

AD-ART

CREATIVE ARTS THERAPY (CAT)



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Cos'è CAT (Terapie attraverso le Arti Creative) ?

L'arteterapia promuove la salute psicofisica della persona e l'incremento delle sue risorse creative, espressive, affettive, cognitive e relazionali.

Attraverso l'utilizzo di materiali artistici e il processo creativo, all'interno del rapporto con l'arteterapeuta, la persona è facilitata nell'espressione e nell'elaborazione delle proprie esperienze. Il percorso porta all'acquisizione di strumenti finalizzati al cambiamento e alla crescita personale.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Cos'è CAT (Terapie attraverso le Arti Creative) ?

La creatività non è un "dono" che appartiene solo a quelle poche persone che chiamiamo "artisti", ma è una dimensione psicologica che esiste a livello potenziale in ogni essere umano.

Attraverso modalità specifiche di utilizzo di materiali pittorici e scultorei, musica, danza e teatro, l'arteterapia mira a sviluppare il potenziale creativo che è in ognuno di noi e che costituisce una risorsa per la gestione di affetti, emozioni e relazioni.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Cos'è CAT (Terapie attraverso le Arti Creative) ?

Un elenco di esempi potrebbe essere:

- Arteterapia;
- Museo terapia;
- Danza terapia;
- Musico-terapia;
- Drammaterapia



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Obiettivi Principali

Tutte le terapie insieme costituiscono un grande strumento che raggiunge la qualità della vita e riporta alla memoria.

Soprattutto per PwD fornirebbe:

- benefici per il progresso della malattia,
- aumento delle competenze,
- socializzazione



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Studi sui Vantaggi di CAT per PwAD

Numerosi studi hanno riscontrato effetti benefici dell'ascolto e della produzione di musica per la cognizione globale, nonché per la fluidità verbale, le abilità visuospatiali e il linguaggio.

Tuttavia, i risultati più consistenti sono stati trovati per la memoria autobiografica, probabilmente perché l'elaborazione delle emozioni indotte dalla musica e gli aspetti della cognizione sono localizzati nel cervello. Si è scoperto che il canto, in particolare, migliora una vasta gamma di abilità cognitive tra cui attenzione, memoria episodica e funzione esecutiva.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Studi dei Vantaggi di CAT per PwAD

Studi preliminari hanno anche suggerito altri benefici dalle arti: la danza può supportare la parola e le arti visive possono portare a un'attenzione sostenuta maggiore rispetto a molte altre attività.

È stato anche scoperto che la danza terapia e la musica supportano la comunicazione non verbale incarnata, anche quando il linguaggio si deteriora



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Vantaggi di CAT per i PwAD

È stato scoperto che la musica supporta la cognizione nelle persone con demenza perché le aree cerebrali alla base della memoria musicale possono essere relativamente ben conservate anche nelle fasi successive della malattia.

È stato riscontrato che le attività artistiche hanno benefici per alcune delle questioni legate alla malattia come l'isolamento sociale, comportamenti indesiderati e scarsa comunicazione.

La musica e la danza aiutano a ridurre l'isolamento sociale e la solitudine per le persone con demenza, in parte fornendo un senso di sicurezza e appartenenza.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Vantaggi dei CAT per PwAD

La danza può anche aiutare ad affermare l'identità, il senso di sé e l'autostima per le persone con demenza.

È stato scoperto che gli interventi che incoraggiano gli anziani a suonare uno strumento musicale migliorano o preservano la loro cognizione generale, la velocità di elaborazione e la memoria, oltre a supportare altri aspetti della cognizione come la riduzione della perdita dell'udito legata all'età.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Vantaggi dei CAT per Caregivers

È stato anche riscontrato che gli spettacoli teatrali migliorano la consapevolezza degli assistenti delle proprie responsabilità e dei doveri di assistenza quando si prendono cura di qualcuno con demenza

In modo correlato, è stato scoperto che le attività artistiche congiunte caregiver-assistito migliorano la comunicazione e i comportamenti di intimità del caregiver nei confronti di un assistito, portando a risposte emotive e comportamenti fisici più stretti.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Vantaggi dei CAT per i Caregivers

I gruppi artistici congiunti assistente-assistito possono anche aiutare a rimuovere la tensione dai caregivers, fornire cure di sollievo e offrire opportunità di supporto emotivo, networking pratico e condivisione di risorse, mentre le attività artistiche e di poesia individuali possono ridurre il peso del caregiver e promuovere accettazione, autocoscienza, empatia e catarsi.

Le lezioni di arte possono essere utilizzate negli ambienti di cura come un modo per comprendere le esigenze dei caregivers e impartire importanti informazioni sulla cura. Possono anche costruire un senso positivo di identità personale e autoefficacia.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Vantaggi di CAT per i Caregivers

Infine, è stato scoperto che attività come suonare la batteria, cantare o ascoltare musica migliorano il rilassamento e il benessere degli assistenti e riducono i loro livelli di ansia e stress.

I benefici per il benessere delle arti si estendono agli assistenti informali. I programmi artistici possono supportare le interazioni tra gli assistenti e coloro che ricevono cure e possono aiutare con l'umanizzazione della persona assistita, migliorando così le strategie di cura.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Impatti sui sintomi cognitivi:

Le lezioni di danza possono migliorare la memoria, l'apprendimento e l'attenzione, in parte migliorando l'apprendimento motorio.

Danza, che è stata collegata per tutta la durata della vita con un migliore apprendimento e memoria.

Per chi è già in declino cognitivo, partecipare ad attività artistiche come i corsi di pittura può aiutare a prevenirne il peggioramento, con risultati sostenuti a seguito dell'intervento; e attività creative di terapia espressiva come il disegno con un terapeuta possono migliorare il funzionamento cognitivo, la memoria, la funzione esecutiva e la capacità di vita quotidiana.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Impatto sui sintomi comportamentali:

È stato anche scoperto che le lezioni di arte e teatro riducono l'aggressività, l'agitazione e i problemi comportamentali sia durante le sessioni individuali che longitudinalmente.

Le arti hanno anche un effetto positivo sulla salute fisica e sul funzionamento.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Impatto sui sintomi emotivi:

Molti studi hanno trovato benefici della musica e della danza per ridurre l'ansia e anche alcune prove dei loro benefici per la depressione.

È stato scoperto che la musica aumenta gli effetti delle terapie di reminiscenza su stress, ansia e depressione. È stato anche scoperto che le arti riducono l'apatia e migliorano il benessere e la qualità della vita.

Allo stesso modo, è stato riscontrato che il coinvolgimento attivo con la musica e l'ascolto della musica riduce l'agitazione (ad es. Atti ripetitivi, vagabondaggio, irrequietezza e comportamenti aggressivi) e problemi comportamentali nelle persone con demenza.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principali metodologie e strumenti per utilizzare la CAT come terapia per la PwD:

Per la persona con demenza o Alzheimer l'arte terapia può offrire uno spazio dove il paziente può esprimersi liberamente, migliorare i disturbi comportamentali, riemergere il desiderio di socializzazione, ridurre l'uso di psicofarmaci, recuperare la memoria cantando canzoni tradizionali, mantenere residuo abilità, 40 accompagnano alla morte. Il modello più utilizzato per questi pazienti è quello di Benenzon. (Caputi 2012)

Un altro modello efficace di musicoterapia con questi pazienti è quello di Cliff Madsen o della Brain Music Therapy (BMT) chiamata anche Behavioral Music Therapy.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principali metodologie e strumenti per utilizzare la CAT come terapia per la PwD:

Materiali (inclusi contenuti scritti, audiovisivi, giochi) sarà sviluppato per lo svolgimento delle attività di formazione.

Inoltre, il programma di formazione sarà supportato da una piattaforma digitale.

PwAD ha bisogno del supporto del formatore per eseguire l'arte terapia nell'organizzazione. Il primo passaggio fondamentale è identificare il tipo di laboratorio creativo e i possibili rischi e poi decidere quali materiali sono necessari. Al workshop il formatore deve spiegare a PwAD l'idea di workshop, scopo, significato e obiettivi, hanno anche bisogno di pianificazione per organizzare diversi compiti. Il terapeuta deve assicurarsi che PwAD si stia divertendo e non si senta che questo sia qualcosa che deve ottenere.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Competenze dei Professionisti:

- Disponibilità a imparare cose nuove sulla demenza. Perché mentre lavoriamo con PwAD abbiamo bisogno di conoscenze speciali legate alla demenza.
- La gioia di lavorare con persone affette da demenza.
- Conoscenza degli strumenti ICT. Durante le attività useremo la tecnologia ICT e insegneremo agli studenti a riguardo.
- Capacità di affrontare situazioni difficili o imbarazzanti. PwAD può reagire in modo diverso a un particolare evento in un modo che non ci aspetteremmo.
- Maturità e modi rispettosi.
- Sii adattabile e flessibile con la situazione. Quando si lavora con persone affette da demenza, ci si aspetta flessibilità e pazienza.



Linee Guida per i trainers: “Hints and tips”:

Nella guida per i formatori suggerimenti e consigli si impara a preparare al meglio l'ambiente e le persone per l'intervento di arteterapia che proponiamo.

- devi conoscere bene il paziente e la sua storia medica e di vita
- devi conoscere il morbo di Alzheimer e la demenza, conoscere i sintomi
- devi essere preparato alla possibilità che si verifichino comportamenti improvvisi e lavorare sulle tue capacità per gestirli



Linee Guida per i trainers: “Rules and Expectations”

All'inizio della formazione è bene spiegare le regole del gruppo e le aspettative dei partecipanti.

Come in ogni gruppo di terapia, è importante fornire regole che garantiscano il rispetto reciproco e l'instaurazione di un clima di lavoro positivo per tutti.

Parlare delle aspettative di utenti, familiari e professionisti sulla formazione è importante perché ci permette di conoscerci e lavorare meglio insieme, ridefinendo obiettivi comuni.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Linee guida per i trainers: “Rules and Expectations”

- le aspettative di tutti i partecipanti possono essere condivise e discusse in gruppo
- il lavoro deve essere condiviso in modo chiaro e comprensibile per tutti
- tutti i partecipanti si impegnano a rispettarsi a vicenda per creare un clima di lavoro positivo



Alcune idee su come preparare le azioni:

Prima di iniziare è bene pensare bene alle diverse azioni da svolgere per la buona riuscita del progetto.

Tutto è stato studiato nei minimi dettagli per rendere questa esperienza positiva per i PwAD, le loro famiglie e i professionisti.

È importante leggere le guide e il progetto prestando attenzione alla preparazione dell'ambiente e delle persone e capendone il motivo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Alcune idee su come preparare le azioni:

- prima di iniziare è necessario preparare l'ambiente in modo che sia accogliente e privo di distrazioni che possano interferire con il lavoro;
- osservare i partecipanti per assicurarsi che siano dell'umore giusto per iniziare;
- prepara i materiali e preparati a spiegarli in modo chiaro e comprensibile in base alle persone con cui devi lavorare



Applicazioni nell'ambiente domiciliare

Lavorare nell'ambiente naturale, nell'ambiente domestico, è importante perché è lì che le persone e le famiglie trascorrono più tempo insieme, ed è il luogo dove è più facile mantenere vivo il ricordo dei PwAD, grazie alla presenza di oggetti familiari e spazi.

Per lavorare bene da casa è importante formare i familiari e lavorare a distanza con l'ausilio di strumenti digitali.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Applicazioni nell'ambiente domiciliare

Per applicare il CAT a casa:

- Preparare l'ambiente, rimuovere gli oggetti che possono essere una distrazione, scegliere un luogo luminoso con una temperatura piacevole
- studiare l'attività, eventuali app e preparare i materiali di cui hai bisogno prima di proporla
- non esitate a contattare i professionisti in caso di dubbio o necessità



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Applicazioni nell'ambiente istituzionalizzato

È stato riscontrato che la fornitura di attività artistiche nelle case di cura e il loro incoraggiamento all'interno delle comunità aumentano la socializzazione e comportamenti sociali positivi e le attività teatrali hanno migliorato la comunicazione tra pazienti e assistenti.

Nelle case di cura, è stato dimostrato che la musica di sottofondo riduce l'agitazione durante i pasti e migliora la cooperazione durante il bagno.

Inoltre, è stato scoperto che gli interventi teatrali sia nella comunità che nelle case di riposo migliorano la memoria e la funzione esecutiva, e la formazione sull'arte visiva ha dimostrato di migliorare le risposte uditive evocate ai suoni e all'elaborazione visiva.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Campi di applicazione dei CAT:

Gli ambiti di applicazione dell'arteterapia sono principalmente tre:

- terapia,
- riabilitazione,
- educazione alla prevenzione. (Caputo, 2012)

Il lavoro con PwAD nel nostro progetto è soprattutto riabilitativo..



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Le principali discipline delle arti creative

Tra le forme d'arte maggiormente utilizzate nell'arteterapia si possono citare tutte le arti:

- grafica, dal disegno alla scrittura;
- danza;
- la musica;
- dramma: teatro e cinema.

(Caputo, 2012)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Le principali discipline delle arti creative

Music therapy

Music is a very powerful tool especially for the its evocative and regressive value. In fact, making or listening to music activates the zones hypothalamus of the brain linked to the oldest survival mechanisms, while the rhythm brings back contact with the maternal heart rhythm in the intrauterine phase. The music, that is, it introduces the person into a psychological atmosphere where the relationship with the aspects self-conscious weakens allowing you to get in touch with the deeper parts of the psyche. In addition, music facilitates both physical and mental relaxation and improves a whole series of physiological functions, such as breathing, heartbeat and the blood pressure.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Le principali discipline delle arti creative

Musico terapia

La musica può essere utilizzata anche in terapia sia in forma attiva, cioè producendo musica con strumenti diversi (solitamente percussioni), che passiva, cioè lasciandosi cullare dalle note di brani musicali scelti dal terapeuta secondo le finalità terapeutiche. Lo scopo, in generale, è aiutare il soggetto ad esplorare le esperienze emotive derivate dal contatto con la musica e dalla rielaborazione di immagini e ricordi suscitati.

(Caputi, 2012)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Le principali discipline delle arti creative

Belle arti

Il disegno e la pittura sono utilizzati in Art Therapy per acquisire o potenziare la capacità di contattare le emozioni e rappresentarle in una dimensione fantastica attraverso la forma e il colore. Inoltre, richiedendo l'attivazione della coordinazione visuomotoria e la capacità di movimenti fini e precisi, porta anche un beneficio da un punto di vista strettamente motorio. Il disegno, infatti, assume tre significati nell'arteterapia: un significato ludico (creare), un significato narrativo (raccontare se stessi) e un significato cognitivo (porre e rispondere a domande).

(Caputi, 2012)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Le principali discipline delle arti creative

Dramma

Psicodramma, teatro terapia, dramma terapia, teatro di riproduzione, ecc. Hanno tutti in comune l'uso della drammatizzazione come principale strumento terapeutico. Drammatizzare, cioè tradurre in azione, consente un maggiore accesso diretto ai contenuti interni del soggetto, che potrà rivivere eventi passati, elaborare e risolvere conflitti riattualizzandoli, esplorare i propri "fantasmi" rendendoli concreti e esterno a se stesso e quindi più accessibile e più facilmente modificabile o, ancora, sperimentando nuove situazioni aumentando così le proprie capacità e conoscenza di sé.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Le principali discipline delle arti creative

Drama

Le tecniche derivate dal teatro utilizzate in Artoterapia sono molteplici e varie anche perché il terapeuta le applica adattandole gradualmente ai pazienti e alle situazioni e spesso arriva a crearne di nuove. Oltre alla rappresentazione vera e propria e allo psicodramma, ricordiamo i giochi teatrali, usati solitamente come "Riscaldamento" del gruppo, cioè per creare l'atmosfera necessaria ad un'espressione libera e spontanea di se stessa; l'uso di maschere, che di solito sono costruite e dipinte dagli stessi soggetti; e l'interpretazione dei monologhi. (Caputi 2012)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Le principali discipline delle arti creative

Danza

Per quanto riguarda l'uso della danza terapia sono state sviluppate diverse varianti (biodanza, danza terapia, danza-movimento terapia), che condividono l'uso del movimento, con o senza musica, come principale strumento terapeutico. Il prerequisito teorico su cui si basano queste forme di terapia, è quello sotto il quale si tensionano i muscoli e le modalità posturali e di movimento (uso dello spazio, tempi, ritmi, ecc.).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Le principali discipline delle arti creative

Danza

Modalità di movimento (uso dello spazio, tempi, ritmi, ecc.)

Riflettono tensioni e modalità psicologiche; quindi, lavorare per prendere consapevolezza e dissolvere queste tensioni fisiche implica entrare in contatto e risolvere i blocchi emotivi e psicologici. La danza può essere vista come un dramma, nel linguaggio del corpo sostituisce il linguaggio verbale. L'obiettivo principale è entrare in contatto con il tuo corpo e ascoltare le emozioni che ti ospitano, ma i benefici dell'uso del movimento e della danza si estendono a più livelli.

(Caputi, 2012)



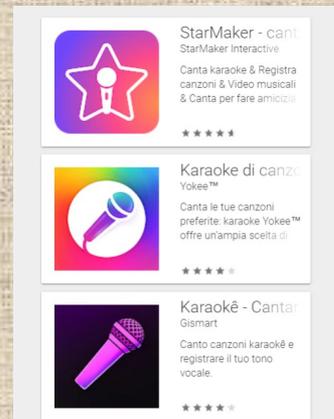
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Strumenti digitali per migliorare CAT:

Su internet e nel playstore è possibile trovare tante utili applicazioni che, se ben utilizzate, possono supportare un intervento di arteterapia. Di seguito i link di alcuni di quelli che abbiamo proposto:

Le app karaoke possono essere utilizzate per provare le canzoni dello spettacolo a casa, ad esempio:

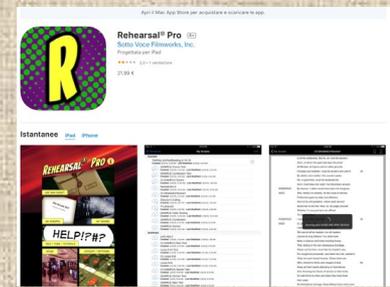
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.smule.singandroid&hl=it>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Strumenti digitali per migliorare CAT:

Per recitare un'app utile potrebbe essere questa:



<https://apps.apple.com/it/app/rehearsal-pro/id1116896197>

Questa app è utilizzata anche professionalmente dagli attori di Hollywood. È una delle app specifiche per attore più potenti e complete. Hai solo bisogno di avere il tuo script in PDF e aprirlo con Rehearsal. L'app ti consente quindi di dividere la sceneggiatura in scene ed evidenziare le tue linee (che puoi successivamente annerire). Ed eccoci alla funzione principale di questa app. Le prove ti permettono di registrare le battute di altri attori e poi ripetere la tua parte tutte le volte che vuoi!

È un'app molto utile ma difficile da usare in modo indipendente da un PwAD, quindi deve essere supportata da un familiare o da un professionista nell'impostazione e nell'utilizzo



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Strumenti digitali per migliorare i CAT:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.color.mandala&hl=it&gl=US>

con questa app gli utenti possono colorare i mandala come preferiscono, la scelta dei colori e la coordinazione occhio-mano richiesta consentono loro di migliorare l'espressione di sé e le capacità motorie fini



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Commenti e domande



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union