



MEETING THE DRAGON

KNUDREDE LIV KRÆVER KREATIVE LØSNINGER



Kunstterapi
Musikterapi
Kreative skrivegrupper



KABS STJERNEVANG:
Dobbelt diagnosebehandling
Ambulant
Tværfaglige behandlingsplaner
Skræddersyede forløb

KREATIVE TILGANGE

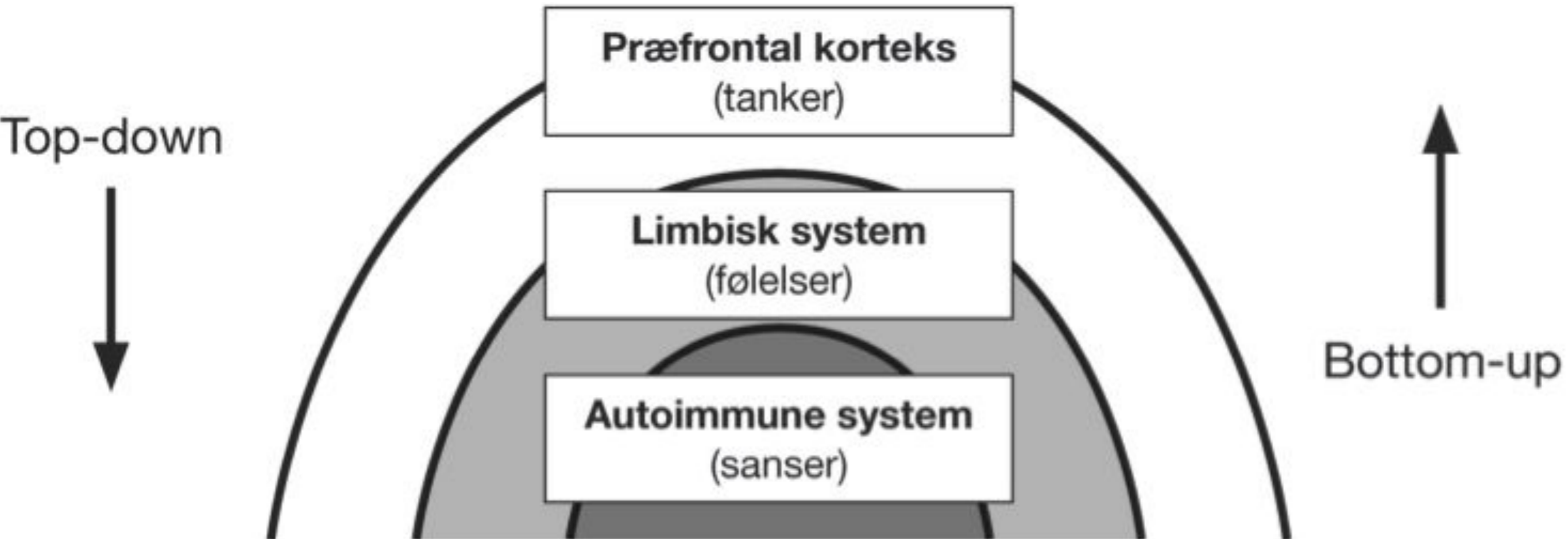
- Ressourcer synliggøres
- Problemer eksternaliseres
- Plads til “både og”
- Sansede erfaringer
- Regulering her og nu
- Skærpet opmærksomhed

KUNSTTERAPI

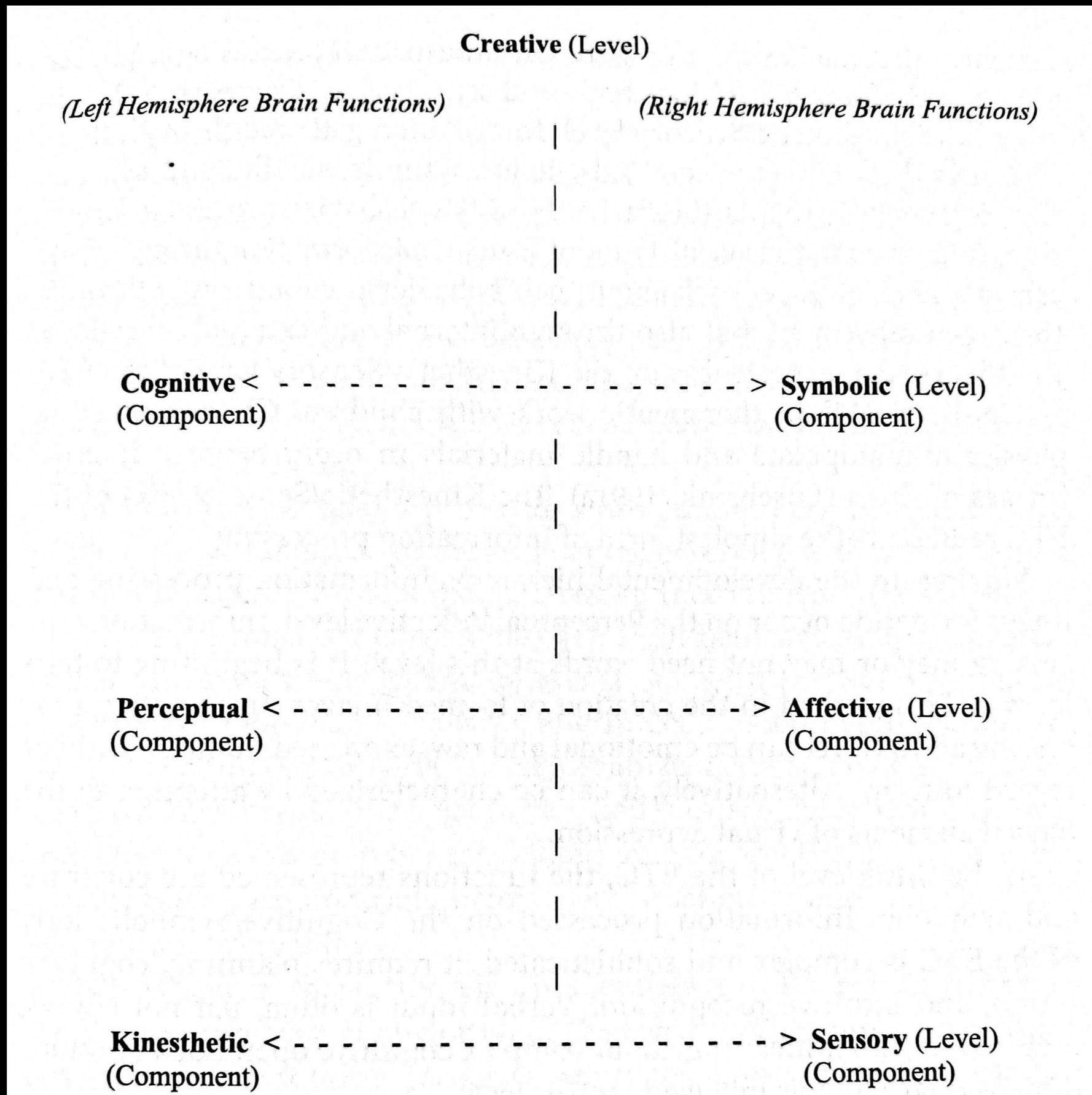
KONTAKT TIL DET KENDTE OG UKENDTE
EN MÅDE AT SE OG FORTÅ SIG SELV UDE OG INDE FRA



McLeans model af den tredelte hjerne



EKSPRESSIVE THERAPIES CONTINUUM



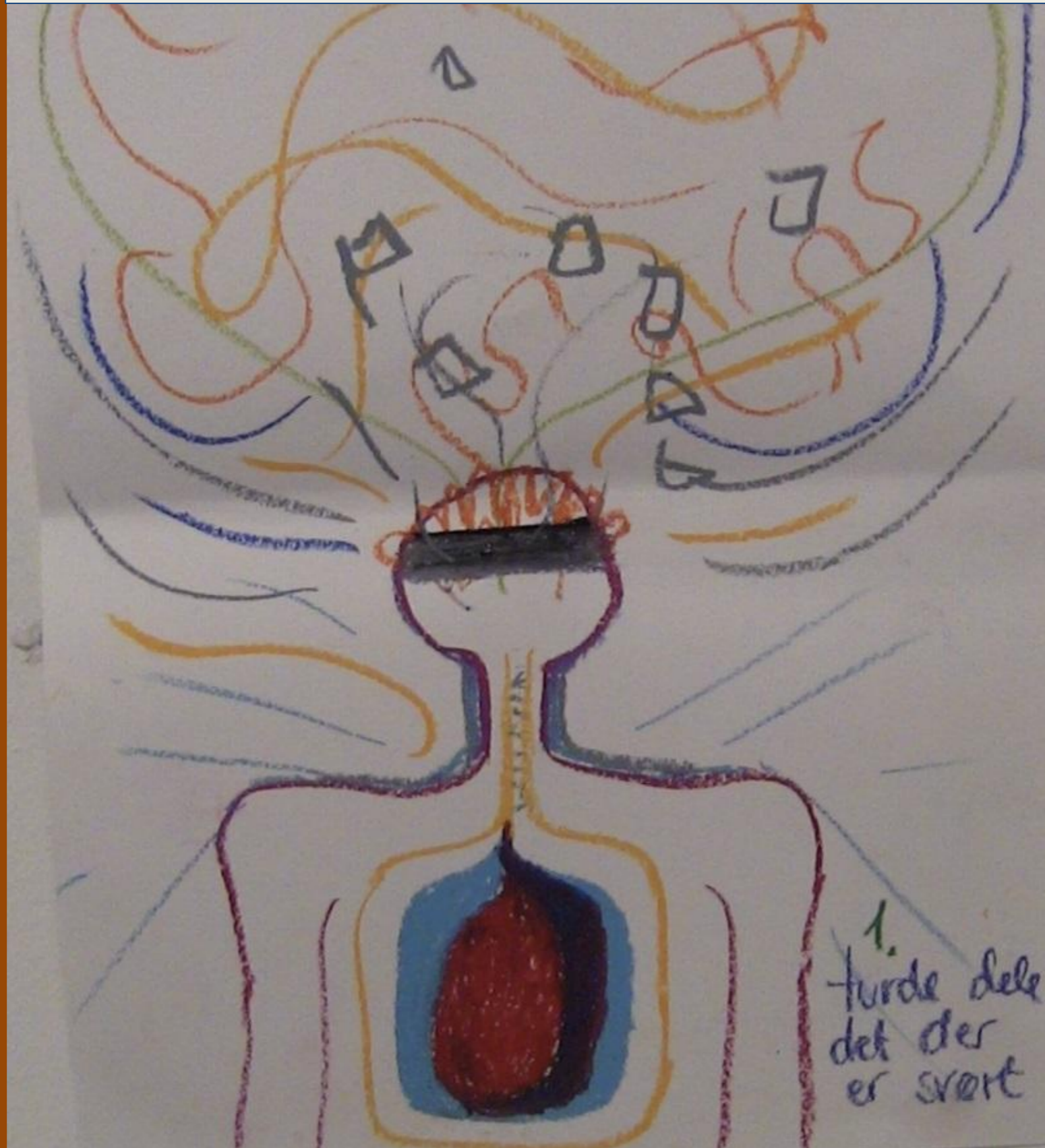
KUNSTTERAPIGRUPPE

NYE ERFARINGER SAMMEN MED ANDRE

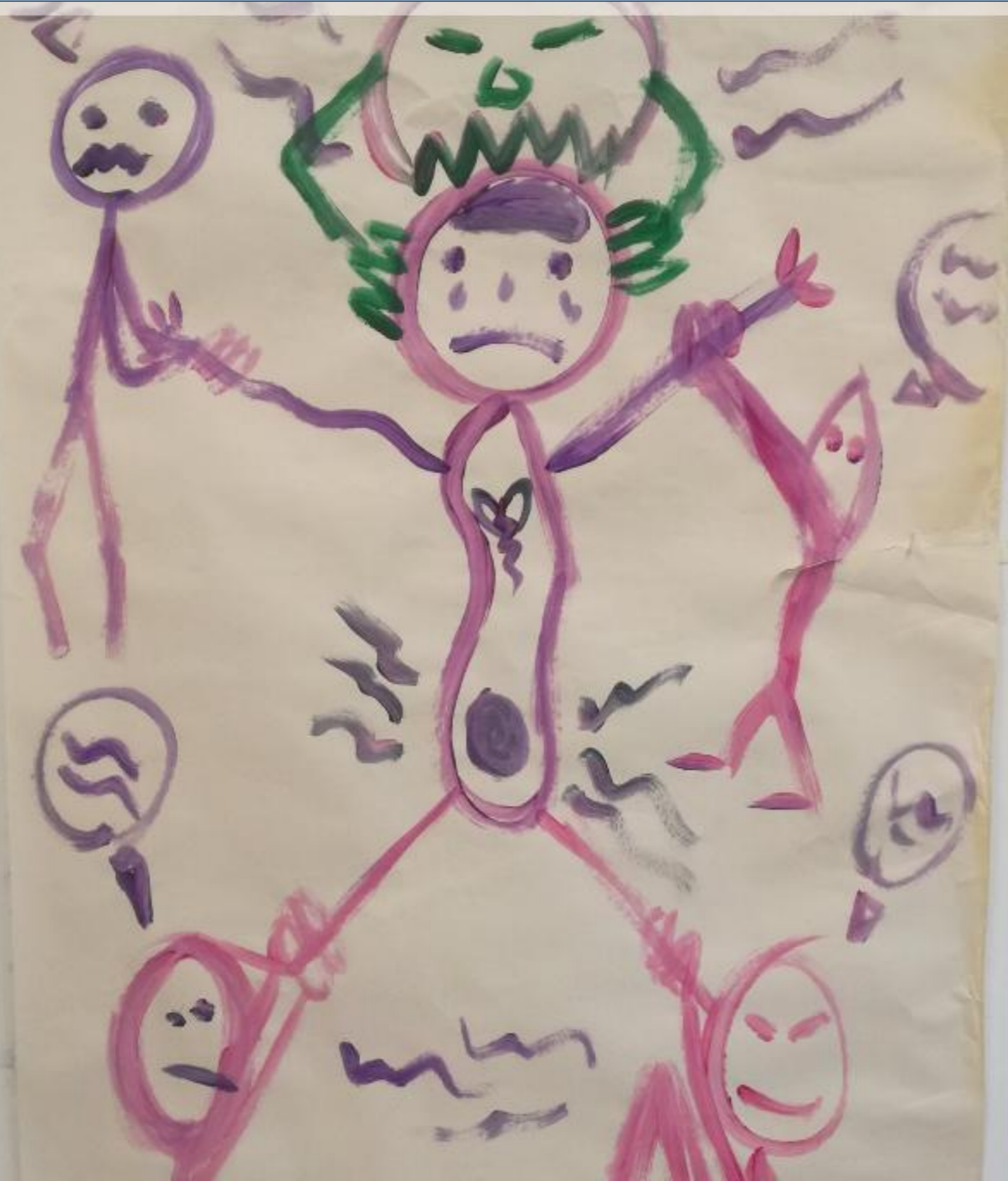


TJEK-IND TEGNING

EN MÅDE AT KOMME TIL STEDE MED DET ER



DYSFUNKTIONELLE RELATIONER



AFPRØVNING





SÅDAN KAN DET OGSÅ VÆRE

INDIVIDUEL KUNSTTHERAPI





“MASKEN”

EN MÅDE AT SE SIG SELV UDEFRA OG FORSTÅ, HVORDAN JEG ER HER I VERDEN



AT FÅ KONTAKT TIL AFFEKTERNE ...
...VIA DET KREATIVE UDTRYK

KONTAKT TIL HJERTET, FØLELSER OG EGEN KRAFT



VEJEN UD AF ET INDRE OG YDRE FÆNGSEL



REFLEKSIONSTEGNING





REGULERING

AT FINDE SELVREGULERING UDEN MISBRUG



MUSIKTERAPI

ERFARINGER MED REGULERING HER OG NU

A close-up profile of a person's head, facing left. The brain is highlighted with a glowing, translucent blue overlay, showing the gyri and sulci. The text is centered over the brain area.

Den Polyvagale teori Steven Porge

SOCIALE ENGAGEMENTSSYSTEM:

- Neurale netværk koblet til den ventrale del af vagusnerven, forbundet med:
 - Muskler i ansigt til mimik
 - Rotation af hoved og nakke
 - Kontrol af hjertet
 - Intonation i stemmen
 - Udtryk af følelser

Når vi har dårlig
selvregulering
skal vi støttes til at aktivere
vores sociale
engagements-system, så vi
kan regulere

Selvregulering finder kun sted
når vi er i sikkerhed...

VED FARE

- Aktivering af primitive defensive strategier: fight/flight/freeze
- Social adfærd ophører
- Nedsat affektregulering, nedsat evne til forstå sociale clues, nedsat evne til regulering af fysiske tilstande, fladt følelsesudtryk
- Konstant detektion for fare

Vi skal genskabe
forventningen om at blive
mødt og gensidigt reguleret i
kontakt, fremfor i stoffer



“Jeg glemmer at jeg
har et ansigt.

Når vi spiller sammen, kan jeg
mærke at jeg smiler”

EKSEMPEL PÅ REGULERING Gennem MUSIKIMPROVISATION

<https://www.youtube.com/watch?v=3lxYtgfpWro>





**NY NEUROAFFEKTIV SAMSPILS ERFARING
...SOM AT LÆRE AT GYNGE**



DANSEN MED NERVESYSTEMET

...DEN AFBALANCEREDE OG AFBALANCERENDE DANS



DYADISK TILSTANDSREGULERING

...BYGGER PÅ MIKROUDVEKSLING AF INFORMATION



PROTOKONVERSATION
...MUSIKTERAPIENS MULIGHED

EKSEMPEL PÅ MUSIKIMPROVISATION



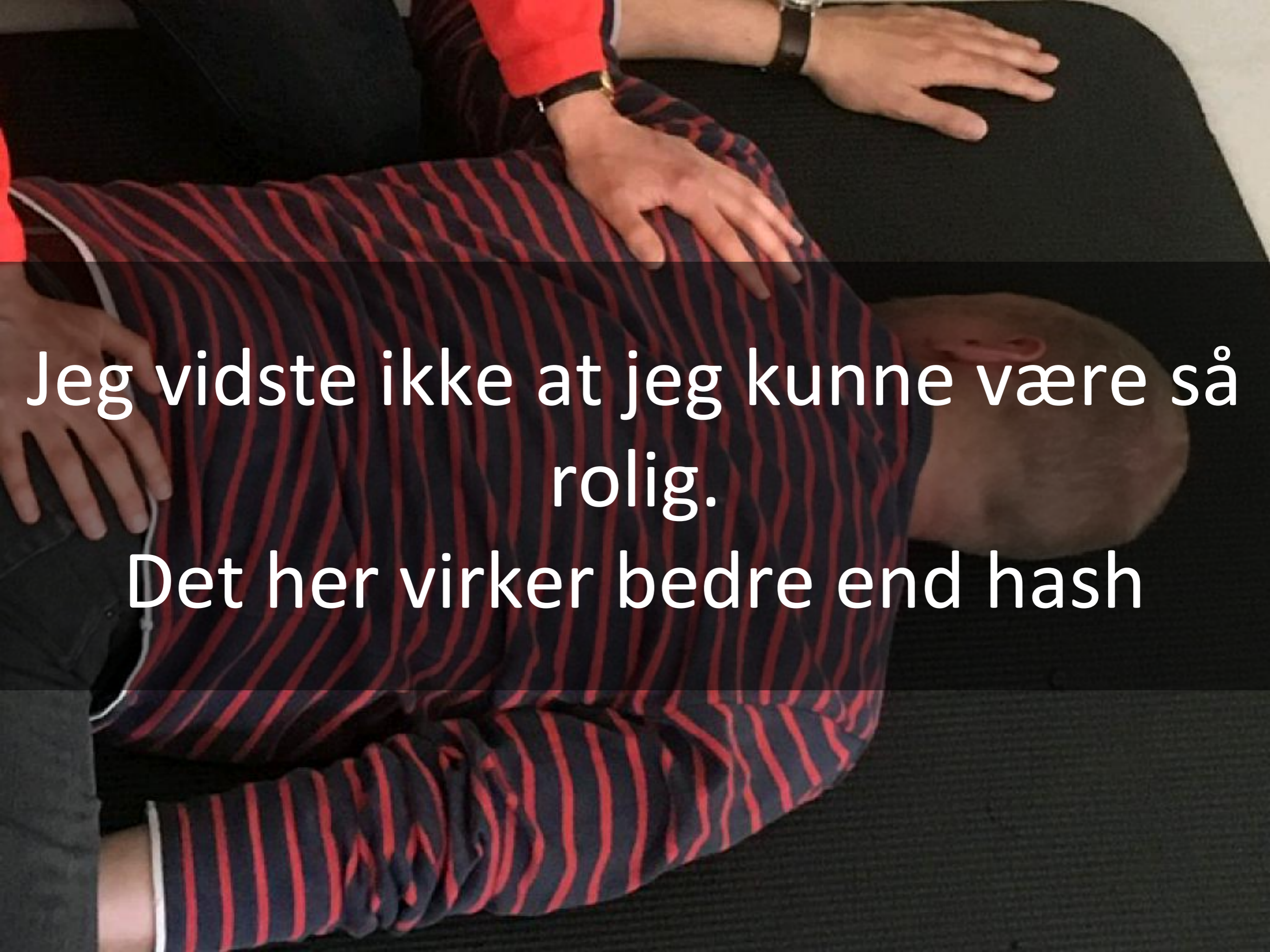
<https://www.youtube.com/watch?v=WyT44MLavQY>

A close-up photograph of a human hand with fingers spread, resting on a black, textured surface that resembles a yoga mat. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid on the hand and the mat.

REGULERING GENNEM BERØRING
...ET NERVESYSTEM VISER ET ANDET VEJ

A close-up photograph of two hands clasped together in a prayer position. The hands are the central focus, with fingers interlaced. The person on the left is wearing a red and black striped long-sleeved shirt and a gold watch with a black strap. The person on the right is wearing a red long-sleeved shirt. The background is slightly out of focus, showing a desk with a keyboard and a bed with a grey pillow and dark blanket.

NEDREGULERING AF NERVESYSTEMET
OXYTOCIN SOM ANTAGONIST TIL CORTISOL



Jeg vidste ikke at jeg kunne være så rolig.

Det her virker bedre end hash

A person wearing a white hoodie, grey pants, and black sneakers with white stripes is standing on a stone wall. They are looking out over a vast, hazy landscape under a bright sky. The person's right arm is extended outwards. The text 'SELVREGULERING' is overlaid in large, bold, black letters across the center of the image.

SELVREGULERING

Creative writing

Creative writing i praksis

Tekstlæsning: Teksten læses højt af gruppelederen og diskuteres i gruppen. Alle kommentarer er velkomne, blot de har fokus på teksten.

Øvelse (5-15 minutters skrivning), der relaterer til den allerede læste tekst.

Hver deltager læser sin tekst højt for gruppen, der efterfølgende giver respons. Fokus holdes på teksten.

Evt. redigeringsøvelse

Creative writing i praksis

Jeg spiller med stor fornøjelse klaver så længe ingen lytter. Jeg siger aldrig "Knald eller fald" eller "Én fugl i hånden er bedre end ti på taget". Jeg er modstander af puds. Jeg holder lige så lidt af synligt murværk som af synlige bjælker. Jeg havde en veninde der under en middag kyssede mig og smed tøjet, hvilket gjorde hende uvenner med den ene halvdel af gæsterne, heriblandt tre af mine tidligere elskerinder. (Edourd Leve, Selvportræt).

Creative writing

Writing, typically fiction or poetry, which displays imagination or invention (often contrasted with academic or journalistic writing).

Skrivning og læsning som terapi

Historisk, post 2.verdenskrig

Mange forsøg, men begrænset forskning. Interessen i behandlingssystemet og forskningsverdenen i DK er stigende. (UK og USA er længere fremme. The American Psychiatric Association anbefalede allerede i 1980 at: "Mental health professionals who hope to offer a full range of treatment should have at least a basic understanding of the creative arts therapy").

Aktuelt i DK

Aktuelle (meget forskelligartede) projekter i DK: Misbrugsbehandling, cancerpatienter, socialt udsatte, psykiatriske patienter.

Hvad kan observeres?

På trods af manglende forskning i skrivning som terapi: "There are a number of observable and recognised clinical and practical benefits that can derive from the practice of creative writing." (Philips, Linington and Penman).

Writing provides an opportunity to externalise feelings

Participation in a creative writing group allows for the expression of feelings, **both positive and negative**. Among the functions of writing is that it requires the writer to articulate feelings about themselves and others **in a form, and that form can give shape to what might otherwise be chaotic thoughts and ideas**. The shaping of ideas into a formal piece of prose or poetry can allow the writer some **distance** from their thoughts, and enable them to be put into **a different perspective**.

The practice of expressing ideas and feelings in a relatively unfamiliar form can allow the development of new insights.

”Employing a number of **unfamiliar metaphors**, such as can be found in poetry or art, dance or drama, the patient finds ways of expressing **the nuances of personal feelings**”.

•(Blatner)

•(Case: Muzat).

Writing can prompt reminiscence

The act of writing can both prompt memories and allow for their expression in a manageable form.

Writing can prompt reminiscence

Writing can promote an awareness of others and of the environment

The practice of writing requires both observation and imagination, and can encourage new perceptions of the immediate surroundings

Creative writing udvikler skrive- og læsefærdigheder

The regularity and practice of writing, and the responses of other people to that writing, means that group members will develop their skills with language. This has the benefit of increasing confidence, and could also be practically useful.

Creative writing i gruppe

- A creative writing group offers a means of providing a safe space in which to articulate intimate thoughts and feelings.
- Teksten fungerer som et fælles tredje rum for afprøvning. Sproget er et plastisk 'materiale'. Udsagn kan ses som forsøgsvise / eksperimenterende. Som mulige fremfor endegyldige. Fælleslæsningen accentuerer betydningen af fortolkning og træner forståelsen af den anden.

Fælles for creative writing, kunst- og musikterapi

- Udtryk kan eksternaliseres og gøres delbare i nye materialer/genrer.
- Modstridende udtryk og udsagn kan sameksistere i værket/produktet (Både-og).
- Fokus på den kreative proces giver opmærksomhed på hvordan følelser og tanker opstår og udvikler sig.
- Sansede erfaringer.
- Kreativitetens rum er et eksperimenterende fremfor et definerende rum.