

Projekt Kunst og Mental Sundhed: en tværfaglig indsats i dobbeltdiagnosebehandling

Birgit Bundesen overlæge Psykiatrisk Center Amager

BA i litteraturvidenskab

Læse- og skrivegrupper ledet af danske skønlitterære forfattere i samarbejde med sundhedsfaglige co-terapeuter

- Forfatterne: Pablo Llambias, Adda Djørup, Asta Olivia Nordenhof, Martin Glaz Serup, Majse Aymo-Boot, Trisse Gejl. Støttet af Statens Kunstfond
- Forskergruppen: Bent Rosenbaum, Kasper Levin, Rune Søchting og Birgit Bundesen
- Kvalitative og kvantitative tests før og efter
- Psykiatrisk Center Amager. Afdelinger og DPC
- Misbrugsambulatoriet KABS Stjernevangen
- Recovery Skolen Ballerup



Skrivegruppe med forfatter Pablo Llambías op Statens Museum for Kunst

Participatory arts and mental health

- Stor international opmærksomhed omkring dette pga muligheden for omkostnings-effektiv løsning på en verdensomspændende epidemi af psykiske sygdomme (WHO)
- Participatory arts er kunstaktiviteter i gruppe med fokus på engagement og socialt samspil
- Evidens for effekt i misbrugsbehandlingen: arbejde med ambivalens, motivation, forankring i behandlingen via narrativ omstrukturering af autobiografisk materiale og oplevelsen af meningsfuldhed i gruppen.

Skrivegrupper som mental fitness og socialpsykiatrisk intervention

- I sundhedsvæsenet: stor fokus på fysisk genoptræning, men hvad med psyken?
- At skrive sin egen stemme frem: arbejde med ambivalens overfor behandling
- Problem at alle aktivitetsindsatser ligger i kommunalt regi når patienter er indlagt i længere tid.
- Ensomhed er malignt (Moltke, Speyer UFL 2018)
- Skrivegrupper som etablering af konstruktive fællesskaber

Ikke (psyko-) terapi, men *æstetisk* praksis

- Kunstterapi internationalt anerkendt som effektivt behandlingstilbud i misbrugs- og dobbeltdiagnosebehandling.
- Primært non-verbale terapiformer (male-, tegne- og danseterapi)
- I Danmark: MA i musikterapi ved Ålborg universitet, men ikke særlig udbredt, hverken i forskning eller praksis
- arbejdet med kunst og kunstneriske processer kan i sig selv kan have terapeutisk effekt.

Metoden: Creative writing

- Skønlitterær skriveform der arbejder med *formsprog* fremfor indhold
- Leder af gruppen er skønlitterær ekspert
- Påvist positive effekter i alkoholbehandling, depressions- og impulskontrolforstyrrelser, samt til at øge selvværd og oplevelse af *self-efficacy*

Virkningsmekanismer

- Kendte gruppe-effekter (Yalom: universalitet, altruisme, installation af håb, guidning, at dele informationer, udvikle sociale færdigheder, interpersonel læring)
- At skabe narrativ kohærens i egen fortælling om liv og sygdom: at skrive sin egen stemme frem, tage agens
- Empowerment, styrkelse af resiliens
- Styrkelse af kognitive færdigheder
- Arbejde med ambivalens i forhold til behandling

Psykologiske hypoteser

- Øge kognitive evner (især ordmobilisering, hukommelse, opmærksomhed og koncentrationsevne)
- Bedre evnen til mentalisering og metakognition.
- Indirekte terapeutiske effekter: at arbejde med ambivalens i forhold til misbrugsbehandling
- Reducere angst
- Opleves subjektivt som meningsfuldt, kvalitativt supplement til behandling af både deltagere og personalet.
- Subjektiv oplevelse af øget livskvalitet.

Forskningsspørgsmål

- Har kunstnerisk aktivitet i gruppe ledet af kunstnerisk ekspert sundhedsfremmende effekter?
- Hvor virker kunsten? I værket? I mennesket (psyke? Krop?) Imellem mennesker?
- Kræver tværfaglig viden!

Det tværfaglige arbejde

- Team af 6 forfattere, en billedkunstner, en professor i psykologi, en psykiater, to humanvidenskabelige forskere
- Mål: at udvikle et skrivegruppemanual-koncept, der er valideret af både kunstnere, sundhedsfaglige og brugere.
- Metode: Integration af teoretisk viden og praksisbaseret erfaring. Mødes en gang månedligt igennem halvandet år sideløbende med afvikling af grupper. De sundhedsfaglige underviser i psykologiske begreber. Forfatterne designer skriveøvelser ud fra disse.

Udfordringer og styrker

- Komplex gruppe med mange forskellige baggrunde, der mødes om et fælles projekt, der fra start ikke er helt klart formuleret.
- Mange idiosynkrasier og fordomme angående emnet og de andre fagpersoner.
- Afgørende at skabe et grupperum, der er dynamisk og kohærent: plads til forskellighed, uenighed, men også med ressourcer til at løse konflikter undervejs.
- Styrken: et produkt, der er kvalitetssikret på højt niveau af flere faggrupper
- Lægens dilemma: gøre lægefaglig viden relevant for andre faggrupper

Patientudsagn:

- ”Jeg her skrevet mig ud af en psykose med et 81-siders langt rimet digt”
- At skrive en psykose ned kan noget særligt fordi skriften former en fiktiv fortælling. På den måde indså jeg at det jeg skrev ikke var virkeligt og jeg kunne holde det op imod virkelige ting.
- 27-årig kvinde, der lider af skizofreni. Skriften fungerer strukturerende i forhold til flere samtidige tankespor.
- ”Nogle gange har jeg mange tankespor på hovedet samtidig, de er viklet sammen som i stort garnnøgle. Når jeg skriver kan jeg tage fat i en ende af en tråd og vikle tankerne ud, som i en lang tråd”
- ”I starten var jeg meget nervøs i gruppen, men jeg fik hurtigt følelsen af ”Hey jeg kan godt skrive!” Det har været kæmpe optur og givet vildt meget selvtillid. Det har spredt sig som små ringe i vandet til andre områder af mit liv. Jeg har været syg i over to år, hvor jeg næsten ikke har kunnet noget, nu er jeg startet til yoga igen. Det kan synes som en lille ting, men det er stort for mig.”
-

”Jeg blev meget rørt over de andres tekster og fik meget lyst til også at skrive noget ægte at dele med de andre”

- ”Jeg kom i tanke om mange positive ting fra min fortid. Jeg er blevet bedre til at kommunikere mine følelser over for min familie”
- ”Der var svære ting, jeg kunne skrive om i gruppen, som jeg ikke turde fortælle til min terapeut”
- ”Når jeg skrev syntes jeg aldrig det jeg skrev var særlig godt, men gruppen fik mig ofte til at se mere i mine egne tekster end jeg selv havde kunnet se”
- ”Det var en befrielse, at gruppen ikke, ligesom i psykoterapi-grupper som jeg havde deltaget i, kom med gode råd. I skriveøvelserne kan man nå at tænke lidt over, hvad man vil sige, men man har ikke lang tid nok til at gå i selvsving og bliver usikker på om det jeg skrev nu var godt nok. Og det var ens for os alle”

Bungay H, Munn-Giddings C, Boyce M et al. The value of the arts in therapeutic and clinical interventions: a critical review of the literature.. Anglia Ruskin University, 2014.

Pennebaker, J. (2000). Telling Stories: The Health Benefits of Narrative. *Literature and Medicine*, 19(1), 3-18.

Roe D, Hasson-Ohayon I, Derhi O, Yanos PT, Lysaker PH (2010) Talking about life and finding solutions to different hardships. A qualitative study on the impact of narrative enhancement and cognitive therapy on persons with serious mental illness. *J Nerv Ment Dis* 198:807–812
Slade, M., Oades, Lindsay G, & Jarden, Aaron. (2017). Wellbeing, recovery and mental health. Cambridge: Cambridge University Press.

Bolton, Gillie. (1998). *Therapeutic Potential of Creative Writing, The: Writing Myself*. Jessica Kingsley

Holt-Lunstad, J., Smith, T., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237..

Rodriguez, L., Young, C., Neighbors, C., Campbell, M., & Lu, Q. (2015). Evaluating guilt and shame in an expressive writing alcohol intervention. *Alcohol*, 49(5), 491-498.

Young, C., Rodriguez, L., & Neighbors, C. (2013). Expressive writing as a brief intervention for reducing drinking intentions. *Addictive Behaviors*, 38(12), 2913-7.

Baikie KA, Wilhelm K: Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2005, 11: 338-346. 10.1192/apt.11.5.338

Baikie, K.A., Liesbeth, G., Wilhelm, K., 2012. Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: an online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders* 136, 310–319