikkes på billedet, men er samtidig i kontakt med det indre barn og følelserne.

Tp. skal åbne muligheden for leg, opfordre til leg, styrke evnen til leg, eksperimentering, da alt er muligt i legenes land. Kunst er for voksne, hvad leg er for børn..

Tp. skal ikke analysere, det er personens projektioner der tæller.

Tp. skal bevæge sig ind i billedet sammen med personen og samtalen skal foregå ud fra billedet, via symbolerne.

Tp. skal være katalysator for, at klienten selv når frem til sine erkendelser, og støtte personen til at forblive i følelserne.

I Winnicotts model om overgangsobjektet, forholder mor sig til det, der giver værdi og går på opdagelse sammen med barnet. Således går tp. og klienten på opdagelse sammen via dialog med billedet, eventyret, m.v. via åbne spørgsmål til de enkelte symboler og aktiv imagination.

Regitze Lauenborg.
Oktober 2005

Historiefortælling som aktivitet.

Tillid mellem terapeut og klienter, samt tillid mellem gruppens medlemmer er en forudsætning for: Fortællinger fra livet om livet.

Vi skaber selv vores virkelighed, men via historier kan vi dele dem med andre og dermed finde en fælles virkelighed.

Vi kommer mere i kontakt med os selv og andre og formidler noget, som har betydning for en selv til andre. Med andre ord vi fortæller både til os selv og til de andre.

Klienten bliver set og mødt, som den han/hun er og oplever gruppens accept og spejling. Vi vover at se lidt mere af den man er og se mere af livet gennem andres og egne fortællinger og får mulighed for at huske glemte " huller" og dermed blive mere hel.

Gennem historiefortælling udvider vi det område som kan siges højt til andre. Vi styrker identiteten ved at stå frem og sige noget, som kan få andre til at lytte og skaber mening og sammenhæng i meningsløshed.

Vi bestemmer selv, hvordan historierne skal udformes, hvad der skal lægges vægt på og forkastes.

Kun vi har oplevet det på vores måde, vi skaber selv historierne og herved styrkes kreativiteten.

Det ubevidste kan ligeledes komme til udtryk i de frie fortællinger.

Vi vælger selv hvilke sider af os selv vi vil lægge vægt på i fortællingerne

Vi kan se vores liv i et nyt lys, evt. ændre tænkningen omkring visse oplevelser og følelser og opnå nye handlemuligheder.

Når vi sætter ord på det hidtil usagte frigøres energi. Vi lærer at respektere os selv på godt og ondt.

Liv i fokus - fokus på den enkeltes levede tid, personlighed frem for på sygdomsforløbet/diagnoser

Frigør de kreative ressourcer.

Vi styrer ikke helt, når vi fortæller. Det kreative ubevidste tager over og får det frem som trænger sig mest på. Historien tager i stedet for måske en drejning, vi ikke have ventet, vi kommer måske i kontakt med følelser, som overvælder os.

Regitze Lauenborg.

Oktober 2005.

Lille Billedgruppe

Emne: Billedskabende aktiviteter

Formål: At udvikle evnen til at udtrykke sig i billeder og via billederne få sat ord på nogle af de tanker og følelser, som er aktuelle for den enkelte gruppedeltager.

Rammer:

Hvor: Gruppen foregår i aktivitetshjørnet.

Hvornår: Mandage kl.13.30-14.45

Hvem: Alle som har lyst til den måde at arbejde på kan deltage

Antal deltagere: Gruppen rummer max 4 deltagere.

Det er en langsomt åben gruppe(dvs. nye medlemmer kan starte hvis der er plads i gruppen, efter en snak med Regitze.)

Kontrakt

- Der er tavshedspligt.
- Deltagerne forventes at melde afbud til Regitze, hvis man en dag er forhindret.
- Der kan ryges og drikkes kaffe i pausen, som holdes efter ca. 1/ 2 time.
- Gruppen løber over et semester, og afsluttes med en evaluering, samt aftaler for det kommende semester.

Personale: Regitze Lauenborg.

Nuværende deltagere:

-
-
-

Regitze Lauenborg
Oktober 2005

Fortællekreds

Sted: Personalestuen
Tid: Onsdage kl. 9.30 -10.30 i ulige uger
Deltagere: Personale: Regitze og Sanne
Beboere:
Om gruppen: Langsom åben gruppe med max 6 beboere.

Formål: Gruppen er enige om, at det der arbejdes med i fortællekredsen har til formål at træne:

- ~ hukommelse og koncentration -
- ~ komme i gang igen med at læse noget selv
- ~ at kunne lytte til det andre fortæller
- ~ at kunne gengive det med egne ord
- ~ at turde være i centrum
- ~ øve sig i at fortælle på en levende måde, så andre lytter
- ~ øve sig i at mærke egne følelser mens man fortæller
- ~ fokus på det personlige udtryk - det er tilladt at pynte på historierne, digte selv eller...

Hvordan: Den enkelte deltager forbereder sig til hver gang ud fra oplæg, der er aftalt i gruppen.

Man sidder i kreds med en tom "fortællestol" foran kredsen. En af gangen fortæller deltagerne en historie svarende til oplægget. Oplæggene kan f.eks. være:

- Noget læst (avis, bog, blad m. m.)
- Noget set (film, TV, udstilling m. m.)
- Noget hørt (radio, fortalt historie m. m.)
- Noget husket (erindring ud fra medbragt foto, personlig ting, postkort m. m.)
- Noget oplæst i gruppen

Herefter prøver gruppen i fællesskab at genfortælle historien.

Man snakker om, hvad der var godt og hvad kunne blive bedre i fortællingen og i fremføringen.

Hvad gjorde historien nem/vanskelig at huske og genfortælle. Måske fortælles historien igen.

Evt. interesserede bedes kontakte Regitze eller Sanne

Regitze Lauenborg
Oktober 2005

Nogle anvendte oplæg i billedgruppen.

- Temaer med forskellige kunstnere som udgangspunkt, farevalg, malestil.
Eks: Picasso, Fynsmalerne, Cobragruppen(det spontane med udgangspunkt i skribebillede.
- Tage udgangspunkt i kunstpostkort.
- Musik - lytte til et stykke musik og så. male det man blev inspireret til mens man lyttede.
På skift komme med musik som man sætter pris på og fortælle de andre hvorfor, og alle lader sig så inspirere af det pågældende musik.
- Musik i baggrunden og frit emne.
- Danse på papiret til musikken og så male videre ud fra de fremkomne streger
- To og to udveksler symboler - en tegner noget, den anden efterligner. Derefter starter den Anden. Denne leg fortsættes til der ikke er mere energi i det og den enkelte færdiggør sit billede alene, med akrylmaling og pensel.
- Portræt. Tegne hinanden - selvportræt eller croquis.

- Sendetegninger rundt: hver vælger en farve og maler på sit papir i nogle minutter, så sendes billedet

til sidemanden, som maler videre på billedet med sin farve, dette fortsætter gruppen rundt, og man

færdiggør eget billede selv, og tænker over, hvad sendte jeg ud og hvad fik jeg igen.

Maleteknikker:

Fingermaling, vådt i vådt, tørfarver, pastelkridt, oliepastel, blandteknikker.

Tertiærfarver.(farveblanding)

- Fællesmaleri
- Foldebilleder, fold papiret - mal vådt i vådt på den ene side, fold anden henover, tør med

hårtørre

eller mal et andet mens det tørre og se hvad det ligner. Find figurer.

- Strandsten. Vælg en flot sten og prøv at tegne den med kul eller blyant, se på former, farver, skygger.

Se på skitsen, hvad ligner den og hvilket maleri inspirer den til.

- Bagsidebillede: Tegn en drøm eller følelsesmæssig oplevelse; læg et halvgennemsigtigt papir ovenpå. Tegn kun de former op, du kan skimte gennem papiret, på det nye papir
Bliv ved med bagsiderne til symbolet bliver enkelt og klart; siger det dig noget?
- Dagens mest dominerende følelse.

- Modsætningsbilleder: Mal et grimt billede; så et smukt billede; så et kombinationsbillede Alle modsætninger kan bruges. Snak om hvorfor det er smukt, grimt.
- Forstør væsentligste detalje fra det foregående billede i det nye.
- Eventyr f .eks. dit barndoms- eller yndlingseventyr males, eller et eventyr som er blevet fortalt lige før billedet. Digt derefter et eventyr ud fra de symboler, der er fremkommet i billedet.

- Dukkefremstilling: Dukker fremstillet i papmache; klædt på, hvorefter deltagerne digter historie. Først får den enkelte dukke identitet; hvorefter en fælles historie tager form, med alle dukkerne som aktører.
- Masker.: Masker formes i ler; der lægges derefter papmache på og maskerne tørrer; tages af og males.
(Husk at lægge film over masken inden du lægger papmache på)

Regitze Lauenborg

Oktober 2005

