

Evaluering af kunstterapi

LMS har i august 2015 afholdt en kunstterapeutisk workshop over tre dage á tre timer pr gang. Workshopen har været for brugere af LMS, der enten har en spiseforstyrrelse eller skader sig selv. Der har været lagt op til at deltagerne, gennem kreative medier og kunstterapeutiske øvelser, kunne finde en ny måde at forstå sig selv, deres handlinger og problemer på, samt finde en bedre måde at følelsesregulere ved hjælp af kreative ideer.

Workshopen er foregået i LMS' aktivitetshus, Stuen48, med Helle Jensen, kunstterapeut og MPF som underviser. Derudover har en frivillig hjælper deltaget hver gang. Programmet for workshopen blev udleveret første dag. Fem personer deltog igennem hele forløbet og én faldt fra efter første gang.

Workshopen er evalueret af ViOSS på baggrund af et fokusgrupeinterview med de fem deltagere, der gennemførte forløbet. Interviewet foregik i aktivitetshuset efter sidste kursusdag.

Begrundelse for tilmelding

Workshopen var tilrettelagt som en sommerskole, hvilket betød at forløbet var meget intenst og foregik i dagtimerne på hverdage. Alle deltagere udtrykker, at det i høj grad var emnet og det kreative aspekt der gjorde, at de tilmeldte sig. Ikke fordi det var sommerskole. En enkelt deltager udtrykker, at hun hellere så, det lå en weekend, da hun måtte tage ferie for at deltage. Flere fortæller derudover, at grunden til at de tilmeldte sig var for at udfordre sig selv eller for at få nogle redskaber til at gøre noget selv, ved siden af deres behandling.

Øvelserne

Workshopen indeholdt seks forskellige øvelser, to pr. gang. Deltagerne er i høj grad begejstrede for alle øvelserne og udtrykker tydeligt, at de ikke vil være en øvelse foruden. Det er samtidig meget forskelligt, hvilke øvelser de er mest begejstret for. Deltagerne fortæller, at nogle øvelser har givet modstand og har været sværere end andre, men at det stadig har sat tanker i gang og dermed bidraget positivt. Deltagerne udtrykker det som værende positivt, at det har været individuelt, hvordan en enkelt øvelse er blevet udført. De fortæller, det har været godt, at der ikke har været fokus på produktet, men mere på processen. Dette har medvirket til, at det har været anset som legitimt at være frustreret og sårbar. Samtidig oplever deltagerne det positivt, at deres individuelle problemer ikke er blevet i talesat, men udtrykt på en anden måde.

Deltagerne oplever, at fordelingen og sammenhængen mellem de enkelte opgaver har været god. Der har både været tid til at være alene og at arbejde med sit eget, men der har også været plads til at høre, hvad de

andre har lavet. Endelig oplever deltagerne det som positivt, at workshoppen har været intensiv, om end de godt kunne bruge mere tid på de enkelte øvelser.

Rammerne

Helle Jensen har fungeret som underviser, og har haft forskellige frivillige hjælpere med hver gang. Derudover har hver kursusgang indeholdt en frokostpause på 30 minutter, hvor deltagerne selv har medbragt mad.

Deltagerne roser Helle Jensen og mener, hun har været struktureret og skabt en god balance og sammenhæng i forløbet. Derudover fortæller flere, at det har været en fordel, at Helle tidligere har arbejdet med spiseforstyrrelser i sin funktion som sygeplejerske, da hun derved har været opmærksom og sensitiv over for deltageres reaktionsmønstre. Helle har fx været opmærksom på deltageres velbefindende uden at anvende en trøstende tilgang.

Den frivillige hjælper har også været til stor gavn for deltagerne. De har altid følt, de kunne få hjælp eller spørge til råds, hvis de var forvirrede, eller hvis Helle var optaget med noget andet.

Frokostpausen har for deltagerne været hyggelig og det har været rart, at der ikke var nogen forventning om, at man spiste med. Det har fx været muligt at forlade Stuen48 og samtidig være sikker på at kunne vende tilbage igen efter endt pause.

Workshoppen er afholdt i LMS' aktivitetshus, Stuen48. Lokalteterne har for deltagerne været gunstige. For det første har de rummelige lokaler givet mulighed både for alenetid og for samvær med andre. For det andet fortæller deltagerne, at det var rart, at workshoppen foregik i regi af LMS, da alle derved var bevidste omkring hinandens problematikker, uden at skulle være eksplicite herom. Der har således været plads til at arbejde med sine problematikker uden at føle at man skulle gemme sig eller holde igen. Endelig fortæller deltagerne, at der ikke har manglet noget – der har været rigeligt med både kaffe, the og vand, men også de nødvendige remedier ift. kunstterapien.

Hver workshop startede og sluttede med en samlet rundkreds. Dette fortæller deltagerne, at de har fundet rart. Samtidig udtrykker de det positive i, at der ikke var flere på holdet, da de derved har haft mulighed for at have luft omkring dem selv, både generelt, men også konkret i rundkredssituationen.

Samlet vurdering

Deltagerne fortæller, at de har været på en rejse. De har været igennem en proces, som de ikke kan forklare til andre. Det er utrolig svært for deltagerne at sætte ord på denne proces, og de oplever ikke at kunne konkretisere denne. Alle deltagerne oplever at have rykket sig og fået noget med hjem, som de kan bruge fremadrettet.

Det tyder på, at deltagerne har fået en meget personlig og intim oplevelse med hinanden. De beskriver, at der trods få ord, er blevet skabt en helt særlig oplevelse sammen. Én fortæller, at det har haft stor betydning for hendes liv, mens en anden fortæller, at hun går derfra med mange ideer og lyst til at fortsætte derhjemme, med de redskaber hun har fået.

Samlet set vurderer deltagerne det positivt at kombinere kunst og terapi.

Udfordringer i evalueringen

Fokusgruppeinterviewet bar præg af, at deltagerne ikke oplevede at have afsluttet forløbet ordentligt. De oplevede ikke at have fået sagt farvel og tak, hverken til hinanden eller til Helle. Fremadrettet bør der således blive sat ekstra tid af til at runde af, så deltagerne føler, de får en god afslutning. Yderligere kunne det overvejes om interviewet skulle foregå et andet sted, hvorved deltagerne kommer ud af den setting, de har arbejdet i. Dette kunne måske give en følelse af, at workshoppen var blevet afsluttet før interviewet.

En anden udfordring i forhold til evalueringen var, at deltagerne ikke oplevede at være klar til at italesætte og konkretisere oplevelsen af forløbet. Flere følte sig "høje" over workshoppen og udtrykte irritation over interviewsituationen. En deltager blev afbrudt efter ganske kort tid, da hun havde en andet ærinde og måtte forlade interviewet. En anden valgte at forlade interviewet undervejs uden at sige farvel, hverken til evaluator eller til de øvrige deltagere.

Hele interviewsituationen var præget af afbrydelser og en trykget stemning, hvilket gjorde det svært at gå i dybden med konkrete ting i evalueringen. Afslutningsvis anbefales derfor, at deltagerne i højere grad forberedes og motiveres inden evalueringssituationen, ligesom der bør være klarere linjer omkring interview osv., så alle er informeret omkring tidsramme, hvorfor evalueringen finder sted og at workshoppen afsluttes til tiden, så fokusgruppeinterviewet kan starte planmæssigt.