

«Jeg har funnet nye kilder i meg selv»

En studie av virksomme
prosesser i kreativ skriving og
maling

Anne Helene Nordbø - prosjektansvarlig

Anne Brita Thorød - veileder

NAPHA oktober 2014



Ole Petter Jupskås – hans dikt flettet sammen oppgaven

Mal et bilde i gult
Rødt og hvitt, svart og blått
Mal et bilde som også er grått
Det forteller om livet – om deg og om meg
Om framtid – og år som har gått
Mal et bilde om livet, om lykken, om strevet
Om alt som er vanskelig og de som er lett
Heng det opp, la det synes der oppe på veggen
Et bilde det skal jo bli sett.

Bakgrunn for prosjektet

- **NAPHA** – temanettverk brukerkunnskap lagt til UiA i perioden 2010 – 2013
- «**Kunnskapende nettverk**» – Arbeidsform der brukere og praktikere utvikler kunnskap på de arenaer de selv befinner seg, med undervisning og veiledning fra Universitetet i Agder.
- 24 prosjekt er gjennomført i perioden

Brukerstyrt senter

Kreative aktiviteter. Skrivning, maling, glassmaling, re-design og treverksted.

Senteret er åpent hver dag fra kl 11-15

Arendal kommune gir et tilskudd. Senteret har vært drevet av brukere. Vi har hatt et styre, allmøte har vært høyeste organ.

Senteret er åpent for deltagere som er utenfor ordinært arbeidsliv eller utdanning.

«Jeg har funnet nye kilder i meg selv»

- Basert på tekster fra åtte deltakere i skrive – og malegruppa på senteret
- **Tekstene svarer på disse spørsmålene**
- Hva gjør kreativ skriving/maling med deg?
- Hvorfor passer den uttrykksformen for deg?
- Hvilken betydning har det for hverdagen din?
- Har du noen tanker om nytten av kreativ/maling i forhold til tradisjonell samtaleterapi?
- Er det noe du ellers vil dele?



Hva fant jeg?

- **Ti viktige faktorer**

- Glede

- Trygghet

- Tilhørighet

- Psykisk sterkere

- Fokus flyttes

- Selvbilde

- Prosesser

- Mestringsverktøy

- Bearbeiding

- Kontroll i eget liv.

De aller fleste sier de har tatt kontroll i eget liv.

- Alle informantene sa at kreativ maling og skriving gjorde dem glade. Det spilte ingen rolle om man malte eller skrev.
- « det gir trygghet å treffe de samme menneskene over tid, du utvikler vennskap»

Over halvparten sa de var blitt psykisk sterkere.

Mal et bilde i gult
Der du kjenner det vokser
Du veit at det nytter – og livet er godt
Du sitter i sola og kjenner den varmer
Og fuglene synger så flott
Male et bilde om håpet, om lyset og gleden
Som bobler i kroppen; som lenge var skjult
Heng det opp, la det synes der oppe på veggen
Et kjempeflott bilde i gult
(Ole Petter Jupskås)

- **Tilhørighet** : « først og fremst gjorde skrivegruppen at jeg kom meg ut av en plagsom isolasjon som i en tid hadde holdt meg nedtrykt og deprimert.»
- **Fokus**: « en stresset hjerne får hvile, angsten drar og ingen vrangforestillinger i øyeblikket.»
- **Selvilde**: « jeg er blitt bedre til å svømme mentalt.»
- **Prosess**. I det kreative er det alltid muligheter for endring. Ord er sagt.
- **Bearbeiding**. Syv informanter sier de bearbeider gamle traumer og vonde følelser.

Over halvparten sier de har fått et mestringsverktøy.

Mal et bilde i rødt
Når du kjenner deg modig
Sterk og usårbar – det yrer og gror
Du står der i vinden og tåler det meste
Og veit at i deg er det krefter som bor
Mal et bilde om kjærlighet, vilje og sinne
Som voksen, som liten, helt fra du ble født
Heng det opp, la det synes der oppe på veggen
Et kjempeflott bilde i rødt
(Ole Petter Jupskås)

Fra prosjektrapport til artikkel

- Hvordan kan vi forstå kreativ skriving og malings potensiale i selvhjelpsprosesser?

Ritualer

- **Tre dimensjoner** (Bø, Sæther og Tolstad, 2004)
 - Selvrefleksjon, gir eksistensiell mening
 - Sosial trygghet, en mer inderlig opplevelse av tilhørighet
 - Større følelse av fellesskap
- **Tre faser** – pre-, liminal og post-liminal (Victor W. Turner, [1964]1999)
 - «Liminaliteten slår her så å si hull på den massive blokken av skikk og bruk, og frigjør muligheter til å gruble over tingene (-). Liminaliteten er stedet for primitive hypoteser, stedet hvor det gis en viss frihet til å sjonglere med tilværelsens forskjellige faktorer.»

Symboler

- Indre psykologiske og åndelige fenomen som er vanskelige å uttrykke direkte, har fått sin framstilling gjennom symbolene
- Symbolene kan få sin framstilling gjennom bilder, men ofte også i ord, ved at fenomener og handlinger ikke blir omtalt direkte, men får en indirekte framstilling som vi kjenner fra eventyr og myter
- Når våre tanker kommer fram i fargerike og billedrike uttrykksformer, appellerer de også direkte til våre følelser og emosjonelle liv. Her kan vi se en forbindelse mellom det kreative og det emosjonelle som kan bidra til å forstå det helbredende i de kreative prosessene.

Skapende utfoldelse

- Ved å **skrive** får jeg tid til å tenke, til å skrive om, til å stryke og legge til. Det er en helt annen ting enn å ta ting på sparket. Det er lett å si ting en angrer på gjennom samtaler mm. Å skrive gir en helt annen forutsigbarhet

- **Maling** gjør at jeg kommer meg i aktivitet og flytter fokus fra det som er depressivt til å fullføre en oppgave. Maling er krevende og man bruker automatisk mye hjernekapasitet. Da glemmer man seg selv litt, og blir værende i nået og ikke i vond fortid eller i en skremmende fremtid.

Trygghet og tilhørighet

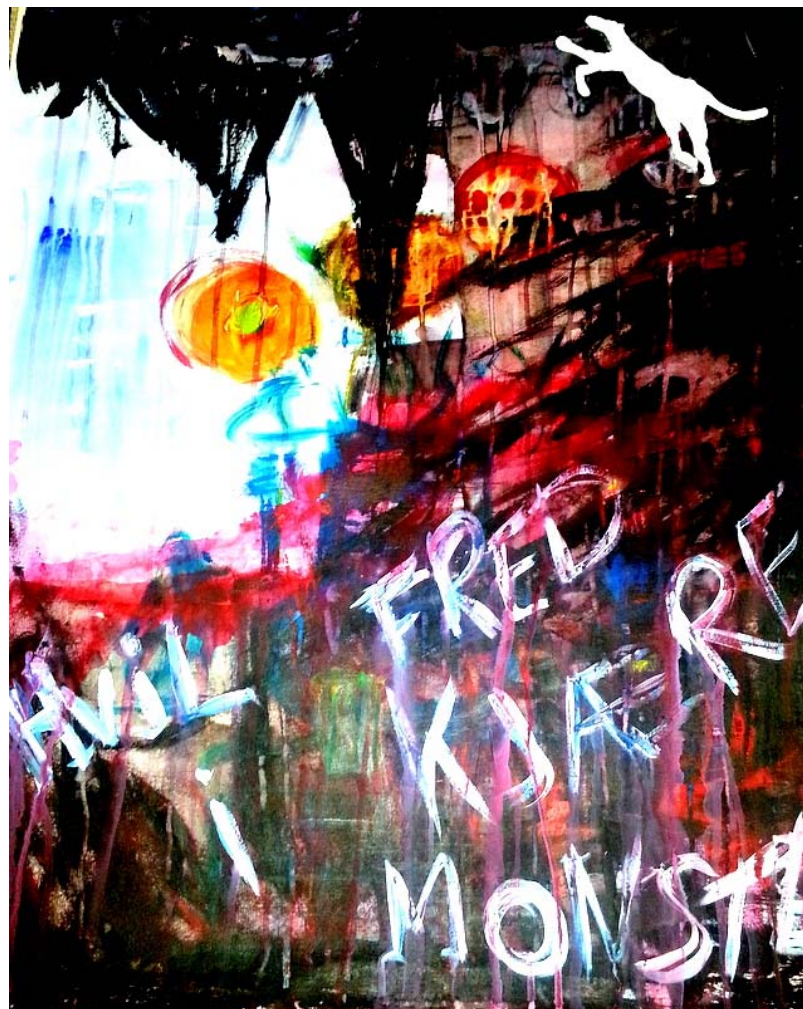
- Føler meg privilegert. Dette stedet har gitt meg gode venner som selv har det vanskelig, og derfor forstår. (-) Latter og smil fra mine fantastiske venner er medisin mot mørke tanker og angst.

Proessen mot bedring:

- Jeg har funnet nye kilder i meg selv, kommet i kontakt med fortrengte resurser og gleder
- Jeg har gått mye i samtaleterapi, men føler at jeg blir trøtt og lei av ord – og prat. Kreativ maling er noe helt annet. Det går mye raskere, og dypere ned.



- Vi konkluderer med at det er samspillet mellom gruppefelleskapet og dybdene i de kreative prosessene som bidrar til den sterke opplevelsen av bedring hos deltakerne. Mye er imidlertid ugjort når det gjelder analyse av slike prosesser.



Bildet heter HVIL I FRED KJÆRE MONSTER. Det er malt på et kreativt bilde kurs av Anna Helene Nordbø. Ofte handler mye av terapi og behandling om å begrave sine livs monstre.