OM OSS

Petra Gunnarsson - www.viriditas.se

Projektledare och idégivare till Måla för hälsan. Gruppövningar och individuella samtal kommer främst att hållas av Petra. Cert. bildterapeut med grundläggande psykoterapeutkompetens steg-1. Fil. kand. Jungiansk psykologi och konstnär med lång erfarenhet av att arbeta med skapande processer, projektledning och pedagogik. Ansluten till Konstnärernas Riksorganisation (KRO) och Svenska riksförbundet för bildterapeuter (SRBt).

Bildterapiinstitutet Niarte - www.niarte.se

Samarbetspartner metodutveckling. Kenneth Wide (Director och lärare. Leg psykolog och cert. Bildpsykoterapeut och författare) och Lena Herö (se nedan). Bildterapiinstitutet Niarte är pionjärer inom bildterapi i Sverige och startade bildterapiutbildningen 1985. Hedersmedlemmar i SRBt.

Lena Herö - www.niarte.se

Handledare och samarbete metodutveckling för Måla för Hälsan. Co-direktor, lärare och handledare. Leg psykoterapeut och handledare steg-3 UHÄ. Master; clinical Art Therapy (USA), Auktoriserad Bildpsykoterapeut. Auktoriserad & Hedersmedlem i SRBt.

Måla för hälsan drivs genom Studiefrämjandet Lidköping - Skarabygden och finansieras av Svenska Postkodstiftelsen. Övriga samarbeten med Försäkringskassan, företagshälsovård, kommuner och landsting, samt med privata aktörer inom kultur- och hälsoområdet.

KONTAKT

Projektledare
Petra Gunnarsson

Telefon
0708 - 936 877

Epost
info@malaforhalsan.se

Adress
Studiefrämjandet Lidköping – Skarabygden
Att: Måla för hälsan
Kållandsgatan 20
531 30 Lidköping

Hemsida
www.malaforhalsan.se

Måla för hälsan vänder sig till

Personer med stress och utmattningsproblematik. Privatpersoner, företag, Försäkringskassan, hälsovård, kommuner och landsting.

Måla för hälsan erbjuder

Processinriktade bildterapeutiska metoder. Kreativitet, samtal, kurser, seminarium och workshops, fortbildning, friskvård, personlig utveckling.

Måla för bättre hälsa med stödjande och stärkande bildterapeutiska metoder: Kreativitet, samtal, avslappning, stresshantering, friskvård, personlig utveckling, fortbildning och coaching.

Vänder sig till personer med stress och utmattningsproblematik.

Syftet för projektet Måla för Hälsan är att genom processinriktade och bildterapeutiska metoder arbeta för att stärka den psykiska hälsan och motverka ohälsa. Målsättningen är att stödja deltagarna till att känna delaktighet i sin egen läkningsprocess, bygga upp sin självkänsla, finna sin personliga kompass och lära känna sina egna gränser.

Målet är att deltagarna efter avslutad projektperiod upplever en ökad livskvalitet och att de kan återgå till arbetslivet efter egen förmåga. Att de med stöd från handledarna har skapat sin egen unika metod och verktygslåda som de kan ta med sig, byta ut och fylla på genom livet.

MÅLA FÖR HÄLSAN

Måla för hälsan är ett unikt komplement till övriga rehab och pre-rehabinsatser som erbjuds inom det etablerade vårdsystemet. Projektet erbjuder ett mellanting mellan insatser med hård styrd struktur och på förhand satta mål och mellan sysselsättning utan struktur som kan upplevas som förvaring.

Projektet vänder sig till deltagare som drabbats av stress och utmattning. Ofta är det personer som jobbar för andra och försummar sig själva. Måla för hälsan vill hjälpa deltagarna att återta sina egna behov, sätta gränser och stärka självkänslan. Vi vänder oss också till dem som har hamnat mellan stolarna och står utan sjukersättning men som inte klarar av att stå till arbetsmarknadens förfogande.

Deltagare från hela Skaraborg är välkomna!

METOD

I ett samhälle där närmare hälften av alla sjukskrivningar beror på psykisk ohälsa är bildterapeutiska metoder en stark kraft, som idag är näst intill outnyttjad. Bildterapi är en syntes mellan psykoterapi och konstnärligt gestaltande och har 100 års beprövad erfarenhet. Inom ramen för projektet Måla för hälsan kommer vi arbeta processinriktat med måleri, skapande, avslappning, samtal, skrivande och integrering utifrån ett givet tema med individuell anpassning.

BILDTERAPI

Bildterapi är en förening av skapande och reflekterande samtal. Terapeuten ställer frågor men tolkar inte bilden. Insikter nås i samtalet kring bilderna. Bilden fungerar som en hållande, härbärgerande spegel där deltagaren tryggt kan möta och utforska sig själv. Det krävs inga förkunskaper för den som deltar. Metoden är kravlös och lekfull, man arbetar med enkla igångsättande övningar, använder färger, kritor, lera, klipper och klistrar. Syftet kan vara psykoterapeutiskt, pedagogiskt eller för personlig utveckling.

De bildterapeutiska metoderna:

- Lösningsfokuserade och framåtblickande
- Stärker varandet
- Teambildande
- Hälsofrämjande
- Avstressande
- För många en bra metod för att komma tillbaka efter lång sjukskrivning och utmattning
- Ger möjlighet att påverka vårt sammanhang och fortsatta livsberättelse
- Passar de flesta personer
- Extra bra för personer som intellektualiserar såväl för dem som saknar ord för sina känslor
- Stärker självinsikten och självkänslan
- Effektivt verktyg, potent snabb metod
- Kravlöst och lekfullt
- Når andra nivåer och andra delar i hjärnan än enbart samtal
- Stärker kontakten med kroppen
- Speglande, härbärgerande och hållande
- Kan ge en större känsla av mening

INNEHÅLL

1. Kurser för personer med stress och utmattningsproblematik. Under projektet kommer vi att ta emot 3 grupper med 8-15 deltagare under 12 veckor med kursaktiviteter 2 dagar i veckan. Därefter kommer vi ha 6 stycken uppsamlingsträffar en dag i veckan för varje grupp.

2. Seminarium. Det kommer i slutet av projektet genomföras ett seminarium med fokus på hur man kan använda sig av bildterapi och kreativitet för att minska den psykiska ohälsan. Innehåll kopplas till beprövad erfarenhet och den senaste forskningen inom området. Seminariet kommer vara öppet både för fackfolk och en intresserad allmänhet och är planerad till våren 2019.

3. Skapa nätverk. Måla för hälsan vill visa på hur vi alla genom de bildterapeutiska metoderna och kreativt skapande med rätt vägledning, själva kan finna verktyg för att kunna må bra, utvecklas och bli stärkta. Genom projektet vill vi verka för att långsiktigt utveckla en modell med kreativa egenvårdverktyg och skapa nya konstellationer och nya samverkansformer genom de kreativa metoderna att förebygga psykisk ohälsa.

MÅLA FÖR HÄLSAN · Studiefrämjandet · SVENSKA POSTKOD STIFTELSEN

MÅLA FÖR HÄLSAN · Studiefrämjandet · SVENSKA POSTKOD STIFTELSEN

MÅLA FÖR HÄLSAN · Studiefrämjandet · SVENSKA POSTKOD STIFTELSEN