

# Bildterapi i rehabilitering via CTRF

Text & foto: **Anette Faringer**, dipl bildterapeut med grundläggande psykioterapeututbildning

**B**ildterapi är en väl beprövad metod för bearbetning av svåra händelser och ger unika möjligheter till kommunikation och utveckling.

**Tankar, känslor och upplevelser kring allvarlig sjukdom** kan vara omöjliga att sätta ord på men i den målade bilden ges de ett symboliskt uttryck. Den psykologiska bearbetningen sker både genom den skapande processen och genom de reflekterande samtalen kring bildens uttryck.

**Ingen konstnärlig talang behövs.** Det viktiga är behovet och viljan att uttrycka det som behöver bearbetas. Som bildterapeut ställer jag frågor kring bilden som fördjupar och stödjer processen.

**Bildterapi stärker självkänslan**, ger ny energi, stödjer friska krafter och frigör livskraft.



*”Frusna minnen har blivit bilder som lett till vägledande samtal. Bilder som jag inte visste fanns har fått färg och gestalt. Stängda dörrar har öppnats. Fruset har tinat och bäckar börjat porla. Ett befrielsearbete har påbörjats, färgglatt och kraftfullt”*  
Text från Margareta efter 10 tim individuell bildterapi via CTRF.



**Maja Aase**, journalist, deltog i bildterapi i gruppen vintern 2010 och berättar här om sin bildprocess:

## Varför valde du bildterapi som rehabilitering?

Den som insjuknar i en svår sjukdom har ofta möjlighet att prata hur mycket som helst med läkare, sjukskötare, kuratorer och medpatienter. Men ibland blir det väl mycket prat och tjat om samma saker. Att måla blir då något helt annat. Att måla sig själv, sitt sjuka och friska liv är ett riktigt äventyr. Det utvecklar fantasin, modet, känslorna och viljan till insikt. Inte illa!

## Hur har du upplevt att måla och bearbeta känslor kring cancersjukdomen?

Jag blev förvånad över bildterapeutens förmåga att snabbt hitta det som just jag skulle måla. Alltså mina personliga, ibland dolda frågor. Ett kort samtal och så pang - Anette hade luskat fram poängen i något som jag sagt. Vips fram med färgen och sedan överraskningen över resultatet: ”Wow, är det här jag?” Efteråt lättningen över att känslorna, som simmat upp ur målarburken, liksom satt kvar i målningen: ”Skönt, nu är jag kvitt med det där gamla, tråkiga skräpet. Nu kan jag gå vidare.” Bilderna var ibland lätta, ibland svåra att tolka. Flera gånger hittade jag saker jag inte hade en aning om men som visade sig vara oväntat betydelsefulla. Veckorna i bildterapi var intensivt livsbejakande.

**Vad har bildterapi gett dig?** Jag är modigare och gladare, och har ett enklare förhållande till starka känslor. Jag känner mig helt enkelt frisk!



*Efter att ett par gånger ha vräkt färg på pappret, vågade jag börja måla försiktigt. Tunna drag med penseln och långsamt. Bilden blev en ringlande väg igenom mitt huvud, eller så är det kanske två pusselbitar som ska passa ihop. Den här målningen gillar jag, den blickar inåt och framåt på samma gång, och det var härligt när den var klar. Hoppfullt - och vackert. Precis som livet som frisk.*

**CTRF sponsrar bildterapi** som metod för psykologisk bearbetning och återhämtning efter cancersjukdom. Utvärdering har hittills visat en halvering av ångest- och depressionsbesvär. Du som är medlem i CTRF kan få bidrag för individuell bildterapi eller till gruppstart 25 augusti respektive 13 oktober 2010.

**Kontakta** Anette Faringer för mer information.  
Telefon 08-759 09 80 mobil 070-516 03 27  
E-post [anette@bildterapeut.se](mailto:anette@bildterapeut.se)  
Hemsida [www.bildterapicentrum.se](http://www.bildterapicentrum.se)

## Forskning:

Det finns för närvarande tre svenska doktorsavhandlingar från Umeå Universitet om bildterapi som terapeutisk metod, bl a Inger Östers 'Bildterapi vid bröstcancer'.