



Konstterapi – ett sätt att aktivera självläkande krafter?

Rapport II

Behandlingsresultat
26 klienter
Sept.07-Dec.09

Författare:

Per Lundkvist; leg. Sjukgymnast, Magister i Vårdvetenskap
Ami Widahl; dipl. Konstterapeut

www.amiwidahl.se

Bakgrund.

Det konstnärliga är verksamt i människan på olika plan. Man blir berörd själsligt och olika livsprocesser aktiveras, så påverkas t.ex. andningen, kroppsvärmen ökar och kreativiteten stimuleras. En förändring i en skapad bild motsvarar en förändring i människans inre. Konstterapeuten tolkar eller analyserar ej bakomliggande psykiska faktorer. Det är den skapande processen i sig själv som frigör läkande krafter i människan.

Terapin kan bestå av teckning, målning eller modellering. Dessa tekniker kan varieras i det oändliga och anpassas helt individuellt beroende på vad den enskilda klienten behöver. Det är alltså terapeuten som väljer och föreslår de övningar som är adekvata för varje individ. Vilka färger, former, vilken teknik eller motivval är läkande i den speciella situationen? Varje människa är helt unik, därför kan inga generella recept ges. Hur det konstnärliga förvandlas till det terapeutiska kan emellertid endast arbetas fram i mötet mellan friska och sjuka processer och deras motsvarigheter i det konstnärliga.

Konstterapin är en tyst terapiform, under den skapande verksamheten talas det inte om några problem, endast om skapandet av alstret. Den personliga integriteten behålls på så vis.

Vid utövandet av konstterapin befinner sig klienten närvarande, i ett "här och nu". Genom övningarna harmoniseras och balanseras livskrafterna. De stärkta livskrafterna ligger till grund för fysiskt och psykiskt välmående. (1, 2).

Innan terapin startar har man ett långt vägledande samtal, där klienten kommer fram till vad den vill förbättra hos sig själv, vad den har problem med etc. För att komma in i en bestående process av självläkning behöver man minst 12 tillfällen med konstterapi.

Ami Widahl är diplomerad konstterapeut med 5-årig utbildning på halvtid. Utbildningen tillhör Rudolf Steinerhögskolan, Järna. Den tillhör Europeiska Akademin för Konstterapi och den Medicinska sektionen vid den Fria högskolan för Antroposofi, Dornach, Schweiz.

Ami har bl.a. arbetat som konstterapeut på Vidarkliniken i Järna, som är Nordens enda sjukhus som kombinerar antroposofisk läkekonst och integrativ medicin.

Konstterapin började praktiseras på 1920-talet, av läkarna Ita Wegman och Margareta Stavenborn-Hauschka samt Rudolf Steiner (grundaren av antroposofin) Den är sprungen ur den antroposofiska kunskapen om människan.(3,4)

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna rapport är att påvisa eventuella behandlingsresultat vid konstterapi hos Ami Widahl. Syftet är även att beskriva de upplevelser av sina besvär, av mycket skiftande art, som Ami Widahls klienter i konstterapi har. Upplevelsen skattas före behandling, efter densamma och 6 månader efter avslutad terapi.

Frågeställningarna är: Förändras klienternas självskattningar från början av terapin till dess slut? Är klienternas självskattningar förändrade 6 månader efter avslutad konstterapi?

Metodbeskrivning

Ami Widahls konstterapiverksamhet startade i september 2007 i Gävle. Denna rapport innehåller självskattningar från starten, sept. 07 t o m december 2009.

Konstterapin inleds med ett samtal, minst 1 timme långt, där klientens besvär framkommer.

Klienten skattar varje besvärsvårighetsgrad på en skala från 0-10 där 0 är besvärsvårighetsfrihet och 10 är maximalt tänkbara besvär.

Skattningen noteras på av författarna framställda blanketter, vilka delar in besvären i ”aktivitetsbegränsning” och ”allmänna problem” (bilaga 1 och 2). Vid skattningstillfällena döljs de tidigare skattningarna för både terapeut (AW) och klient.

Alla klienter som har deltagit 4 tillfällena eller fler, är inkluderade i utvärderingen. Förutom före konstterapiens start så görs skattning av besvären under terapiens gång och vid sista terapitillfället. En uppföljning görs 6 månader efter sista terapitillfället.

Resultat

26 klienter har gjort alla besvärsskattningar till och med 6 månader efter terapislut. Besvärsvårighet är angiven på 0 – 10 skalan . Besvärsvårighetsförändring före terapin jämfört med vid dess slut och 6 månader därefter framgår av tabell 1. Här är alla de 116 besvär som klienterna angett redovisade.

Figur 1a och 1b visar i grafisk form förändringen mellan alla 116 skattningar före och samma skattningar 6 månader efter avslutad behandling. Figur 1a visar fördelningen av upplevda besvär **före** behandlingen. Medelvärde på ett skattat besvär är 7.8 (på skalan 0 till 10). Figur 1b visar skattningen av samma besvär 6 månader **efter** avslutad behandling. Medelvärde på skattade besvär är då 3.8

Figur 2 visar samma grunddata som fig. 1a och 1b, men här framgår hur ett besvär förändrats eller inte från terapistart till 6 månaders uppföljningen. Diagonallinjen är skärningspunkten mellan förbättringar och försämringar. Noteringar nedanför diagonalen är försämringar, närmare bestämt 7st. besvär. Förbättringarna ligger ovan diagonalen och visar sig vara 96 st., 12 stycken besvär är lika före och efter.

De 2 frågeformulären (bil. 1 och 2) ber klienten ange antingen ”problem att utföra aktiviteter” eller ”områden där man har problem”. Någon skillnad i analysen av dessa olika problem har inte gjorts utan allt har gått in under epitetet ”problem”.

Bortfall

6 klienter har bortfallit, till 6-månadersuppföljningen: 1 pga dödsfall , 2 pga flytt utomlands och 3 pga färre än 4 terapitillfällen

Diskussion

Enligt konstterapiens förespråkare utgör aktiveringen av de självläkande krafterna en mycket viktig del av terapin.

Den här resultatuppföljningens mycket goda resultat kan naturligtvis ifrågasättas då den inte är en kontrollerad studie. Någon analys av placeboeffekten i förhållande till konstterapi har t.ex. inte gjorts.

Å andra sidan är det behandlingsresultatet som räknas och placeboeffektens bidrag till de självläkande krafterna kan ju bara vara av godo.

De besvär som klienten identifierar från början kan i denna terapi även bli en del i en kognitiv påverkan, som kan liknas vid att klienten skriver ett kontrakt med sig själv.

Någon kontroll över yttre påverkande faktorer finns inte här. Vid uppföljningarna visste varken klient eller terapeut vad klienten skattat tidigare, vilket torde minska effekten av att klienten skulle vilja visa sin terapeut uppskattning.

De 7 besvär som visade en försämring vid 6 månaders uppföljningen var samtliga skattningar av klienter som tillkommit, jämfört med förra redovisningen "Konsten med konstterapi , januari 2009" (5). Det skulle kunna hänga samman med att de tidigaste klienterna som söker en ny terapi (ny i regionen) är något mera positiva till terapin.

En annan orsak kan vara att de tidigaste klienterna betalade själva och sökte konstterapi på eget initiativ. Under 2009 har nya klienter tillkommit på annat sätt, nämligen dels via remiss från läkare dels med ersättning från Försäkringskassan.

Noteras kan att en stor del av klienterna lider av svårbehandlade symtom som sjukvården många gånger misslyckats med att behandla. De sk. moderna sjukdomarna behöver ses med nya glasögon och från nya vinklar där konstterapi borde provas och utvärderas av oberoende granskare i större skala.

Litteraturlista

1. Gutknecht K. "Utan änglar går det inte". Konstterapeutiska erfarenheter ur arbetet inom sjukvården, det läkepedagogiska området och från kriminalvården. Levande Kunskap, Järna 2008
2. Vidarklinikens vänner, medlemsblad nr 42. Järna juni 2008.
3. Steiner R. Wegman I, Grunderna för hur antroposofin berikar läkekonsten. Kosmos Förlag, Stockholm 1978
4. Hauschka - Stavenhagen M. Konstnärlig Terapi Telleby Bokförlag, 1988
5. Widahl A. Lundkvist P. Konsten med konstterapi.. jan 2010. Finns hos Ami Widahl.

Tabell 1

Visar de 116 st. besvär som skattats i figur 1a och 1b

Siffrorna efter besväret visar skattningen före, efter och 6 mån. efter avslutad behandling med konstterapi.

Ansvar, tar för mycket för andra 10-3-2
Artros, höft och knän 5-2-0
Att inte lita till den egna kraften 6-3-2
Beroende av kaffe och kaffebröd 9-3-2
Beroendepersonlighet, småtande 5-4-4
Bestämma över sig själv, svårt 10-3-2
Dansa 5-4-2
Datorn s. ers. f. verkliga kontakter 9-9-9
Dragnig till datorn 6-4-4
Ej kunna säga nej 5-4-3
Ej våga lita t. den egna jagkraften 10-0-0
Eksem i öronen 10-0-0
Fylla i blanketter 10-3-2
Glädjen, återfinna den 5-5-2
Gränssättning gentemot andra 9-7-5
Gå 8-6-4
Gå på djupet i konstn. uttryck 8-5-2
Gå på sta'n 8-7-6
Göra inre avslut 5-1-7
Hitta den egna kraften 7-2-1
Hitta det inre lugnet 10-2-1
Ilska, svårt att behärska sig 10-6-3
Ilska, svårt att få utlopp för 10-3-2
Ilska, återhållen, ta plats 10-0-1
Inre stress 6-3-3
Kalla armar 10-4-0
Kaos inombords och i hemmet 10-7-10
Kolla mailen 6-1-0
Komma till ro 7-1-0
Koncentrationen 8-7-3
Koncentrationskrävande övn. 5-2-0

Koncentrationsproblem 7-5-5
Kopplingen höger-vänster 3-4-1
Kreativiteten, får ej utlopp 9-0-0
Känna sig arg 9-9-9
Känna sig ledsen 9-9-9
Känna sig lycklig och glad 10-9-9
Känslorna, lyssna på dem 8-2-0
Känslorna, våga lita på dem 8-3-1
Laga mat 10-9-6
Leva i sanning om vem jag är 9-4-4
Lita på att jag duger som jag är 8-3-2
Lita på mig själv, göra val 7-3-7
Livskrafter, stagnerande, orkar ej leva 9-0-0
Matsmältningsbesvär 8-4-6
Matsmältningsproblem 8-6-3
Medveten närvaro 7-5-3
Migränattacker 10-5-7
Missunnar andra 10-X-0
Mod att vara den jag är 3-2-2
Nagelbitare 5-4-2
Närma mig Gud i hjärtat 4-0-0
Närvaro i nuet, svårt med 10-2-3
Oförmåga att ta beslut 9-5-4
Ork, dålig 10-6-6
Orolig, vilsen 7-0-0
Prestationsångest 10-2-5
Prestationsångest vid skapande 6-5-8
Prioritera mig själv u. skuld känslor 3-0-2
Producerande, för mycket 7-5-2
Rädd att bli slagen av barnen 8-2-2
Rädsla att bli lämnad ensam 10-3-4
Rädsla, inre 10-6-4
Rädslor för olika saker 5-6-6
Sitta länge 7-5-2
Självförtroendet 3-3-3
Självförtroendet 7-4-8
Självförtroendet 9-3-4

Självförtroendet vid framträdanden 10-2-7
Självkänslan 10-6-9
Självkänslan 5-3-5
Självkänslan 9-1-0
Självkänslan 9-2-3
Självkänslan 9-2-4
Självkänslan 9-3-2
Självkänslan i relationer 8-3-3
Skam 9-2-4
Skuld känslor 9-1-0
Slappa leder och spända muskler 8-4-1
Slänga saker 6-3-1
Släppa tanken, vara i känslan 8-5-4
Smärta 6-4-5
Smärta, stickningar i händer och fötter 5-3-2
Sockerberoende 7-7-8
Sockerberoende 9-7-8
Sockerberoendet 10-5-4
Somna in och släppa taget 10-7-2
Sova 9-2-4
Stanna i min starka känsla 10-8-2
Straffar mig själv 9-3-3
Stresshantering 7-3-2
Stå rak 9-9-5
Svårighet med närhet i relationer 9-4-5
Svårigheter ang. stora val i livet 10-1-2
Svårt att be andra om hjälp 5-3-5
Sömnen 9-5-4
Sömnen, orolig 8-3-2
Sömnen, somna in 6-0-5
Sömnsvårigheter 7-2-5
Sömnsvårigheter 8-5-6
Ta emot närhet och kärlek 8-2-0
Ta verkliga kontakter 10-9-10
Telefonen svara 8-1-0
Telefonen, prata med myndigheter 2-4-2
Telefonen, prata personligt 10-6-8
Tillit till omgivningens syn på mig 7-5-7
Tillit, brist på 7-5-2

Tillåtande, mot mig själv 4-0-1
Tvivel och rädsla 10-2-3
Undertryckta känslor 5-2-5
Utslag på benen 5-6-4
Vara i god tid 6-6-3
Våga vara sårbar i nära relationer 7-3-5
Vänta i stillhet, vara i nuet 10-X-0
Ätandet i stressiga situationer 7-3-8
Övervikt, hur jobbigt det är 4-7-5

X=ej skattat

Följande diagnoser finns representerade hos klienterna i denna
resultatsammanställning:

ADHD	ÄTSTÖRNING
ALLERGI	DISKBROCK
ANOREXIA	EKSEM
ARTROS	NEUROLOGISKA BESVÄR
BORDERLINE	STROKE
DEPRESSION	UTMATTNINGSDEPRESSION
KONCENTRATIONSPROBLEM	KRONISK TRÖTTHET
SOCIAL FOBI	ÅNGEST
SÖMNRUBBNING	

**3 övriga klienter (2 har återkommit och 1 skattad 16 månader efter beh.)
Dessa klienter är ej redovisade i figur 1a och 1b eller figur 2**

Dansa, törs inte 10-8-3
Dödsångest 10-0-0
Folkskygghet 10-6-5
Malande allmän oro 6-1-0
Prestationsångest som ger stress 10-5-1
Rädsla att komma nära någon man 10-7-10
Rädsla för att visa sårbarhet 8-6-3
Släppa taget om x-mannen 10-6-5
Sömnproblem 7-0-0

Figur 2, Praktikbaserad evidens

Sammanställning av självskattade besvär hos klienter i Ami Widahls konstterapi, Gävle.
6 månader efter avslutad konstterapi jämfört med före terapin.

Skattningsskalan är från 0 till 10, där 0 är inga besvär och där 10 är maximalt besvär.

Efter den stående axeln till vänster noteras i vågrät rad skattningen före terapin.

Efter den liggande axeln längst ner noteras i lodrät kolumn skattningen 6 månader efter terapin.

10	2	2	1	2	2	1	3	3	7	2	5
9		3	1			3	8	2	2		4
8					3		2	3	4	2	3
7			3	2		3		1	4	1	2
6			1			2	1	2	1	1	1
5				1	1	3	2	1	4		2
4						1				1	1
3								1	2	1	
2									1		
1											
0											
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Förklaring till figuren:

Siffrorna i rutorna visar antalet besvär (se tabell1) som blivit skattade.

Se tex. rutan vågrät 9/lodrät 4 visar 8st besvär, där besväret skattades med 9 före terapin och med 4 efter terapin.

Skattningarna ovanför diagonalen visar alltså förbättringar.

Antal klienter:26

Antal skattade besvär: 116 st

Datum: 100117



Konstterapi –Utvärdering

Bilaga 2

Kundnummer.....

Klientspecifik självskattning

Beskriv tre viktiga områden där du har problem.

1.

2.

3.

Ange den siffra på skalan nedan, som motsvarar **hur svårt** du tycker ovanstående problem är.

Grad av svårighet: (visa klienten)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Inga problem Maximala Problem

Problem	Datum:									
1										
2										
3										
Antal konstterapi-tillfällen										

Hur bra bedömer Du, att Du kan bli.

Helt bra [1]

Ganska bra [2]

Något bättre [3]

Inte förbättrad [4]