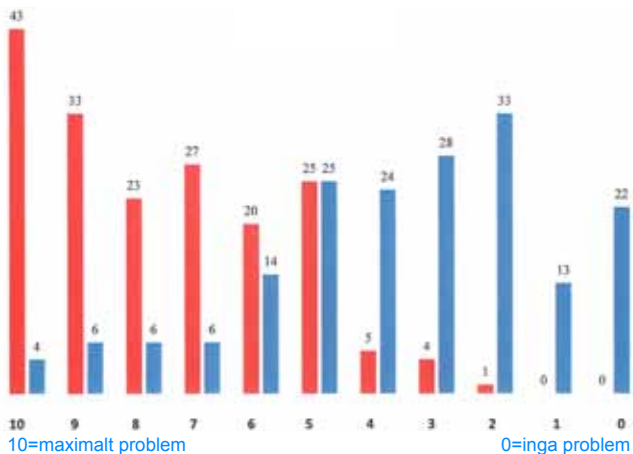


Resultat 2007–2011

Staplarna visar självskattning av totalt 181 upplevda problem på skalan 0–10. Röda staplar visar skattning före start av konstterapi. Blå staplar visar samma problem skattade 6 månader efter avslutad behandling. Staplarnas höjd anger antal skattade problem. Resultaten avser 37 klienter.



Några exempel på problem som skattats i figuren ovan: beroende, sömnproblem, oro, rädsla, ångest, stress, sorg, lågt självförtroende, låg självkänsla, smärta, värk, utmattningssyndrom, ätstörningar, depression, migrän, skam, stroke, social fobi, koncentrationsproblem, magkatarr och ADHD.

Är du mellan 19-29 år och har aktivitetsersättning från Försäkringskassan? Då kan du få kursen ersatt. Detta gäller i hela länet. Du får även ersättning för resorna till Gävle.

Konsten är bron till dig själv



Ami Widahl

Diplomerad konstterapeut med 5 årig utbildning. Lärare vid konstterapeututbildningen i Järna.

Medlem i FAKT, som samarbetar med IFFAT & SAMT, yrkesföreningar för komplementär antroposofisk konstterapi i Sverige och internationellt.



Drottninggatan 28, 803 11 Gävle

Tele 070-2218539

E-post ami@amiwidahl.se

Hemsida www.amiwidahl.se

Godkänd för F-skatt



*Kreativ utveckling
Hälsomålning
Konstterapi*

Vi erbjuder kurser i kreativt skapande, förberedande kurs till konstterapeut, föreläsningar, workshop, friskvård, stresshantering, personlig utveckling, hälsomålning och individuell konstterapi.

Vi vänder oss till större och mindre företag, olika instanser inom hälso/sjukvård, skolor samt till privatpersoner.



- Varje människa har självläkande krafter som aktiveras med hjälp av färger och former i det konstnärliga skapandet.
- Övningarna aktiverar människans skapande förmågor och främjar stabilisering, självläkningsförmåga samt nyorientering. Enskild handledning och spegling ingår i processen.
- Redskapen är målning, teckning och modellering. Konststart, teknik, färg och motiv anpassas efter varje individuell situation.

RÖSTER:

Maja: "Terapiträffarna var som en "oas" i den grå vardagen. Det var också märkligt att så mycket av "mitt eget" kom fram trots att uppgiften primärt kunde handla om att låta 2 färger mötas."

Birgit: "Konstterapin har hjälpt mig att fokusera och vara närvarande. Jag sover mycket bättre och det påverkar ju hela livet."

Ulla: "Jag led av ångest, depression och sömnproblem. Nu sover jag bättre, har blivit lugnare och mer harmonisk. Min självkänsla har stärkts. Terapin har gett mig livslust och inspiration."

Catarina: "Vi kan få många nycklar till oss själva om vi kan smita förbi intellektet och omdömet en stund och uttrycka det som verkligen är vi. Min erfarenhet är att konstterapin ger oss den möjligheten."

Moa: "Jag känner positiva förändringar i kroppen och i sinnet. Övningarna har fått bort blockeringar. Jag har fått insikter om livet och dess mening."

Annika: "Jag har blivit mindre impulsiv och mindre reaktiv. Jag har fått lättare att göra val baserade på vad jag själv anser viktigt och mindre vad jag tror att andra ska tro eller tycka."

Anneli: "Jag har fått nya möjligheter att nå mina mål, allt kan ändras"

Hilma: "Jag har hittat mitt skratt! Mitt inre krig har upphört."



- Konstterapin ingår i CAM (komplementär och alternativ medicin) som används inom hälso/sjukvården i Sverige och internationellt.
- Den antroposofiska konstterapin startade på 1920-talet av läkaren Ita Wegman i Schweiz.
- Evidensbaserad forskning finns.
- Vi fokuserar inte i det gamla. Från här och nu ser vi framåt.
- Framtiden har utvecklingsmöjligheterna i sig!

