



Konstterapi – ett sätt att aktivera självläkande krafter

Rapport III

Behandlingsresultat
37 klienter
Sept.2007-Jan.2011

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. Föreliggande rapport III, innehåller självskattningar från starten, sept.2007 t o m januari 2011, totalt 37 klienter.

Konstterapi inleds med ett samtal, minst 1 timme långt, där klientens besvär framkommer. Klienten skattar varje besvärs svårighetsgrad på en skala från 0-10 där 0 är besvärsfrihet 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

37 klienter har gjort alla besvärsskattningar till och med 6 månader efter terapislut. Besvärens svårighet är angiven på 0 – 10 skalan . Besvärens förändring från före terapi jämfört med vid dess slut och 6 månader därefter framgår av tabell 1. Här är alla de 181 besvär som klienterna angett redovisade.

Figur 1a och 1b visar i grafisk form förändringen mellan alla 181 skattningar före och samma skattningar 6 månader efter avslutad behandling. Figur 1a visar fördelningen av upplevda besvär **före** behandlingen. Medelvärdet på ett skattat besvär är 7.6 (på skalan 0 till 10). Figur 1b visar skattningen av samma besvär 6 månader **efter** avslutad behandling. Medelvärdet på skattade besvär är då 3.6.

Figur 2 visar samma grunddata som fig. 1a och 1b, men här framgår hur ett besvär förändrats eller inte från terapistart till 6 månadersuppföljningen. Diagonallinjen är skärningspunkten mellan förbättringar och försämringar. Noteringar nedanför diagonalen är försämringar, närmare bestämt 7st. besvär. Förbättringarna ligger ovan diagonalen och visar sig vara 155 st., 19 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

Behandlingsresultat andra studier.

I en tysk studie av 150 konsekutiva öppenvårdspatienter behandlades dessa med konstterapi. Utfallsmåtten var: Sjukdomsskattning och symtomskattning efter 0 -10 skala och livskvalitet ur mental och fysisk synvinkel i SF 36. Resultatet visade i dessa mått en förbättring som bestått till sista uppföljningen. Se bilaga 1. (5).

Diskussion

Enligt konstterapians 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 månadersuppföljningen var samtliga skattningar av klienter som tillkom i Rapport II. 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, redovisade i rapport II, nämligen dels via remiss från läkare dels med ersättning från Försäkringskassan. Under 2010 har de nya, i rapporten tillkommande klienterna, sökt sig själva till konstterapi.

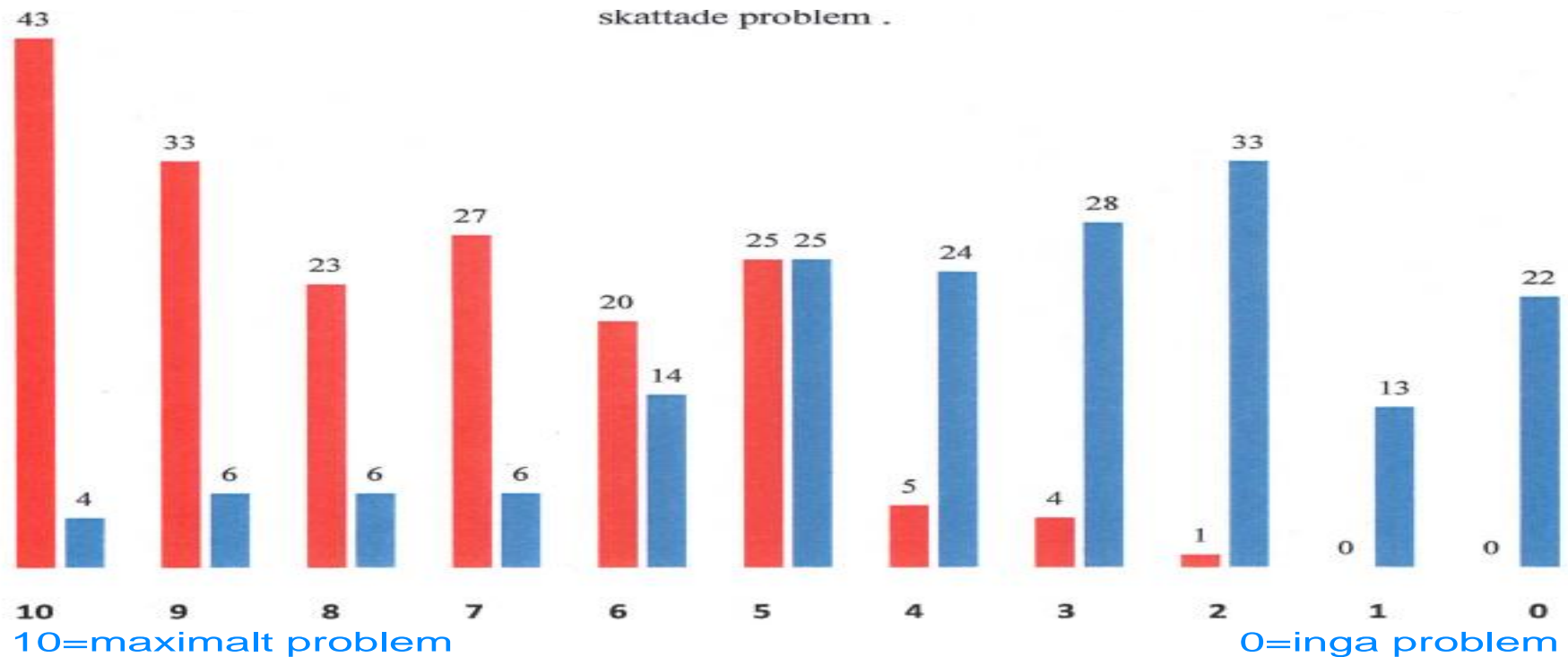
Noteras kan att en stor del av klienterna lider av svårbehandlade symtom som sjukvården många gånger misslyckats med att behandla. De sk. moderna sjukdomarna behöver ses med nya glasögon och från nya vinklar där konstterapi borde provas och utvärderas av oberoende granskare i större skala.

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. Hamre HJ, et al. Anthroposophic art therapy in chronic disease: a four-year prospective cohort study. Explore 2007; 3(4):365-371. Hamre HJ, Witt CM, Glockmann A, Ziegler R, Willich SN, Kiene H. Anthroposophic art therapy in chronic disease: a four-year prospective cohort study. Explore 2007; 3(4):365-371.
6. Widahl A. Lundkvist P. Konstterapi-ett sätt att aktivera självläkande krafter? Rapport II 2010. Finns hos Ami Widahl.

Behandlingsresultat 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.

Tabell 1

Visar de 181 st. besvär som skattats i figur 1

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

”Masken” utåt 6-2-3
Allmän stress 7-2-6
Andningen 6-4-4
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
Balans kropp, själ, ande 5-1-2
Beroende av kaffe och kaffebröd 9-3-2
Beroendepersonlighet, småätande 5-4-4
Bestämma över sig själv, svårt 10-3-2
Besvikelsen över pappa 10-2-10
Bli lika glad i mötet med människor som för djur 7-8-5
Bära vissa kläder pga. hudproblem 10-3-3
Dansa 5-4-2
Dansa, törs inte 10-8-3
Datorn s. ers. f. verkliga kontakter 9-9-9
Depression 6-0-1
Diarré 7-1-2
Dragning 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
Folkskygghet 10-6-5
Fylla i blanketter 10-3-2
Ge mig själv egen tid 4-1-2
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 massage pga. hudproblem 7-2-2
Gå på sta´n 8-7-6

Gömma mig bakom ursäkter 7-0-4
Göra inre avslut 5-1-7
Hetsätning 8-0-0
Hitta den egna kraften 7-2-1
Hitta det inre lugnet 10-2-1
Hitta inspiration igen i skapandet 10-0-0
Humörsvängningar 7-1-1
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
Inre stress 9-1-5
Insomningsproblem 3-1-3
Insomningsproblem 6-0-0
Kalla armar 10-4-0
Kaos inombords och i hemmet 10-7-10
Kolla mailen 6-1-0
Komma till ro 7-1-0
Koncentration, fokus i stunden 5-3-3
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 lugn i telesamtal m. okända 6-6-3
Känna sig arg 9-9-9
Känna sig ledsen 9-9-9
Känna sig lycklig och glad 10-9-9
Känslan av att vara sårad 9-5-5
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
Lyssna på kroppens signaler 9-2-3
Magkatarr 6-1-2
Matsmältningsbesvär 8-4-6

Matsmältningsproblem 8-6-3
Medveten närvaro 7-5-3
Migrän 8-5-6
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 mage 6-3-3
Orolig, vilsen 7-0-0
Osäkerhet inför framtida uppgifter 9-0-4
PMS-besvär 5-4-4
Prestationskrav 5-3-2
Prestationsångest 10-2-5
Prestationsångest som ger stress 10-5-1
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 att komma nära någon man 10-7-10
Rädsla för att visa sårbarhet 8-6-3
Rädsla, inre 10-6-4
Rädslor för olika saker 5-6-6
Shoppingberoende 8-1-1
Sitta länge 7-5-2
Sjunga inför andra 9-10-9
Själslig tyngd 9-6-4
Självförtroendet 3-3-3
Självförtroendet 7-4-8
Självförtroendet 9-3-4
Självförtroendet 5-5-5
Självförtroendet vid framträdanden 10-2-7
Självkänslan 10-6-9
Självkänslan 5-1-3
Självkänslan 5-3-5

Självkänslan 5-5-5
Självkänslan 9-1-0
Självkänslan 9-2-3
Självkänslan 9-2-4
Självkänslan 9-3-2
Självkänslan i privatlivet 5-2-0
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 6-4-4
Slänga saker 6-3-1
Släppa taget om x-mannen 10-6-5
Släppa tanken, vara i känslan 8-5-4
Smärta 6-4-5
Smärta i bäckenet 9-6-6
Smärta, nacke, axlar 10-6-5
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
Sorg och besvikelse 9-5-5
Sova 9-2-4
Splittrad inombords 7-2-3
Stanna i min starka känsla 10-8-2
Straffar mig själv 9-3-3
Stresshantering 7-3-2
Stå rak 9-9-5
Stänger in livsglädjen 8-2-6
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

Svårt att få känslorna in i kroppen 9-5-5
Svårt att säga nej i arbetet 6-7-3
Säga ifrån till människor 9-7-6
Sätta gränser 6-1-3
Sömnen 9-5-4
Sömnen, orolig 8-3-2
Sömnen, somna in 6-0-5
Sömnproblem 6-1-2
Sömnsvårigheter 7-2-5
Sömnsvårigheter 8-5-6
Ta emot närhet och kärlek 8-2-0
Ta kontakt med främlingar 7-8-3
Ta verkliga kontakter 10-9-10
Tala inför grupp 10-5-6
Tar ansvar för andra 5-1-1
Tar ansvar för andra 9-2-2
Tarmproblem 9-9-7
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 stanna i känslan 10-0-3
Våga vara sårbar i nära relationer 7-3-5
Vårda min hälsa 5-1-5
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
ALLERGI
ANOREXIA
ARTROS
ASBERGERS SYNDROM
BORDERLINE
DEPRESSION
DISKBRÖCK
EKSEM
KONCENTRATIONSPROBLEM
KRONISK TRÖTTTHET
NEUROLOGISKA BESVÄR
SOCIAL FOBI
STROKE
SÖMNRUBBNING
UTMATTNINGSDEPRESSION
ÅNGEST
ÄTSTÖRNING

1 övrig klient som blev skattad 16 månader efter beh. Denna skattning är ej redovisad i figur 1a och 1b eller figur 2

Dödsångest 10-0-0
Malande allmän oro 6-1-0
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	4	2	1	2	4	4	3	7	7	3	6
9		4	1	1	1	7	9	2	4		4
8					5	1	2	4	4	3	4
7			3	2	2	4	3	3	6	2	2
6			1		1	2	3	7	2	2	2
5				1	1	6	4	3	6	1	3
4						1			1	1	1
3								2	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 **9st besvär**, där besväret skattades med 9 före terapin och med 4 efter terapin.

Skattningarna ovanför diagonalen visar alltså förbättringar, på diagonalen visar "status quo" och skattningarna nedanför diagonalen visar försämringar.

Antal klienter:37

Antal skattade besvär: 181 st

Datum: 110211



Konstterapi –Utvärdering

Bilaga 1

Kundnummer.....

Aktivitetsbegränsning. Klientspecifik självskattning

Beskriv tre viktiga aktiviteter som du har problem att utföra eller inte kan utföra alls på grund av dinabesvär.

1.

2.

3.

Ange den siffra på skalan nedan, som motsvarar **hur svårt** du tycker det är att **utföra aktivitet**.

Grad av svårighet: (visa klienten)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kan utföra aktiviteten
obehindrat eller som före
skadan/sjukdomen Kan inte
utföra
aktiviteten

Aktivitet	Datum:								
1									
2									
3									
Antal konstterapi-tillfällen									

Hur bra bedömer Du, att Du kan bli i Dina besvär? Helt bra [1]
Ganska bra [2]
Något bättre [3]
Inte förbättrad [4]



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]

Antroposofisk Konstterapi för kroniska sjukdomar i en fyra års prospektiv kohortstudie.

Författare: Harald J Hamre, Claudia M Witt, Anja Blockman m.fl.
Från Explore NY 2007 Jul-Aug Vol 3 Nr 4 sid 365-71

150 konsekutiva öppenvårdspatienter i Tyskland mellan 5-71 år behandlades med konstterapi. **Mätning** (utfallsmått, se tabell nedan) gjordes före behandling och efter 3,6, 12,18 och 24 månader.
SF36 och symptommetring mättes även efter 48 månader.

Resultat

Vanligast var mentala besvär, hos 60,9 % av patienterna, framför allt depression, trötthet och ångest. 6,8 % av patienterna hade neurologiska sjukdomar.

Antal terapisessioner: 15 st. (medianvärde)

Behandlingstid: 161 dagar (medianvärde)

Utfallsmått och resultat:

Alla mått förbättrades.

Utfallsmått	baslinjemått	12 månader	Signifikans P
Sjukdomsskattning (1 – 10)	6,69	2,46	0,001
Symptomskattning (1 - 10)	5,99	3,40	0,001
Livskvalitet: För vuxna SF36:			
mental komponent	35,07	42,13	0.001
fysisk ”	44.12	48,68	0,001
För barn KINDL	-	-	-

Alla dessa förbättringar bibehölls till sista uppföljningen.

Konklusion: Patienter som fick antroposofisk konstterapi hade en långvarig minskning av kroniska sjukdomssymtom och en förbättring av livskvalitet.