

VIDAREUTBILDNING I BILDTERAPI

Mia Östlin 2015-05-24

Valet att gå arbetsterapeututbildning 1975-78 grundades i en önskan att arbeta med människors kreativitet. Jag kom då i kontakt med Jan Thomaeus som var den förste bildterapeuten i Sverige och jag började måla hos honom. Gick 1977-78 i bildgrupp hos Margot Ekelund (numera hedersmedlem i Svenska bildterapi-föreningen) och initiativtagare till den 20-poängsutbildning i bildterapi som fortfarande finns på Stockholms universitet. 1980 började jag arbeta med bildgrupper för olika typer av patienter på psykiatriska kliniken vid Danderyds sjukhus. 1991 gick jag den bildterapiutbildning Margot startat på Stockholms universitet. Arbetade sedan på Tranebergs psykiatriska mottagning, med bildterapi i grupp 1992-97 under bildterapihandledning av Hans Fredlund (bildterapeut och konstnär). 2002-2005 skaffade jag mig, i samband med Steg 2 utbildning i KBT, erfarenhet av kognitiv bildterapi (75 timmar) och skrev min uppsats om bildskapande i kognitiv psykoterapi. Från år 2000 – 2008 arbetade jag på Lidingö psykiatriska mottagning, med både bildgrupper och individuella bildterapi. Efter Steg 2 har jag gått vidareutbildning i Schematerapi, avancerad nivå, och våren 2012 avslutar jag handledarutbildning vid Institutet för Kognitiv Psykoterapi på Sabbatsberg (CBT-Institutet) där jag också föreläser om bildskapande i kognitiv terapi. Jag har flerårig erfarenhet av att handleda i bildterapi, både individuellt och i grupp.

Sedan 2007 arbetar jag helt i privat regi, numera på Lundagatan 36 tillsammans med Ragna Sylwan, Annika Alm och Ulla Blom (alla tre pionjärer inom svensk bildterapi) och Jane Hawes. Tillsammans med Ragna leder jag ibland workshops i bildterapi för psykoterapeuter.

Bildarbetet har för mig genom åren alltmer integrerats med schematerapi och EMDR-metod. Min uppfattning är att konkret bildskapande har fördelar i förhållande till visualiseringstekniker. Både därför att det händer något nytt i själva bildprocessen, att bilderna finns kvar och att de inre bilderna externaliseras, vilket skapar distans till det ångestskapande materialet. I en ren bildterapi får bildprocessen strukturera terapin medan samtalet om bilderna sker utifrån den psykoterapeutiska grundteori terapeuten har.