

Bildterapi för barn som lever i en utsatt livssituation

Av: Anna Brorsson

LUNDS UNIVERSITET
Social Högskolan
Ht-09



Handledare: Anna Angelin

Abstract

Author: Anna Brorsson

Title: Art therapy for children living in an exposed life situation.

Supervisor: Anna Angelin

This study examines art therapy for children living in an exposed life situation. This study is to examine if therapy is a working method in work with children living in exposure. For example children who are having a parent with addiction to alcohol, children having a parent with a psychological disorder, children with a serious disease and children with psychological disorders. A qualitative method was used and four qualitative interviews done with one educated art therapist, one educated expressive art therapist and three social workers that use an art therapeutic method. The results of the interviews have been analyzed with the help of the theory of the subconscious mind, the personal and the collective subconscious by Carl Gustav Jung, the theory of the importance of play for human welfare and the search for the self, and using the concept by Donald Winnicott and with the help of sublimation. The survey shows that art therapy is a good method to use for children living in an exposed life situation. It's found that art therapy is a quick, practical and easygoing method. The method is fun but at the same time as it's deep. It allows playfulness but at the same time it is very serious and complex. The survey also shows that children feel that art therapy had a positive impact on their wellbeing; they feel that their self-confidence and self-esteem has been strengthened.

Keywords: art therapy, children living in an exposed life situation, creativity and wellbeing.

Innehållsförteckning

Förord.....	4
Inledning.....	5
Problemformulering	5
Syfte och frågeställningar.....	6
Tidigare forskning	6
Bildterapi som behandlingsmetod.....	6
Forskningsområden inom bildterapi.....	7
Metod	9
Kvalitativ metod.....	9
Urval och avgränsningar	9
Etiska överväganden	12
Teori	12
Medvetna, personliga omedvetna och det kollektivt omedvetna	12
Lekens betydelse för sökandet av självet	14
Sublimering	15
Resultatredovisning.....	16
Sammanfattning av intervjuer	16
<i>Intervjupersonpresentation</i>	16
<i>Användningen av bildterapi i arbetet med barn som lever i en utsatt livssituation</i>	18
<i>Bildterapiens för- och nackdelar</i>	20
<i>Terapeutens uppfattning om barnens upplevelser av bildterapeutiskt arbete samt om metoden är särskilt gynnsam för barn</i>	24
<i>Terapeutens roll i bildterapeutiskt arbete</i>	26
Analys.....	28
Omedvetet material i bilden	28
Lek i terapi	29
Sökandet efter självet	30
Sublimeringsprocess och bildterapi	30
Uttrycka känslor genom bilden	31
Avslutning	32
Sammanfattning	32
Avslutande diskussion.....	33
Referenslista	34

Förord

I förordet skulle jag vilja tacka alla er som ställt upp på en intervju. Det har gett mig en bra inblick i vad bildterapi som metod innebär och går ut på, samt hur man kan arbeta med bild och kreativt skapande med barn som lever i en utsatt livssituation. Jag skulle även vilja tacka min handledare för det stöd jag fått under arbetets gång.

Höstterminen 2009

Anna Brorsson

Inledning

Idén bakom ämnesvalet till denna studie framkom efter ett antal studiebesök vårterminen 2009. Studiebesöken var på verksamheter som arbetar på med bild och kreativt skapande med barn som lever i en utsatt livssituation. På en utav dessa verksamheter arbetade man utefter en metod som är närbesläktad med bildterapi, nämligen uttryckande konstterapi. På de andra verksamheterna jag besökte arbetade man utefter en metod där bild och kreativt skapande var en central del i deras arbete med barnen. Intresset för bildterapi som terapiform väcktes under studiebesöken. Jag ville veta mer om metoden, få en ökad förståelse för vad bildterapi går ut på, om det verkar vara en fungerande metod, vilka för- och nackdelar som finns med metoden etc.

Problemformulering

En bild säger mer än tusen ord, heter det. Men är det så, kan en bild verkligen säga mer än ord? Kan en bild säga hur en människa mår? Går det att uppnå ett terapeutiskt syfte genom att använda sig av bild och målning?

På hemsidan för Svenska Riksförbundet för Bildterapeuter (2009) går det att läsa att bildterapi är en behandlingsform där man använder bildskapande för uttryck och kommunikation. Bildterapi bygger på övertygelsen att bildskapande i terapi främjar hälsan genom att utveckla och integrera kognitiva, känslomässiga och sensomotoriska processer. I bildterapeutens teoretiska referensram innefattas konst, estetik samt psykologisk teori, t.ex. psykodynamisk, Jungiansk, inlärningspsykologisk, kognitiv eller neuropsykologisk. (<http://www.bildterapi.se/verksamhet/bildterapi.html>, 2009).

Berg-Frykholm (2008) menar att bildterapi är ett sätt att söka kunskap om sig själv och sin situation. Att måla tillsammans med en bildterapeut, individuellt eller i grupp, kan vara ett sätt att lära känna sig själv och sina känslor. Varje bild är på något sätt ett självporträtt. Det finns flera områden som bildterapi kan användas. Bildterapi kan användas där individen vill ha förändring, t.ex. personlig utveckling. Bildterapi kan även användas psykoterapeutiskt. När orden inte räcker till så kan upplevelser, tankar och känslor uttryckas i bilden genom ett symboliskt språk och genom färg och form. De inre processerna blir synliga, vilket gör dem

möjliga att förstå. Bildterapi kan väcka livslust eller att för en stund glömma smärta och malande tankar. Det kan fungera helande. Det kan kännas som en lättnad att få ur sig starka och svåra känslor i bilden. Outvecklade funktioner såsom uppmärksamhet, minne och kroppsuppfattning kan övas upp genom bildterapi. Alla människor kan delta, barn som vuxna, språkkunniga som icke-språkkunniga. (Berg-Frykholm, 2008).

I min uppsats tänker jag undersöka användning av bildterapi och kreativt skapande för barn som lever i en utsatt livssituation. Resultatet av det insamlade materialet kommer jag analysera med hjälp av Carl Gustav Jungs teori om det mänskliga psyket, där han gör en indelning i det medvetna, det personliga omedvetna och det kollektiva omedvetna. Jag kommer även använda mig av Donald Winnicotts teori om lekens betydelse för människans välbefinnande och sökande efter självet. Dessutom kommer jag även analysera utifrån begreppet sublimering, som enligt psykodynamiskt perspektiv utgör en försvarsmekanism i det mänskliga psyket.

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att få en ökad förståelse för bildterapi som metod i arbete med barn som lever i en utsatt livssituation.

De frågeställningar jag ställt mig är:

På vilket sätt används bildterapeutisk metod i arbete med barn som lever i en utsatt livssituation samt vilket syfte har användningen?

Vilka för- och nackdelar har användandet av bildterapi med barn som lever i en utsatt livssituation?

Hur ser behandlarens roll ut?

Hur uppfattar behandlaren att barnen upplever bildterapi? Upplever de att barnen blir hjälpta?

Tidigare forskning

Bildterapi som behandlingsmetod

Bildterapi blev efter första världskriget en möjlig behandlingsform. Det uppmärksammades att intagna krigsskadade och traumatiserade soldater på mentalsjukhus i England och

Frankrike blev friskare av bildterapi. En av föregångarna för bildterapi var Hermann Rorschach. Rorschach utvecklade en psykodiagnostik som grundade sig på ett bildterapeutiskt program. Bildterapi för barn har som föregångare bland annat Margaret Naumburg och Edith Kramer. Naumburg verkade som bildterapeut redan 1915 och fokus i arbetet/studierna var det fria konstuttrycket som symbolisk form, tillgänglig för psykoterapeutisk tolkning. Idag är bildterapi en akademisk utbildning med professur i USA, England, Holland, Italien och Finland (Sofiadotter & Andersson, 2004).

Forskningsområden inom bildterapi

Den tidiga forskning jag tänkte redovisa är relativt nyligen genomförda. De tar upp bildterapi som arbetsmetod inom olika områden, såsom psykiatri och sjukvård.

Heenan (2006) menar att mycket av den forskning som finns om bildterapi är inriktad på psykoterapeutiska former av bildterapi, där bild kopplas ihop med psykoterapi och Freudiansk analys. Kramer (1975) menar att bildterapin återspeglar till viss del psykoanalysens utveckling. Betoningen i psykoanalysen har gått från det omedvetna, tolkning av drömmar och symptom till undersökning av utvecklingsfaser, den psykiska strukturen samt undersökningar om ego. Bildterapin var till en början, såsom psykoanalysen, inriktad på tolkning av den omedvetna innebörden och symbolismen i bilden. Men senare väcktes även intresset för bildens kvalitet och för att med hjälp av bildterapi kunna ställa diagnos (Kramer, 1975).

Heenan (2006) presenterar en studie som gjordes på Nordirland. Det är en småskalig studie som handlar om bildterapi som behandling för personer med psykiska problem. Ett antal personer med psykiska problem fick gå en kurs i bildterapi. Studien visar på positiva resultat. Bildterapi för personer med psykiska problem visade sig vara gynnsamt. Det visade sig öka deltagarnas självkänsla och inre styrka. Däremot ställde sig deltagarna kritiska till att bildterapi som terapiform inte finns att tillgå på så många ställen. De menade därför att genom att delta i studie gav dem ett smakprov som ingav det hopp för dem att leva vidare, men när bildterapikursen väl var över så var de tillbaka i de för dem mer vanliga formerna av behandling, såsom medicinering. Detta p.g.a. att användningen av bildterapi inte var så vanligt förekommande. (Heenan, 2006 vol. 21:2).

Egberg-Thymes (2008) lägger i sin avhandling fram tre studier. Den tredje studien undersökte bildterapi som arbetsmetod för kvinnor med bröstcancer. Studien bestod av 41 kvinnor som slumpmässigt antingen fick delta i en bildterapi-grupp eller en kontrollgrupp. Syftet med studien var att undersöka resultatet av bildterapi, mäta och jämföra deltagarnas coping-resurser, självbild och deras symptom med kontrollgruppen. Intervjuer gjordes innan, strax efter och 6 månader efter undersökningens start. En uppsättning självskalor användes för att få fram ett resultat. Resultatet blev att personer som deltagit i bildterapi skattade sina coping-resurser, särskilt sina sociala resurser, högre än de personer som tillhört kontrollgruppen. Dessutom visade det sig att coping-resurserna för personerna i bildterapi-grupperna ökade i jämförelse med personerna i kontrollgruppen, där coping-resurserna stagnerade eller minskade. Det visade sig också att över lag förbättrades den psykiska hälsan för de personer som deltog i bildterapi samt att genomsnittspatienten i bildterapi-gruppen förbättrade sitt mående vad gäller ångest och depression (Egberg-Thymes, 2008).

Agneta Sofiadotter och Lotta Andersson (2004) redovisar i sin rapport en undersökning som består av två delar. Den första delen är en dokumentation av försöksverksamheten, med bildterapi för barnen och deras föräldrar, vid Barnhabiliteringscentrum i Lund från åren 1997 och fram t.o.m. 2002. Tanken bakom försöksverksamheten var att konstnärligt skapande uppfattades som välgörande och läkande, som har en själsvårdande inverkan på människan. I den andra delen redovisar de en utvärdering av bildterapi genom en grupp föräldrar. Utvärderingen består av reflektioner kring bildterapi, dess påverkan på deras barn samt deras egen upplevelse, från 11 föräldrar, samtliga mammor. I bildterapi-kursen deltog 33 barn och ungdomar i åldrarna 9-17 år, enskilt, i grupp eller med sina familjer. Föräldrar har även deltagit i egna grupper. Måleri, skulptering och fotografering har använts i kombination med ett berättande om bilden, skulpturen eller fotografiet. Man har utvecklat metoderna på olika sätt i förhållande till barnets eller den unges problematik. I bildterapi har man tagit upp teman som liv och död, existentiella och religiösa frågor. Vad som framkommer i rapporten är vikten av att skapa ett sammanhang för bildterapi, t.ex. en ateljé som barnen/ungdomarna personligen kan relatera till. Vad som också framkommer är att föräldrarna upplevt att bildterapi hjälpt det egna barnet att uttrycka sina innersta tankar och känslor, samt att barnet blivit sedd som ett barn oberoende av de svårigheter barnet i övrigt kan ha. De beskriver att bildterapi fungerat som en katalysator för det egna barnet. Deras egen upplevelse av att ha deltagit i grupp med andra mammor med liknande erfarenheter beskriver de som gynnsam. De

upplever att bildterapi och samtalen som uppstått ur det egna skapandet gett dem styrka och hjälpt dem i den egna läkningsprocessen. (Sofiadotter & Andersson, 2004).

Eaton, Doherty och Widrick (2007:34) har gått igenom ett antal studier som undersöker effekten av bildterapi för traumatiserade barn. Barnen har varit med om en traumatiserande händelse, t.ex. sexuellt övergrepp, misshandel, dödsfall, krig etc. De skriver att det i dessa studier framkommer att bildterapi med traumatiserade barn är en fördelaktig behandling. Det visade sig i studierna att bildterapi var en effektiv metod för de psykosociala konsekvenserna av den traumatiserade händelsen (Eaton, Doherty & Widrick, 2007:34).

Metod

Kvalitativ metod

Med tanke på ämne och syfte med undersökningen anser jag att den mest lämpliga metoden är kvalitativ metod. Kvalitativ metod väljer jag eftersom jag anser att det är ett ämne som kräver en mer djupgående metod. Jag vill i undersökningen gå mer in på djupet och på så vis få fram det mest relevanta för ämnet. Genom att använda kvalitativ metod med kvalitativa intervjuer ämnar jag få en större förståelse för och bättre kunskap om bildterapi med barn som på olika sätt lever i en utsatt livssituation. Intervjuerna kommer att vara semistrukturerade, dvs. jag kommer utgå från vissa teman och frågor men målet är att intervjupersonen ska kunna känna att hon relativt fritt kan svara på frågorna där en viss utsvävning är okej. En nackdel med kvalitativ metod kan dock vara att den till viss del är begränsande eftersom det blir ett litet antal personer som medverkar i intervjuer etc. Kvantitativ metod går ut på att mäta någon slags omfattning i ett visst ämne, därmed kan fler personer delta i exempelvis enkäter i kvantitativ metod. Däremot går inte kvantitativ metod in på djupet i ämnet som kvalitativ metod gör.

Urval och avgränsningar

Anledningen till att jag valde att avgränsa min undersökning till att handla om bildterapi för barn var därför att jag ville veta mer om terapiformen. Jag ville veta mer hur metoden används, vilka för- och nackdelar som finns etc. Anledningen till att jag avgränsade

undersökningen till att handla om barn som lever i en utsatt livssituation var att jag anser att många barn kan inbegripas under den formuleringen, samtidigt som det inte rör vilka barn som helst utan barn som på något sätt och av olika anledningar har det svårt och som lever i en utsatt livssituation. Det kan handla om barn som har något socialt problem i familjen, såsom missbruk, psykisk ohälsa, våld i hemmet etc. Det kan också handla om barn som har psykiska svårigheter, som t.ex. har någon diagnos som försvårar livet för dem, de kanske har svåra fobier och tvång, är deprimerande, självmordsbenägna etc. Det kan även vara barn som är sjuka, barn som har någon allvarlig sjukdom såsom cancer. Ytterligare avgränsningar i ämnet kan också göras för att på så sätt öka validiteten, såsom ytterligare avgränsningar vad gäller begreppet barn som lever i en utsatt livssituation exempelvis att studien enbart hade handlat om bildterapi för barn som har en förälder med missbruksproblematik eller enbart handla om bildterapi för cancersjuka barn osv. Men med tanke på den tid som fanns till förfogande för att göra denna studie och möjligheten till att finna intervjupersoner och få ihop ett bra material, kände jag att ämnet inte skulle avgränsas för mycket. Därför blev avgränsningen sådan. På så sätt kan man säga att undersökningen har validitet, eftersom jag i stort sätt har undersökt det som var syftet. Hur pass hög validitet studien har beror på hur avgränsat syftet är samt hur väl syftet undersöks.

Syftet med min studie var att få en ökad förståelse för bildterapi som metod i arbetet med barn som lever i en utsatt livssituation. Detta har jag gjort också men för att få en högre validitet på arbetet kunde ämnet avgränsats ytterligare. Däremot hade svårigheten ökat att hitta bra informanter.

Totalt har fyra semistrukturerade intervjuer genomförts med fem personer, vid ett av intervjutillfällena var det två informanter som deltog. Intervjupersonerna har jag kontaktat dels via mail och dels via brev. Jag hade tidigare vid ett annat tillfälle för ett halvår sedan varit på studiebesök hos tre av intervjupersonerna vilket var en hjälp i kontaktandet. Däremot anser jag inte att detta att jag tidigare träffat tre av intervjupersonerna haft någon direkt påverkan i intervjuerna eftersom att det vid studiebesöken var en grupp studenter som besökte verksamheten, jag en av dessa. Därför hade jag inte någon relation till intervjupersonerna som skulle kunna ha påverkat intervjun. Det enda som var att kontaktandet underlättades eftersom jag redan kontaktat just dessa tre intervjupersonerna tidigare och därmed viste hur jag skulle kontakta dem. Intervjuerna bandades och transkriberades. Därefter gjordes en kodning av intervjuerna, dvs. en nedbrytning av det material som framkommit under intervjuerna i mindre delar. Fyra teman valdes som utgångspunkter i bearbetandet av intervjuaterialet,

användningen av bildterapi i arbetet med barn som lever i en utsatt livssituation, bildterapiens för- och nackdelar, terapeutens uppfattning om barnens upplevelser av bildterapeutiskt arbete och terapeutens roll i bildterapeutiskt arbete.

Intervjuerna gjordes med både utbildade bildterapeuter och socionomer. Två intervjuer gjordes med en utbildad bildterapeut och en utbildad uttryckande konstterapeut. De andra två intervjuerna gjordes med yrkesverksamma som använder sig av kreativt skapande i arbetet med barn som lever i någon form av utsatt livssituation, i det ena fallet var det barn som lever i en familj med en missbrukande förälder och i det andra fallet rör det sig om barn som lever i en familj med en förälder med psykisk sjukdom. Intervjupersonerna i dessa två intervjuer är inte utbildade bildterapeuter, utan socionomer, och bedriver därför inte definitionsmässigt bildterapi. Däremot använder de sig av en metod som påminner om bildterapi och där de använder kreativt skapande med barnen. Trots att inte alla är utbildade bildterapeuter så använder de sig av liknande metoder, där bild och kreativt skapande är en väsentlig del i arbetet med barnen och ungdomarna som lever i en utsatt livssituation, vilket bildterapi handlar om. Jag väljer därför att använda mig av begreppet bildterapi genomgående i arbetet för att det inte ska skapa förvirring om jag använder olika termer. Men, som jag påpekar ovan, finns där skillnader mellan att vara utbildad och att inte vara det men som sagt upplever jag att det är liknande metoder som används där bild och kreativt skapande är en viktig del i arbetet.

Eftersom alla intervjupersoner arbetar med kreativt skapande och utefter en bildterapeutisk metod innebär detta att de har en positiv uppfattning om metoden, vilket skulle kunna färga deras svar i intervjun. Detta har jag varit medveten om och därför har jag haft ett kritiskt förhållningssätt till det som framkommit i intervjuerna. Samtidigt vill jag påpeka att jag inte vid något tillfälle känt att intervjupersonerna medvetet endast skulle ta upp det positiva med metoden. Men som sagt är jag medveten om att intervjupersonens egen uppfattning om metoden kan färga de svar som ges under intervjun.

För att öka reliabiliteten i undersökningen har jag under intervjuerna haft en liknande intervjumall som utgångspunkt under intervjuerna, med en viss anpassning till intervjupersonen. Exempelvis har jag kunnat ställa mer ingående frågor angående bildterapi till den utbildade bildterapeuten, och även till den uttryckande konstterapeuten, som jag inte kunde ställa de yrkesverksamma socionomerna. Att jag inte enbart har intervjuat bildterapeuter skulle kunna sänka reliabiliteten något men jag anser att eftersom alla

intervjupersoner jobbar med kreativt skapande och jobbar utefter en metod som påminner om bildterapi så anser jag att deras synpunkter i ämnet är av relevans för studien samt att det faktum att de inte är utbildade bildterapeuter inte försämrar tillförlitligheten något avsevärt. Däremot hade tillförlitligheten ökat om fler intervjuer gjorts med utbildade bildterapeuter och även om antalet intervjuer totalt sätt varit fler. Men på grund av tidsbrist har inte detta kunnat genomföras.

Etiska överväganden

Mina etiska överväganden har mestadels handlat om de kvalitativa intervjuerna. Från början tänkte jag även intervjua några barn och ungdomar som går eller har gått i bildterapi. Men med tanke på att barnen och de unga oftast är under 18 år och genomgår eller har genomgått en typ av behandling och terapi så ansåg jag det inte vara etiskt försvarbart. Jag ansåg att det var för exponerande för barnen och dessutom ansåg jag det finnas risk för att barnen skulle kunna bli igenkända. Eftersom de är barn och lever i en utsatt livssituation, och har många svårigheter och tunga saker med sig, så tyckte jag att obalansen mellan mig som vuxen och som intervjuare och dem blev för stor. Jag insåg svårigheten att upprätthålla en jämn maktbalans mellan intervjuare och intervjuperson. Däremot ansåg jag det möjligt att upprätthålla en jämn maktbalans mellan mig och de yrkesverksamma. Detta för att de dels är vuxna och dels för att det är de som använder sig av tekniken och terapiformen, som gör dem till s.k. ”experter” i ämnet. Intervjuerna hållits på deras arbetsplatser, på den tid som passat intervjupersonerna bäst, vilket underlättar för dem att känna sig bekväma och fria att svara på frågorna. Ett övervägande gjordes även om intervjupersonernas riktiga namn skulle vara med i uppsatsen eller om det skulle användas fiktiva namn. Jag kom fram till att det bästa var att använda fiktiva namn för att inte riskera att anonymiteten röjs.

Teori

Medvetna, personliga omedvetna och det kollektivt omedvetna

Barnaby och D’Acerno (1990) skriver i sin bok att Carl Gustav Jung delar upp det mänskliga psyket i olika skikt: det medvetna, det personligt omedvetna samt det kollektiva omedvetna. Det medvetna är det vi har direkt kunskap om. Det medvetna består av material som individen

har tillgång till genom tankar, känslor, förnimmelser och intuition. Det personligt omedvetna ligger närmre det medvetna och kan kommunicera med det medvetna via t.ex. drömmar. Den innehåller den samlade kunskapen om individens personliga historia. Upplevelser och erfarenheter kapslas i det personligt omedvetna in i s.k. komplex. Anledningen till att vissa upplevelser kapslas in i det personligt omedvetna är att den medvetna delen av psyket inte orkar bära den sorg, ilska eller smärta som upplevelsen i komplexen innehåller. Det kollektiva omedvetna är universellt, dvs. det är för alla människor lika, eftersom det inte går att uttrycka och är för människan dolt. Det kollektiva omedvetna består bl.a. av en uppsättning arketyper, som är psykiska krafter i det mänskliga psyket. Arketyperna ger ett mönster åt människans medvetande och beteende. En av dessa arketyper kallar Jung självet arketyper. Det är en slags inre och vägledande instans som Jung beskriver som gud i människan. Självet har till uppgift att förverkliga livsplanen samt personlighetens alla möjligheter (Barnaby & D'Acerno, 1990; Svensson, 2002). Ur självet utvecklas jaget, personan, skuggan samt anima och animus. Jaget organiserar det omedvetna och reglerar och ser till så att det finns sammanhang och balans i det medvetna. Personan anpassar sig till omgivningen och handlar om hur man ska bete sig, som utvecklas från barndomen. Skuggan tillhör vad Jung kallar komplexen och är bortträngda föreställningar eller önskningar som jaget inte tillåtit komma upp i det medvetna. Anima är den omedvetna kvinnliga delen hos män och Animus är den omedvetna manliga delen hos kvinnor (Barnaby & D'Acerno, 1990).

Janet Svensson (2002) menar att genom avslappning innan bildskapande och genom att rikta energi mot den egna inre dynamiken finns det en möjlighet att skapa en förbindelse med de delar av det personligt omedvetna som vanligtvis inte går att få kontakt med i det medvetna. Enligt Jung innehåller det mänskliga psyket ett visst mått energi. Energin kan röra sig mellan de olika psykiska skikten, dvs. mellan det medvetna, personligt omedvetna och kollektivt omedvetna. När komplexen aktiveras kan en förskjutning av energin ske så att både energi från det medvetna och det personligt omedvetna kan uppstå i en bild. På så sätt kan saker från det personligt omedvetna komma upp i det medvetna genom konstnärlig kreativitet (Svensson, 2002). Figurer såsom cirkeln, korset och triangeln kan vara arketyperiska symboler, eller s.k. mandalasymboler, från det omedvetna som genom konsten når det medvetna (Barnaby & D'Acerno, 1990). Barnaby och D'Acerno (1990) skriver att Jung definierar mandala som en helig cirkel. Genom att rita mandalasymboler kan klienten få kontakt med undermedvetet material. Mandalasymbolen ger möjlighet att få del av psykiskt material samt ger klienten ett andrum och ger en känsla av befrielse (Barnaby & D'Acerno, 1990).

Lekens betydelse för sökandet av självet

Donald Winnicott hävdar att psykoterapi äger rum i två lekområden, klientens och terapeutens. Han menar att psykoterapi handlar om två människor som leker tillsammans. När det inte går att leka måste terapeutens arbete fokusera på att föra in klienten från det tillstånd där klienten inte kan leka till ett tillstånd där hon/han kan leka. Vidare menar Winnicott att endast i lekandet är barn och vuxna fria att vara kreativa och använda hela sin personlighet och det är endast genom att vara kreativ som individen kan upptäcka självet (Winnicott, 1971).

Winnicott (2003) menar att för att kunna kontrollera det som ligger utanför självet, den yttre verkligheten, så måste man göra saker och inte bara tänka eller önska. Att leka är att göra, hävdar Winnicott. Leken finns i ett rum som ställs till kontrast till den inre världen och den faktiska och yttre verkligheten. Hela människans upplevelseexistens bygger på lekandet, livet upplevs i den spänningsladdade sammanflätningen av subjektivitet och objektiva iakttagelser i ett område som ligger mellan individens inre verklighet och den gemensamma verkligheten som ligger utanför individen. Leken är på ett övergångsområde, ett tredje område, som är utanför barnet men som barnet genom sin fantasi har kontroll över. Övergångsområdet i sin tur är kopplat till barnets process att bli en egen individ och som uttrycks i leken. Så småningom förändras övergångsområdet till att även, förutom leken, innehålla kulturella fenomen. Vidare är leken en universell företeelse som hör ihop med hälsan. Lekande främjar utvecklingen och därmed hälsa samt gagnar lekande kommunikationen med sig själv och andra. I lekandet är barn och vuxna fria att vara kreativa och använda hela sin personlighet och det är endast genom att vara kreativ som individen kan upptäcka självet. Sökandet efter självet kan uppkomma ur ett planlöst tillstånd eller ur ett rudimentärt lekande, som om man befinner sig i en neutral zon. I de här tillstånden kan det kreativa uppstå och om detta återspeglas, t.ex. genom moderns respons (som bygger på Winnicotts tanke om att barnet ser sig själv när hon/han betraktar modern), kan det bli en del av den individuella personligheten (Winnicott, 2003).

Winnicott (2003) skiljer på det han menar med kreativitet och konstverk. Dock menar han att resultatet av kreativitet kan vara en tavla eller en skulptur men det kan även en symfoni, en trädgård, en klänning eller matlagning. Den kreativitet som Winnicott syftar på är universell och har att göra med att leva och vara levande. Hos en människa som lever i och tar del i

samhällslivet är allt som hon/han företar sig kreativt utom när hennes/hans kreativa process hindras av sjukdom eller miljöfaktorer, såsom förtryck, krig, grym politisk ledning. I dessa fall är det endast ett fåtal som kan förbli kreativa. Men i grunden går det inte att förstöra människans förmåga att leva kreativt. Kreativitet är en impuls som finns hos varje människa, spädbarn, barn, tonåringar, vuxna och äldre och som och som finns med när en människa ser på något på ett friskt sätt eller gör något avsiktligt. Den är lika närvarande hos en konstnär när denna skapar ett konstverk, som hos ett utvecklingsstört barn som lever i ögonblicket och njuter av att andas och som hos en arkitekt som plötsligt vet vad hon/han vill åstadkomma med sin design (Winnicott, 2003).

Sublimering

Sublimering utgör en av Sigmund Freuds försvarsmekanismer. Försvarsmekanismerna, menar Freud, är en nödvändighet för människans överlevnad. Freud menar att det hela tiden pågår ett dilemma i människan, mellan id (det), ego (jaget) och superego (överjaget). Id är impulsstyrt och drivs utav lustar och drifter. Superego hämmar och tvingar tillbaka, det styrs av sociala krav. Ego slits mellan kraven på direkt tillfredsställelse från id och hämningar från superego samt försöker organisera upp och sammanföra de olika kraven. Ego har förmågan att uppfatta och manipulera verkligheten, skjuta upp tillfredsställelse och behålla personlighetens inre. Ett sätt för ego att hantera de motstridiga kraven från id och superego är att använda försvarsmekanismer. En utav dem är, som tidigare nämnt, sublimering. Sublimering är en process i vilken drifterna avleds från sitt ursprungliga mål och överförs till en prestation som ego värderar som socialt accepterat och värderar högt (Kramer, 1975). En sådan prestation kan enligt Kramer (1975) vara att uttrycka och få utlopp för sina känslor genom konsten.

Edith Kramer (1975) pratar om sublimeringsprocessen när hon i sin bok diskuterar bildterapi med barn. Hon förklarar begreppet utifrån Sigmund Freud. Sublimering är en process i vilken driftsenergin avleds från sitt ursprungliga mål och överförs till en prestation som ego värderar som socialt accepterat och värderar högt. Den enkelriktning som kännetecknar drifterna (dvs. id) modifieras genom sublimering så att energi frigörs för handlingar utanför den här enkelriktningen. Sublimeringsprocessen gör så att ego och självständighet ökar, en överföring av energi går från id till ego så att driftsenergin neutraliseras. Sublimeringsprocessen sker främst omedvetet. En prestation som kan bli ett resultat av sublimeringsprocessen kan vara

att uttrycka och få utlopp för känslor, som enligt ego inte anses acceptabla, genom konsten. Att förvandla dessa smärtsamma och förbjudna känslor till konstuttryck. Ett exempel på denna sublimeringsprocess är historien om 8-åriga Mary. Det var en flicka med flera olika neurotiska störningar som gjorde det svårt för henne att styra sina impulser och som stärkte ett impulsivt beteende med gråtattacker, aggressionsutbrott etc. Mary skulle under en session måla en bild. Utan att ha någon idé om vad hon skulle måla började hon blanda till färger och satte igång att måla. Under tiden flickan målade blev hennes sinnesstämning mer och mer destruktiv, vilket framgick i uttrycket i bilden. Färgen hon blandade blev till en enda brun sörja och det märktes att snart skulle flickan inte bara täcka hela bilden utan även sig själv med denna bruna färg. Vad terapeuten då gjorde för att hindra den här destruktiva och impuls- och driftsstyrda cirkel var att be flickan stanna upp i sitt målade och be henne tänka på en plats uppe vid bergen som de besökt och som Mary tyckte om. Uttrycket i bilden blev därefter mycket ljusare och gladare. Penseldragen och färgsättningen blev en annan, penseldrag gjorde att strukturen av bergskedjan blev tydlig, en blå himmel och en gul strålande sol målades etc. (Kramer 1975). Vidare menar Kramer (1975) att Marys bild innehöll och symboliserade hennes känslor. Flickan undertryckte aldrig känslorna utan gav utlopp för dem i bilden.

Resultatredovisning

Sammanfattning av intervjuer

I denna del tänker jag redovisa resultatet av intervjuerna. Men innan jag börjar min redovisning av resultatet ger jag en kort beskrivning av intervjupersonerna. Jag har valt att ge intervjupersonerna fiktiva namn, detta för att vidbehålla anonymiteten.

Intervjupersonpresentation

En intervju gjordes med Lena, som arbetar på en verksamhet som vänder sig till barn och unga som har en förälder med psykisk ohälsa. Lena är utbildad socionom. Barnen som kommer till verksamheten är mellan sju och nitton år. Utgångspunkten är att öka barnens självkänsla och insikt om sig själva, genom att man i grupp går igenom sju olika teman. Teman går man igenom två gånger. Modellen de arbetar efter bygger på metoden Children Are People (CAP). Barnen får träffa andra barn som lever i en liknande situation som de

själva och de får ta del av andras berättelser samt möjlighet att berätta sin egen. Grundtemat är känslor. Barnen får på olika sätt en insikt om sina egna känslor och får lära sig hur de kan hantera dem. När man i gruppen går igenom de olika teman använder man dels samtal och dels kreativt skapande, främst då målning men även formgivning av lera och dramatisering. De använder bilden och målandet i två syften, dels i ett terapeutiskt syfte som ämnar väcka tankar, känslor och minnen (tunga som glädjande) och dels i ett lättsamt och roligt syfte som avser skapa avkoppling och lek.

En intervju gjordes med Karin och Åsa som arbetar på en verksamhet som vänder sig till barn och unga som har en förälder eller annan anhörig med missbruksproblem. Verksamheten är ett samarbete mellan socialförvaltningen och svenska kyrkan. Därför arbetar där både socionomer och utbildade inom kyrkan. Barnen som kommer till verksamheten är mellan fyra och nitton år. Syftet med verksamheten är att barnen ska kunna träffa andra som lever under liknande förhållanden, få chansen att berätta sin historia och ta del av de andras berättelser, att ge barnen en ökad förståelse för sin situation, ge barnen en insikt i och en chans att visa sina känslor. Man utgår delvis från ett material från Rädda Barnen, ”*När mamma eller pappa dricker*”, men sedan har de vidareutvecklat och även utvecklat en egen modell. Man tar i grupp upp olika teman, tar del och delar med sig av erfarenheter etc. Dels samtalar de i grupp om olika teman, som ligger som utgångspunkt, och dels använder de sig av kreativt skapande med koppling till teman. Kreativt skapande används både i ett mer terapeutiskt syfte, som ämnar väcka tankar, känslor och minnen, och i ett mer avslappnande och roligt syfte.

En intervju gjordes med Mia som arbetar som uttryckande konstterapeut på utredningsavdelningen på BUP (barn- och ungdomspsykiatri), där hon arbetat sedan 1985. I början av 90-talet gick hon en ettårig bildterapeutisk utbildning och efter några år gick hon en utbildning i uttryckande konstterapi. Till utredningsavdelningen kommer ungdomar mellan 13-18 år kommer på remiss från BUP till utredningsavdelningen p.g.a. att ungdomarna har diffusa psykiatriska symtom som kan innebära en risk för ungdomarnas hälsa och därför behöver utredas. De som arbetar på utredningsavdelningen är sjuksköterskor, kuratorer, psykologer, läkare och en uttryckande konstterapeut. Mias arbete som uttryckande konstterapeut går ut på att hon arbetar med ungdomarna genom konstnärliga uttryck, såsom bild, målning, skulptering, dramatisering, dans och musik. Hennes uppgift är inte att ställa diagnos, utan hennes uppgift är att genom att använda konstnärliga uttryck ge barnen

förståelse för sig själva och sina svårigheter, öka deras självförtroende samt ge dem verktyg att hantera sina svårigheter och sin situation.

Den fjärde intervjun gjordes med Cecilia som är utbildad bildterapeut och är medlem i Svenska Riksförbundet för Bildterapeuter. Hon arbetar som omsorgspedagog men driver även ett eget företag i bildterapi, där hon har några klienter som går på bildterapi hos henne. Tidigare har hon arbetat med färg och form med utvecklingsstörda och psykiskt sjuka. När hon gått klart bildterapiutbildningen arbetade hon, som bildterapeut, i elva år på ett hospice. Hon arbetade då med patienterna, de anhöriga och även personalen i handledning. Sedan har hon även i tre och ett halvt år arbetat som bildterapeut på sjukhus, på en avdelning för cancersjuka barn och ungdomar. I sitt arbete arbetar hon framförallt med bilden och med målandet, i vissa fall arbetar hon med skulptering.

Användningen av bildterapi i arbetet med barn som lever i en utsatt livssituation

Karin och Åsa ger en rad exempel på vilket sätt de använder sig av kreativt skapande med barnen. De målar olika känslor på ett papper, såsom arg, ledsen, glad osv. Barnen väljer då ut färger som de tycker representerar känslan och målar sedan på pappret. De målar in- och utsida på masker, tanken är då att barnen på utsidan av masken målar vad de på utsidan visar omvärlden om sitt liv och sin situation och att de på insidan målar hur de egentligen känner sig och hur deras situation är. De ritar även av överkroppen ner till magen. Barnen får då välja ut en färg som de tycker representerar en viss känsla och måla ut var den känslan sitter. Barnen/ungdomarna målar alltså ut sina olika känslor med olika färger på kroppen och på så vis kan de få en uppfattning om var de upplever att de olika känslorna sitter. En övning de använder sig av går ut på att barnet får måla en jobbig händelse. Barnen får alltså rita något de varit med om som är smärtsamt och som de går och bär på. En annan övning går ut på att barnen ska rita sin missbrukande förälder. Barnen får då vika ett papper. På ena sidan får de rita föräldern som nykter och på den andra sidan får de rita föräldern som onykter. Åsa berättar hur tydliga dessa bilder ofta är. Hon berättar:

[...] Jag har aldrig varit med om en bild där man inte ser eller där man inte förstår utan de är klockrena. Alltså skäggstubb, ringar under ögonen, håret som ligger, kläderna som hänger. De liksom ritar.. De ritar så att man ser att de vinglar med benen, ihopsjunkna ögon [...]

Karin och Åsa berättar att de använder kreativt skapande i två syften, dels använder de kreativitet i ett terapeutiskt syfte där det handlar om rätt tunga saker och dels i ett lättsamt syfte där det mer handlar om att det ska vara roligt. Exempelen ovan är utav det första slaget. När de använder sig av kreativt skapande i terapeutiskt syfte pratar de även om de bilder och de barnen målat i gruppen. Barnen får berätta om sin bild och sedan får de andra säga något. Även de vuxna, d.v.s. ledarna, säger också något om bilden förutsatt att det går bra för barnet ifråga.

Lena ger som exempel på hur de använder sig av kreativt skapande att de målar med barnen, de målar t.ex. känslor på ett papper, målar masker. De dramatiserar också och jobbar med lera, de gör collage, klipper och klistrar etc. Lena berättar att de, i likhet med det Karin och Åsa säger ovan, arbetar med det kreativa på två sätt. Dels använder de det i ett mer terapeutiskt syfte men framförallt använder de det i ett lättsamt och roligt syfte.

Cecilia berättar att man inom bildterapi framförallt använder sig av bilden och målandet. Men att man även t.ex. kan skulptera med lera. Hon berättar att när hon jobbade med cancersjuka ungdomar så upplevde hon det som svårt.

[...] De är misstänksamma, de.. Oftast så sjuka ungdomar är ju.. De är kanske 14, 15 år. De är på en barnavdelning men de håller ju på att utvecklas till vuxna människor men de har hamnat i en vårdsituation som gör dem små. Där de är.. Man brukar säga att de är i ett gisslandrama, barnen och ungdomarna och även vuxna på ett sätt men när man är ungdom och känner sig jätteförbannad på doktorn och sjuksköterskorna därför att de har gett en behandling som gör fruktansvärt ont. Så kan de inte.. De skulle vilja sticka kniven i doktorn. Och då kan de på pappret få ut alla dessa aggressioner eller göra en klump med lera och krafsa ur den och sedan kan man sätta tillbaka det och liksom säga men han överlevde, doktorn överlevde [...]

Genom bildterapi, menar Cecilia, att barnen kan få ur sig all sin ilska och sina aggressioner gentemot läkarna och sjuksköterskorna. Cecilia påpekar här vikten av att de får göra detta i sin enskildhet utan att redovisa bilden eller skulpturen för någon. Vidare säger hon också att de cancersjuka barnen och ungdomarna oftast inte ges möjlighet att rita och måla vad de vill om föräldrarna är med. Föräldrarna bär på mycket ångest och oro för vad som ska hända deras barn, därför reagerar de ofta starkt om deras barn t.ex. målar mycket med svart. Det ökar

deras ångest och oro och tankar kring om barnet kommer att dö. Därför ger inte föräldrarna barnen någon möjlighet att måla fritt vad de vill, menar Cecilia. Men i bildterapi kan barnen måla fritt och kan på så vis få utlopp för sina tankar och känslor.

När jag frågar Mia hur en session kan se ut hos henne och vad det innebär med uttryckande konstterapi så svarar hon att till skillnad från bildterapi, som fokuserar mest på bilden, så tar man i den uttryckande konstterapi in andra delar från det konstnärliga, såsom drama, dans och musik. Men hon menar på att de båda terapierna som är snarlika. Mia beskriver att man målar ibland och skriver eller samtalar om bilden eller vill man inte skriva eller samtala om bilden så kanske man slår en ton på trumman. Vidare säger hon att man i bilden kan hitta rörelser i bilden som kan bli till en dans. Mia berättar vidare att man kan arbeta med musik och finna inspiration i den, man kan skulptera och sedan kan man dramatisera och gestalta olika saker. Hon beskriver t.ex. att när de pratar om familjen så kan ungdomarna välja ut kottar och stenar och lägga ut den på golvet som sin familj. När de sedan går runt och pratar om familjen och de problem som finns där får ungdomarna sätta sig in i alla familjemedlemmarnas situation. Det blir ett mer lekfullt sätt att prata om tunga saker. Andra exempel på vad ungdomarna får göra under konstterapi är att rita energigivarkarta och energitjuvkarta, där de får rita upp vad de mår bra av och vad de får energi av respektive vad de inte mår bra av och vad som stjälar energi. Ungdomarna kan få måla en plats i naturen som de får lugn och ro av, som de får måla. Ibland gör de utflykter till en verklig plats i naturen som ungdomen tycker om och tar foton och gör kollage av dem. Vidare säger Mia att det är viktigt att inte glömma det salutogena och hälsobringande. Hon menar att en så "liten" sak som att ungdomen får måla med sin favoritfärg på en bit papper eller måla med en färg som de känner är behaglig kan göra en positiv skillnad. Eftersom ungdomarna är så ångestfyllda, har dålig självbild och är vana vid att fokusera på det som är negativt och smärtsamt. Därför kan en sådan sak som att måla med en viss färg på ett papper få dem att slappna av och känna att de kan andas friare.

Bildterapiens för- och nackdelar

Som fördelar med bilden, menar Karin och Åsa, kan vara det att man inte kan gömma sig och dölja sina känslor. De lyser igenom i bilden. Karin beskriver fördelen med att jobba med bildterapeutisk metod som:

”[...] Man orkar ju inte pratet. Det är liksom det som är med bilden.. Talar du hela tiden så är det liksom förnuftet och tanken. Och tanken är ju också dit hinder. Alltså det kontrollerar känslorna, så du måste liksom ta smygvägen. Via kroppen och handen och bilden, och det snabba. Annars börjar du censurera dig och börjar säga att nej så är det ju inte och vad vill hon att jag ska säga nu, och vara [...]”

Karin säger att med orden kan vi komma långt utan att visa hur vi verkligen känner. Hon menar att när vi pratar så intellektualiserar vi samtidigt. På så sätt kan vi genom orden vinkla vår berättelse och rätta till vår berättelse t.ex. när man pratar om en händelse kan man bortförklara den. Via bilden når man även det som censureras, hävdar Karin. Annars är det tanken som styr och du börjar censurera dig och dina känslor. Vidare menar Karin att måla och vara kreativ säger mycket om människan. Hur vi är kreativa, menar hon, kan tala om för oss hur vi är t.ex. om vi är den som aldrig blir klar med bilden, är vi den slarviga, den som tar sönder pappret, den som härmar och aldrig litar på sin egen förmåga etc.

På frågan jag ställer om de tror att barnen har lättare att uttrycka sina känslor i bild än att uttrycka dem i ord anser de båda att det tror de absolut. Detta just därför att det inte går att lura en bild på samma sätt som du kan med hjälp av orden. Den är så pass direkt. Karin pekar också på det faktum att det finns en viss begränsning i barnens språk som gör det svårt för dem att uttrycka sina känslor i ord. Barnen kan tala om vad de heter, var de bor och sådana saker. Men att prata om en känsla är svårt, bara det att bli medveten om sina känslor och sätta ord på dem kan vara mycket svårt för barn. Det är ofta så, menar hon, att alla känslor slår mot barnen och de kan inte hantera eller reda ut vad det är de egentligen känner. Åsa menar att barnen också får lättare att förstå sina känslor genom bilden. Karin säger vidare att kreativt skapande ger ett lugn. Hon berättar att de har en grupp mindre barn som är lite stökiga och springer rundor. Men när de står och målar så blir de lugna. De går in i det med glädje.

Lena säger, i likhet med Karin, att barnen blir lugna när de får göra något kreativt som t.ex. måla. Men hon menar samtidigt att de inte bara blir lugna utan vågar ta ut svängarna också, måla med fingrarna, med händerna, vågar ta mycket färg etc. Lena menar vidare att när barnen får jobba med händerna, får sitta och jobba med lera t.ex. eller målar en mugg eller när de pysslar, det underlättar samtalet och hon säger att det uppstår ofta viktiga samtal med barnen när de sitter och jobbar. Lena menar även att bilden kan underlätta för barnen att

uttrycka sina känslor. Genom bilden vågar de visa hur de känner. Hon hävdar att barnen skulle kanske aldrig våga säga det i ord. ”[...] Är man jättearg så är det inte alltid så att man vågar säga det men man kan måla ett helt svart papper [...]” Vidare menar Lena att när de dramatiserar så kan ju barnen få vara någon annan och beskriva vad den andre känner. I vissa fall kan det vara så att det egentligen handlar om de själva eller så gör det inte det, säger hon.

Fördelen med bildterapi i jämförelse med det verbala språket, menar Cecilia, är att bilden är opretentiös och konkretiserande. ”[...] Du lägger ner dina känslor och tankar på ett papper, sätter upp den på väggen. Sedan ger bilden känslor och tankar tillbaka [...]” Dessutom utgör bilderna i bildterapi ett slags protokoll, menar Cecilia, som man kan gå tillbaka och titta på de bilder man gjort. Man kan ta fram en bild och så kan man minnas vad det handlade om, man kan även se nya saker i bilden. I likhet med Karin säger Cecilia att det i det verbala språket är det så lätt att intellektualisera. Ytterligare en fördel, hävdar Cecilia, är att det oftast är väldigt svårt att uttrycka djupa och svåra känslor. Cecilia talar även om att bildspråket är ett internationellt språk, vilket gör det möjligt att människor som inte har något språk eller som har ett annat modersmål kan använda sig av bilden och skapa förståelse och gemenskap mellan varandra.

Mia menar att bildterapi generellt stärker ungdomarnas självförtroende och deras självbild blir tydligare. Att de blir tryggare i sig själva och att de upplever terapien som något positivt. Vidare säger hon att när en ungdom är i kris så är det ett trauma och när en människa är i ett trauma så finns där oftast inte ord. Forskning har gjorts på detta som, menar hon, visat att en metod som är enkel att använda för att den traumatiserade ska må bra är att jobba med bild och konstnärliga metoder. Sedan får orden komma av sig själv. Mia menar att man inte kan forcera när orden ska komma fram utan det behöver ta den tid det tar. Men säger hon: ”[...] med bild och konstnärliga metoder behövs inga ord och därför når man personen på ett annat plan [...]”

Jag frågar Mia om bild- och konstterapi kan ge något särskilt som inte någon samtalsterapi kan. Hon svarar att:

”[...] det är en snabbare metod med det konstnärliga, man får snabbare kontakt med kärnan. Och att det upplevs som mer avdramatiserande att vara i det forumet om man har smärtsamma upplevelser, då har man ofta lättare för konstnärliga metoder. Sedan kan man också samtala i

konstterapierna om det är det som behövs. I princip kan man lägga in vilka behandlingsteman som helst. Du kan jobba med i princip alla diagnoser, utom möjligtvis schizofreni i något vist läge eller någon grav personlighetsstörning i någon akut fas. Annars kan man jobba med alla patientgrupper och det kan man ju inte i alla samtalsterapier. Ehm.. och sedan finns där en sak som gör det lite lättare som behandlare i de konstterapeutiska terapierna. Och det är att vi inte hamnar i samma hierarkiska position som i samtalsteknikerna. Där blir psykiatrikern, psykologen, kuratorn en representant för den som är frisk och har alla kunskaper. Och när någon söker hjälp så mår de också så fruktansvärt dåligt. Därför blir det oftast lättare att jobba med bild och den skapande verksamheten [...]"

Dessutom menar Mia att något som är speciellt för bild- och konstterapi är att man kan arbeta förebyggande. Man kan använda sig av denna metod när personen inte befinner sig i kris utan även innan. I samtalsterapierna är det svårt att jobba förebyggande. De kommer mer in när personen är i kris, menar hon.

Som en nackdel med bildterapeutiskt arbete menar Karin och Åsa att det ofta när barnen står och målar handlar om prestation, speciellt till en början. Detta menar Åsa på att det kan vara ett hinder i deras arbete med kreativt skapande. Del av poängen säger Karin är att bilden inte ska vara korrekt eller fin på något sätt. Den behöver inte heller föreställa något. Men det menar de att många barn har svårt att acceptera. Detta eftersom de har fått lära sig från skola och annat att bilder ska föreställa något och vara fina. Karin och Åsa pekar då på vikten att även de medverkar i övningarna. De menar att genom att de medverkar visar de att det spelar ingen roll hur bilden blir, att det inte handlar om prestation. Även det att de berättar för barnen att meningen med övningen är att barnen fritt ska måla på pappret en känsla, utan att tänka på hur bilden blir, hjälper barnen att förstå syftet med övningen. Åsa säger: "[...] att när väl barnen förstått det så släpper ofta prestationsångesten och barnen går verkligen in i övningen[...]"

Lena är inne på något liknande när hon berättar att barnen till en början inte förstår vad det är de ska göra, vad övningen går ut på. Hon beskriver att de säger: "[...] får vi måla vad vi vill? Ja, oh ja, bara ni tänker på en känsla så får ni måla vad ni vill. Och så målar de [...]"

Terapeutens uppfattning om barnens upplevelser av bildterapeutiskt arbete samt om metoden är särskilt gynnsam för barn

På frågan hur de tror att barnen upplever kreativt skapande säger Karin att i början är barnen försiktiga och har prestationskrav. Men när de väl förstått vad det handlar om släpper de prestationskraven och de går mer in i övningarna. Åsa berättar om en pojke när de målade känslan arg. Hon säger följande:

”[...]Vi har kille som målade. Han var tolv år. Han skulle måla arg och vi har ju pensel och så. Han började lite försiktigt så men sedan går han helt in i övningen så det slutar med att han tar färgen i händerna och liksom slänger sig. Han tar alltså sats från ena delen av rummet och drämmer i händerna på sitt papper och river ner. Och han täcker sin bild och till och med väggen också med färg. Han gör samma sak om och om igen. Han hade varit med om jättejobbiga saker så han hade ju jättemycket i sig. Det var rätt roligt att se att han först försiktigt med penseln och sedan att han: nä, fasen och så tar färgen med händerna och på bilden. Sedan pratade vi om bilden och sa: ja, jag förstår du är jättearg. Och han liksom ja, och helt svettig i hela ansiktet [...]”

Lena menar i likhet med Karin och Åsa att det händer något under den tiden de träffar barnen. Till en början är det mycket prestationskraven som styr målningen men att de försvinner mer och mer med tiden. Hon tycker sig se en förändring i målningarna också. Hon beskriver en liknande bild som Karin och Åsa, att barnen till en början står och målar lite försiktigt men att de sedan andra gången de målar vågar ta ut svängarna mer och vågar ta mer färg, vågar täcka hela pappret, vågar måla med fingrarna. Lena berättar om en liknande händelse som Åsa. Hon berättar om en flicka som till en början var väldigt försiktig när hon målade. Hon målade väldigt lite och använde inte så mycket färg. Men andra gången hon målade så blandade hon alla färgerna, gjorde handavtryck och fyllde hela pappret.

Lena menar vidare att i princip alla barnen tycker om att måla och göra något kreativt. Somliga mer än andra och de barn eller barngrupper som tycker extra mycket om det brukar de lägga in målning oftare. Lena nämner även att det framkommit i utvärderingar att barnen tyckt att det roligaste varit det kreativa skapandet.

Cecilia berättar om en flicka hon kom i kontakt med när hon jobbade på hospice. Flickans mormor var mycket sjuk och hade inte långt kvar att leva. När mormodern gick bort ville föräldrarna att flickan skulle följa med in till rummet där mormodern låg och ta farväl. Men flickan ville inte följa med och började gallskrika. Cecilia beskriver då att hon sa till föräldrarna att de kunde gå in så kunde flickan och hon sitta och rita lite. De satt en stund, flickan ritade och pratade om livet, döden, om sjukdomen, att utseendet förändras när man tar mediciner etc. Efter en stund reste sig flickan upp, tog med sig bilden och gick in till mormodern och la teckningen på sängen. Vad som exakt hände kan inte Cecilia svara på men att flickan var tvungen att bearbeta något. Vidare talar Cecilia om att barnen inte alltid har språket att kunna uttrycka vad de känner i ord. Det är inte heller säkert att de förstår sina känslor, menar Cecilia, kroppsligen förstår de men inte alltid mentalt och kan därför inte verbalisera det.

Mia berättar om en tonårsflicka som gått hos henne i ett år. Hon berättar att när flickan var där sista gången tog de fram alla bilder, skulpturer, texter och liknande som flickan gjort under tiden hon gick hos Mia. De la ut allt så det nästan täckte hela golvet. Sedan fick flickan sammanfatta sitt år. Det kom många ord som var viktiga för flickan och hon kunde se något i alla sina kreationer, ibland fanns där smärta, ibland skönhet, glädje och kärlek. Mia säger att det blev en mycket känslös upplevelse för flickan, att hon fick se att trots att hon mått så dåligt gjort så mycket, och det blev en överväldigande känsla för flickan och hon säger till Mia att hon mår mycket bättre nu. Hon säger att hon ser på sig själv på ett mer respektfullt och ljusst sätt än vad hon gjort tidigare. Flickan säger även att hon tyckt att det har varit roligt och positivt samtidigt som det varit jobbigt och tungt.

När jag frågar Mia om hon tror att det är särskilt gynnsamt att använda sig av bildterapi för barn och ungdomar svarar hon att det är gynnsamt för alla, barn såsom vuxna och även äldre. Mia menar att man inte behöver vara sjuk eller ha något specifikt problem för att gå i bildterapi eller konstterapi. Det är en metod där man kan lära sig mer om sig själv, som stärker självförtroendet, som får en att känna sig gladare, se ljusare på livet samt att det får en att upptäcka att man har mer resurser än vad man tror. Det är något lustfyllt samtidigt som det är tungt, säger hon.

Terapeutens roll i bildterapeutiskt arbete

Karin och Åsa pekar på vikten av deras medverkande i de kreativa övningarna. Att de genom sin medverkan hjälper barnen att förstå vad övningen går ut på samt att de hjälper barnen att släppa på sina prestationskrav. De har även en viktig roll att hjälpa barnen att förstå sina bilder och sina känslor. När jag frågar om de går in och tolkar barnens bilder svarar de att de brukar säga några ord om barnens bilder, säga hur de ser på bilden, frågar barnen om bilden etc. De säger inte att deras tolkning av bilden är rätt utan det handlar mer om att fråga barnet och göra barnet uppmärksam på sin bild och dess innebörd. Åsa berättar att de t.ex. kan gå in och säga: [...] här ser det ut som det hänt något här ser det ut som storm, här är det lite mjukt, här är ett brustet hjärta och något smärtsamt, här ser det ut som det är sönder [...] Vidare säger hon att de kan fråga barnet om målningen t.ex. vad de tre prickarna, som barnet exempelvis målat, vad de står för. Karin berättar att när de pratar om känslor kan de fråga barnen frågor som gör det lättare för barnen att förstå en känsla de har. Istället för att endast fråga barnet hur man känner sig när man är arg ställer de följdfrågor såsom; när du är arg blir du röd då, skriker du, sitter det i händerna etc. Hon berättar om en pojke som sa att han aldrig blir ledsen för att det aldrig kommer tårar. Men däremot sa han att när han blir ledsen så brinner hans fötter, att det känns som eld på hans fötter. Många gånger, menar både Karin och Åsa, så handlar det om att bekräfta barnen, bekräfta deras bilder, känslor och berättelser. De säger: [...] Att bekräfta genom att säga: Ja, jag förstår att du är arg när du har målat ett så svart papper, Jag förstår att du inte kan sitta still när dina ben känns som eld [...]

Lena menar på att de inte tolkar barnens bilder men att de däremot kan fråga barnen om de får säga något om den och sedan låter de barnen själva berätta om bilden.

Cecilia beskriver sin roll som bildterapeut i terapin som en medresenär på klientens forskningsresa om sig själv. Hon menar att det är klienten som styr i vilken riktning det ska gå och att hon följer. Hon beskriver sin roll på följande vis:

”[...]det gäller för mig att vara lite grann som en fågel att flyga över och inte sätta ner, inte landa och skapa mig en uppfattning om vilken typ av problematik det är. Utan hålla mig flygande så länge som möjligt, för ju längre jag kan hålla mig flygande desto mer öppen är jag för vad det är klienten vill säga mig [...]

Samtidigt som hon vill föra klienten framåt. Cecilia berättar att som bildterapeut går du inte in och tolkar klientens bild. Hon menar att det endast är klienten som egentligen vet vad bilden egentligen föreställer och betyder. Går hon in och tolkar i bilden så skapar hon en föreställning om klienten som hon egentligen inte kan göra, menar hon. Dessutom, menar Cecilia, så kan det bli så att om hon tolkar och t.ex. säger till klienten, Jag tror att du har blivit utsatt för ett övergrepp, kan det vara så? Det kan göra att klienten backar och förnekar. Det är även så, säger hon, att människan är skapad på så sätt att hon inte plockar fram saker från det omedvetna om hon inte är redo för att ta hand om det som framkommer. Cecilia menar att det i bildterapi kommer fram mycket från det omedvetna, men att det mesta utav det förstår vi inte eller vill inte förstå p.g.a. att det kan vara smärtsamt. Däremot kan hon säga hur hon ser på bilden. Inte tolka eller ge den någon värdeladdning utan helt enkelt säga vad hon ser. Exempelvis säga den röda färgen du använt här den upplever jag som stark och den fågeln du ritat här den känns fri medan den andra fågeln känns för mig fångad. Att på så sätt få klienten att prata så mycket som möjligt själv. Hon kan även ställa frågor till klienten, t.ex. fråga: den här fågeln känns fast vad kan det bero på och de här fåglarna har de någon relation, är det ett kärlekspar etc. För ofta, säger hon, behöver klienten en liten skjuts framåt. Vidare berättar hon att ibland när hon känner att de inte kommer någon vart i terapi så försöker hon provocera och skjutsa på klienten, så att de kommer framåt.

Mia menar att i bildterapi upplever klienterna ofta att de gör allt jobb själva. Det är det som är tanken också att klienten ska ha kontrollen. Även om hon som terapeut kan ge ett tema så är det ändå klienten som har kontrollen. Mia tolkar inte heller, utan betraktar bilden och sedan samtalar kring det konstnärliga uttrycket i bilden. Hon har ett liknande sätt att se på det som Cecilia beskriver. Hon menar att:

”[...] eftersom konstnären äger sin bild så är det också konstnären som vet vad den egentligen föreställer [...]”

När klienten och hon samtalar om bilden så gör de det ur ett konstanalytiskt perspektiv, dvs. om färgsättning, hur ljuset upplevs respektive hur mörkret upplevs, linjer osv. Frågorna är neutrala och de syftar framförallt till att klienten ska se allt det arbete som hon/han lagt på bilden.

Analys

I detta kapitel tänker jag analysera resultatet av intervjuerna med hjälp av tidigare beskrivna teorier, dvs. C. G. Jungs teori om det medvetna, personligt omedvetna och kollektiva medvetna, D. W. Winnicotts teori om lekens betydelse i sökandet av självet samt begreppet sublimering.

Omedvetet material i bilden

Cecilia säger i intervjun att när man går i bildterapi så kommer det fram mycket omedvetet material, vilket också Jung hävdar att det kan göra. Jung (1990) menar att det mänskliga psyket innehåller ett visst mått energi. Energin kan röra sig mellan de olika psykiska skikten, dvs. mellan det medvetna, personligt omedvetna och kollektivt omedvetna. När komplexen aktiveras kan en förskjutning av energin ske så att både energi från det medvetna och det personligt omedvetna kan uppstå i en bild. På så sätt kan saker från det personligt omedvetna komma upp i det medvetna genom konstnärlig kreativitet (Barnaby & D'Acerno, 1990). Cecilia hävdar att det mesta av detta omedvetna som kommer fram i bilden förstår vi oftast inte eller vill förstå p.g.a. att det är smärtsamt. Människan är skapad på så sätt att endast när hon är redo att ta hand om det som framkommer ur det omedvetna kan hon ta det till sig och förstå. Cecilia understryker då vikten av att bildterapeuten inte lägger in några tolkningar i klientens bilder. För det kan leda till att klienten förnekar och backar flera steg, om personen inte är redo för att hand om det. Ibland, menar hon, kan det i en bild framgå tydligt att klienten blivit utsatt för t.ex. ett sexuellt övergrepp. Men det är då viktigt att som bildterapeut inte frågar klienten utan snarare väntar ut och låter klienten själv berätta när hon/han är redo. Jung (2003) talar om att i det personligt omedvetna kapslas upplevelser och erfarenheter in i s.k. komplex. Anledningen till detta är för att den medvetna delen av psyket inte orkar bära den sorg, ilska eller smärta som upplevelsen i komplexen innehåller. Vidare menar Cecilia och även Mia att det endast är klienten själv som vet vad sin bild föreställer. Det skulle kunna vara sammankopplat med det Jung talar om, att upplevelser från det personligt omedvetna kommer fram i bilden. Eftersom dessa är personliga så är det, precis som Cecilia och Mia säger, klienten som vet vad bilden föreställer och egentligen handlar om.

Nästan samtliga av intervjupersonerna talar om att användning av bildterapeutisk metod är en snabb och konkret metod där man snabbt kommer åt pudelns kärna. Karin och Åsa anser att eftersom det är en metod som är så direkt så går det inte att lura en bild på samma sätt som man kan med orden. I det verbala språket så är det lätt att intellektualisera och censurera vad man säger, menar de. Snabbheten och det konkreta och icke-intellektualiserade i den bildterapeutiska metoden kanske är en anledning till att minnen och upplevelser från det personligt omedvetna kan komma fram i det kreativa skapandet.

Cecilias berättelse om flickan som innan hon kände sig redo för att gå in och ta farväl av sin avlidne mormor behövde sitta en stund och rita och samtala med Cecilia. Cecilia säger att hon inte riktigt kan veta vad som hände den stunden, bara det att flickan var tvungen att bearbeta något. Det skulle kunna vara så att flickan var tvungen att bearbeta något som Jung skulle beskriva som omedvetet material. Hon var kanske tvungen att bearbeta sin sorg och sin smärta efter mormoderns bortgång innan hon kunde gå in.

Lek i terapi

Winnicott (2003) understryker vikten av att inte leken försvinner i terapin. Han menar att leken finns i ett rum som ställs i kontrast till den inre världen och den faktiska och yttre verkligheten. Leken tillhör ett övergångsområde som så småningom förändras till att även, förutom leken, innehålla kulturella fenomen, säger han. Vidare är leken en universell företeelse som hör ihop med hälsan. Lekande främjar utvecklingen och därmed hälsa samt gagnar lekande kommunikationen med sig själv och andra. I lekandet är barn och vuxna fria att vara kreativa och använda hela sin personlighet och det är endast genom att vara kreativ som individen kan upptäcka självet (Winnicott, 2003).

Alla mina intervjupersoner är inne på något liknande som Winnicott. De menar att det är viktigt att barnen ska tycka att det är roligt, samtidigt som det är tungt. De menar även på att de flesta av barnen och ungdomarna upplever bildterapeutisk metod som något positivt och roligt och på samma gång tungt. Mia säger att med hjälp av bildterapeutisk metod så kan det mitt i det tunga kan det vara lustfyllt och lekfullt. Hon ger exempel på en flicka som påpekat just detta, att hon tyckt att det var roligt och positivt, med metoden, samtidigt som det var jobbigt och tungt.

Sökandet efter självet

Winnicott (2003) menar att endast genom att vara kreativ som individen kan upptäcka självet. Dock menar han inte kreativitet i den meningen som t.ex. konst. Han menar kreativitet i en större kontext, något universellt som handlar om att leva och vara levande. Han menar att det är kopplat till hälsa och att vara delaktig och ta del i samhället. Vidare säger han att det är en impuls som finns i människan och som är närvarande hos alla, hos en person som skapar en bild, när en person skulpterar, designar en klänning, gör om i trädgården etc. Det vill säga en bild, en skulptur, klänning eller en trädgård kan vara resultatet av den kreativa impulsen (Winnicott, 2003). Mia menar att genom bildterapeutisk metod är en metod där man kan lära sig mer och sig själv, som stärker självförtroendet, som får en att känna sig gladare, se ljusare på livet samt att det får en att upptäcka att man har mer resurser än vad man tror. Hon säger att enligt hennes erfarenheter så stärker metoden generellt ungdomarnas självförtroende och gör att deras självbild blir tydligare samt gör så att de känner sig tryggare i sig själva.

Sublimeringsprocess och bildterapi

Sublimering är en process i vilken driftsenergin avleds från sitt ursprungliga mål och överförs till en prestation som ego värderar som socialt accepterat och värderar högt. Den enkelriktning som kännetecknar drifterna (dvs. id) modifieras genom sublimering så att energi frigörs för handlingar utanför den här enkelriktningen. Sublimeringsprocessen gör så att ego och självständighet ökar, en överföring av energi går från id till ego så att driftsenergin neutraliseras. Sublimeringsprocessen sker främst omedvetet. En prestation som kan bli ett resultat av sublimeringsprocessen kan vara att uttrycka och få utlopp för sina känslor genom konsten (Kramer, 1975).

Cecilia beskriver att när hon jobbade med cancersjuka ungdomar så kunde ungdomarna uppleva att de inte kunde uttrycka sina känslor öppet inför sina föräldrar och inför personal på avdelningen. Men att de genom bildterapi kan få utlopp för sina känslor, sin ilska på läkarna och sjuksköterskorna, sin sorg och smärta över att vara i en utsatt livssituation, över att vara sjuk. Att de genom att få måla en svart bild, skulptera, rita vad de skulle vilja göra med läkaren när de känner sig arga på honom/henne, genom att rita sina känslor inför sin sjukdom,

inför döden osv. Detta utan föräldrarnas eller personalens vetskap. Lena är inne på något liknande när hon talar om att bilden kan underlätta för barnen att uttrycka sina känslor. Genom bilden vågar de visa hur de känner. Hon hävdar att barnen skulle kanske aldrig våga säga det i ord. Är man jättearg så är det inte alltid så att man vågar säga det men man kan måla ett helt svart papper, säger hon. Genom att dessa barn får rita och måla sina tankar och känslor så använder de sig av sublimering. Istället för att bli förbannad och ta ut sin ilska på läkaren, sin förälder eller vem det nu kan vara så målar de istället denna ilska, målar ett svart papper, målar en sekvens där de exempelvis hämnas på läkaren när de fått en smärtsam behandling osv. Att rita och måla är socialt accepterat av ego så därför skulle det kunna hävdas att det är lättare att uttrycka sina känslor i målningen.

Uttrycka känslor genom bilden

Kramers (1975) exempel med flickan, Mary, visar på tanken att känslor kan uttryckas genom konsten. Kramer menar att Marys bild innehöll och symboliserade hennes känslor. Flickan undertryckte aldrig känslorna utan gav utlopp för dem i bilden. Det är något alla intervjupersoner varit inne på. Bilderna barnen och ungdomarna skapar visar starka känslor som de har. Åsas berättelse om pojken som målade arg är ett exempel på det. Hon berättar att pojken verkligen går in i övningen. Han täcker hela bilden med färg, han tar färg med händerna, tar sats från ena sidan av rummet och springer och slår i händerna och river i pappret. I bilden framgår denna ilska och starka känslor som han känner.

Cecilia menar att bildterapi ger någon slags tvåvägskommunikation. Du lägger ner dina känslor och tankar på ett papper, sätter upp den på väggen. Sedan ger bilden känslor och tankar tillbaka. Dessutom, menar hon, utgör bilderna i bildterapi ett slags protokoll, säger Cecilia, som man kan gå tillbaka och titta på de bilder man gjort. Man kan ta fram en bild och så kan man minnas vad det handlade om och vilka känslor man hade. Man kan även se nya saker i bilden och nya känslor kan väckas.

Avslutning

I följande avsnitt kommer jag ge en kort sammanfattning av studien samt redovisa huvuddragen i studien och återknyta resultatet av intervjuerna till syfte och problemformulering.

Sammanfattning

I bildterapi handlar det framförallt om det kreativa skapandet, såsom målandet av bilder, skulpterandet av figurer. Metoden används inom olika områden och med olika klienter, vuxna som barn. Bildterapi kan användas som behandlingsmetod för kvinnor med bröstcancer, för personer med en psykisk sjukdom, inom barnhabilitering, för barn med något slags trauma (såsom sexuellt utnyttjande, misshandel, dödsfall, krig) osv. Att i arbetet med barn som lever i en utsatt livssituation använda sig av kreativt skapande har i denna studie visat sig vara en välfungerande metod. Det framgår i studien att bildterapeutisk metod har en positiv inverkan på barnen. Intervjupersonerna är alla överens om denna positiva påverkan. Flera av intervjupersonerna menar att barnen och ungdomarna får ett ökat självförtroende och en större självkänsla med hjälp av bildterapi. De upplever även att barnen har lätt att ta till sig metoden. Intervjupersonerna beskriver att de upplever det som att barnen finner metoden lättsam och konkret men på samma gång tungt.

Fördelarna med bildterapeutisk metod beskriver intervjupersonerna vara att i det kreativa skapandet kan individen inte intellektualisera på samma sätt som hon/han kan i samtal. Med orden kan vi intellektualisera och censurera, men bilden och skapandet är så pass direkt att det inte går att på samma sätt intellektualisera och censurera, menar de. Vidare menar två av intervjupersonerna att individen inte kan dölja sina känslor i bilden som skulle vara möjligt i samtal. Flera intervjupersoner tar även upp som fördel att det kan vara svårt att samtala om svåra upplevelser och svåra känslor. På så vis kan det vara en fördel med bildterapi där du inte samtalar på samma sätt som i samtalsterapi, där är det istället det kreativa skapandet som är i fokus. Ett visst samtal sker men det handlar framför allt om bilden i sig. Det är endast om klienten själv vill som det pratas om vad bilden egentligen handlar om, vilken händelse, vilka upplevelser, vilka känslor som ligger till grund för bilden. En av intervjupersonerna påpekar just detta och menar att det är viktigt att klienten i första hand själv styr i vilken riktning

bildterapi ska gå och själv bestämmer vad hon eller han vill berätta. Intervjupersonen beskriver också terapeutens roll som medresenär på klientens forskningsresa om sig själv.

Avslutande diskussion

Syftet med studien var att få en ökad förståelse för bildterapi som metod i arbetet med barn som lever i en utsatt livssituation. I studien framkommer det att bildterapi verkar vara en fungerande metod i arbetet med barn som lever i en utsatt livssituation. Det är dock en begränsad studie som det inte går att dra några generella slutsatser från. För att kunna dra några sådana slutsatser behövs det mer omfattande undersökningar. Men i studien framgår det dock en positiv bild till användningen.

Den tidigare forskning jag presenterar handlar om bildterapi för kvinnor med bröstcancer, bildterapi för psykiskt sjuka i Nordirland, bildterapi för barn på barnhabiliteringscentrum i Lund samt bildterapi med traumatiserade barn. Gemensamt är dock att dessa undersökningar i likhet med min visar positiva resultat av användningen av bildterapi som en behandlingsmetod. Det är en metod där samtal inte är den största delen av terapin utan det är en metod där mycket händer i det tysta och omedvetna. Känslor väcks i bildskapandet, som tar sitt uttryck i bilden, även om klienten inte alltid vet varför eller hur. Bilden kan i efterhand väcka känslor och tankar hos klienten när klienten betraktar sin bild. Bilden kan väcka känslor av stolthet över vad man skapat, den kan väcka förvåning och glädje. Bildterapi är en metod som på ett lättsamt och lekfullt sätt hanterar svåra och tunga saker. Kanske är det allt detta som gör att människor upplever terapiformen som positiv och hjälpande. Min studie visar att barnen upplever att de genom bildterapi har fått en starkare självkänsla och att de känner sig tryggare i sig själv. Det framkommer även att majoriteten av dem upplever bildterapi som något roligt samtidigt som det är tungt, eftersom det väcker så mycket känslor och tankar.

Referenslista

Barnaby, K & D'Acerno, P (1990) *C. G. Jung and the humanities – Toward a hermeneutics of culture*. New Jersey: Princeton University press.

Berg-Frykholm, A (2008) *Själbilder – Att komma vidare genom skapande*. Uppsala: Bokförlaget Bergsäker.

Eaton, L, Doherty, K & Widrick, R (2007) "A review of research and methods used to establish art therapy as an effective treatment method for traumatized children" *The arts in psychotherapy*, 34, 256-262.

Egberg-Thyme, K (2008) *What do you see? : Studies on time-limited psychodynamic art psychotherapy*. Umeå: Umeå universitet.

Heenan, D (2006) "Art as therapy: an effective way of promoting positive mental health?" *Disability & Society*, 21, 2, 179-191.

Kramer, E (1975) *Bildterapi med barn*. Lund: Berlingska boktryckeriet.

Sofiadotter, A & Andersson, L (2004) *Från bildterapi till cor ad cor inom barn- och ungdomshabiliteringen*. Lund: Wallin och Dalholm boktryckeri AB.

Svensson, J (2002) *Bildterapi enligt almamethoden*. Västerås: Solrosens förlag AB.

Winnicott, D (2003) *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur och Kultur.

Elektroniska källor

Svenska Riksförbundet för Bildterapeuter (2009)

<<http://www.bildterapi.se/verksamhet/bildterapi.html>> (2009-12-10).