

# **Uttryckande konstterapi för traumatiserade flyktingar**

**Caroline Ramzy Blå  
Leg psykoterapeut (KBT)  
Magister i fri konst, Kungliga Konsthögskolan**

**Fri konst:** måleri, foto, skulptur, interaktiv konst, installation, scenografi, experimentfilm, improvisation

**Konstprojekt** t.ex. "unga förövare": musik, berättelser av ljudeffekter, foto, poesi, improvisation och film

**Röda Korsets Center för torterade flyktingar:**

en specialistmottagning för flyktingar som är i behov av behandling efter att ha utsatts för tortyr eller har traumatiserats av krigsupplevelser.

**Patientgrupp:** flyktingar som har fått PUT eller TUT

**Diagnoser:** ångest, depression, **PTSD** med eller utan dissociation, OCD, vanföreställningssyndrom,..

**Att ta hänsyn till i gruppterapin:** smärta (p.g.a. tortyr, krigsskador)  
Annat: kulturella aspekter, tolk i rummet

## **Posttraumatisk stressyndrom (PTSD), DSM-5**

- Återupplevelse av den traumatiska händelsen genom flashbacks, mardrömmar
- Undvikande av stimuli som associeras med traumat.
- Negativa kognitioner och emotioner (rädsla, skräck, ilska, skuld, skam), svårigheter att komma ihåg viktiga detaljer om händelsen, isolering
- Överspändhet, irritabilitet, överdriven vaksamhet, lättskrämdhet, sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter

## **Uttryckande konstterapi i grupp parallellt med individuell behandling (KBT eller PDT)**

Måleri (3 primärfärger i akryl, krita), skulptur (lera, papier maché), installation, berättelser, rörelse, ljud/musik  
bild <---> musik, bild <---> rörelse, musik <---> rörelse

Vi träffas 10 gånger/termin + utställning, ca 10 patienter i gruppen  
Behandlingsfaser: stabilisering, exponering och bearbetning, livet här och nu, anpassning, hopp

Stabilisering: avslappningsövningar, butterfly hug (bilateral stimulering), mindfulness, safe place

Gruppterapi: gruppen som en kropp, andas den? Finns det tillräcklig energi och rörelse i kroppen? Vad behövs?

# Bilder

## Varför uttryckande konstterapi?

- imaginal exponering
- kognitiv omstrukturering
- färdigheter för att hantera stress och ångest
- resiliens, återhämtning via kreativitet, flexibilitet, aktivering
- avstigmatisering

(Foa et al., 2009)

## **Konstterapi med mindfulness**

Konstterapi och mindfulness meditation kompletterar varandra.

Förhållningssätt till det svåra som har hänt förändras via externalisering av våra tankar och känslor samt användandet av fantasi i den kreativa processen.

Även om en individ målar om det förflutna, är det aktiva kreativa engagemanget i nuet, vilket leder till ökad emotionell och kognitiv flexibilitet.

Efter svåra traumatiska upplevelser kan individen fastna i ett mönster av tankar och känslor i ett försök att återfå kontroll och skydda sig från ytterligare lidande. Flexibilitet är kopplat till resiliens.

(Kalmanowitz & Ho, 2016)



## Bilder

## **Bilaterala processer i traumabehandling**

Uttryckande konstterapi hjälper patienten att komma i kontakt med det implicita traumatiska minnet samt integrerar de icke-verbala och verbala processerna

Bilateral stimulering hjälper att integrera traumatiska minnen, t.ex. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) (Shapiro, 2001)

Bilateral stimulering (kropp/hjärna) t.ex. rörelse integreras med konstterapi i traumabehandling, ATTP (art therapy trauma protocol), Talwar (2007).

## Expressive Therapies Continuum (ETC)

### Kreativ nivå

#### Vänstra hjärnhalvans funktioner

#### Högra hjärnhalvans funktioner

(komponent)

#### **Kognitiv**

kognitiva processer

<--->

#### **Symbolisk** (nivå)

den symboliska betydelsen

#### **Perceptuell**

fokuserar på former

<--->

#### **Affektiv**

bearbetning av känslor

#### **Kinestetisk**

det motoriska uttrycket

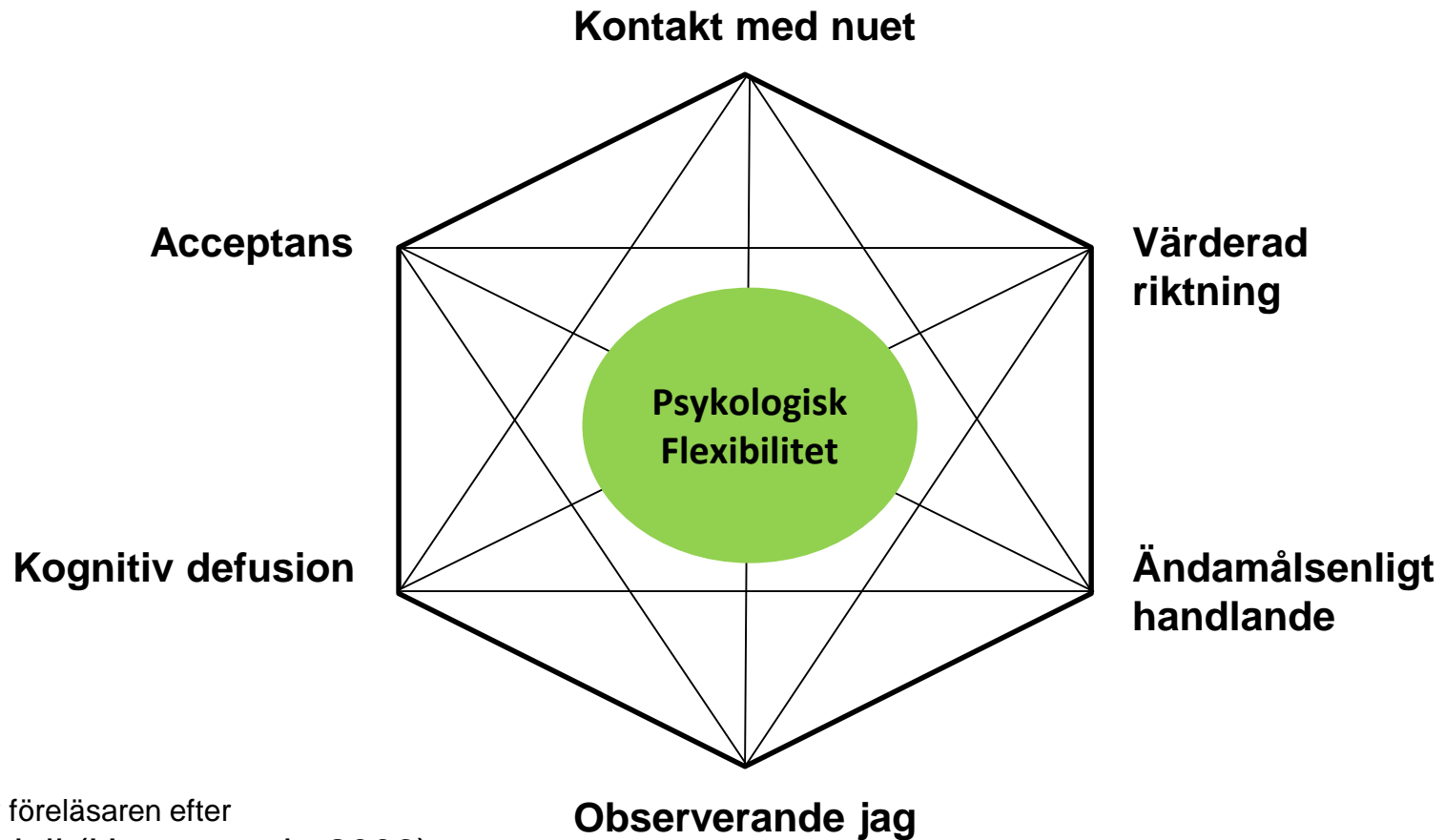
<--->

#### **Sensorisk**

det sensoriska engagemanget

## Bilder

# Acceptance and commitment therapy (ACT)



# **Bilder och fallbeskrivning**

## Skattningar

### Integrerad individuell KBT /ACT och konstterapi i grupp

#### **2015 (i början av terapin, rutin på RKC):**

PCL-C = 79 (cutoff 44)

HSCL-25 = ångest 3,1 (1,75), depression 3,6 (1,75)

PSOM (positive states of mind) = 1

#### **2016 (uppföljning efter 1 år):**

PCL-C = 51

HSCL-25 = ångest 2,6, depression 2,7

PSOM = 11 (max 18 p)

## Evidens

Trots att konstterapi används ofta i traumabehandling och experter understryker fördelarna, finns få randomiserade kontrollerade studier.

Enligt en review baserad på sex relativt små studier, är konstterapi interventioner effektiva i minskning av trauma symptom och ångest hos traumatiserade vuxna. Det finns ingen evidens att konstterapi som enskild behandling skulle vara effektivare än konstterapi i kombination med andra behandlingar, som TF-KBT, EMDR eller andra former av psykoterapi. Den mest statistiskt signifikanta minskningen av traumasymtom visades i kombinationen av konstterapi och psykoterapi. (Schouten et al., 2015).

Kvalitativ studie, deltagarna i en konstterapi och mindfulness workshop (12 deltagare) rapporterade att den hade hjälpt dem att reglera sina känslor, uttrycka sig på ett tryggt sätt, emotionell distans, bli medvetna om kroppsliga reaktioner och vad som utlöste dem samt lära sig strategier för att hantera stress. (Kalmanowitz & Ho, 2017).



## Referenser

Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Emmelkamp, P. M. G. (2015). A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *84*(1), 30-36.

Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., & Cohen, J. A. (2009). *Effective treatments for PTSD. Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. NY: The Guilford Press

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F.W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*, *44*(1), 1-25.

Hinz, L. (2009). *Expressive Therapies Continuum: A framework for using art in therapy*. NY: Routledge.

Kalmanowitz, D., & Ho, R.T.H. (2017). Art Therapy and Mindfulness With Survivors of Political Violence: A Qualitative Study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *9*(S1), 107–113.

Kalmanowitz, D., & Ho, R.T.H. (2016). Out of our mind. Art therapy and mindfulness with refugees, political violence and trauma. *The Arts in Psychotherapy, 49*, 57–65.

Malchiodi, C. (2003/2011). Art therapy and the brain. In C. Malchiodi (Ed.), *Handbook of Art Therapy* (pp. 17-26). New York: Guilford.

Schouten, K. A., de Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J.(2015). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: A systematic review on art therapy and trauma. *Trauma, Violence & Abuse, 16*(2), 220–228.

Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR)*. New York: Guilford.

Talwar, S. (2007). Accessing traumatic memory through art making: An art therapy trauma protocol (ATTP). *The Arts in Psychotherapy, 34*(1), 22-35.

Vija, B. L., & Palo, A. (2010). Assessment and Therapeutic Application of the Expressive Therapies Continuum: Implications for Brain Structures and Functions. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 27*(4), 168-177.

# Tack för er uppmärksamhet

**Röda Korsets Center för torterade flyktingar**

**Besöksadress:**

Medborgarplatsen 25, Stockholm

**Postadress:**

Göta Ark 180,  
118 72 Stockholm

**Telefon:**

08-7721980

**Hemsida:**

[www.redcross.se/rkcstockholm](http://www.redcross.se/rkcstockholm)