

AD-ART

TERAPIJA Z USTVARJALNIMI UMETNOSTMI (TUU)



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

Kaj je TUU (terapija z ustvarjalnimi umetnostmi)?

Umetnostna terapija krepi psihofizično zdravje osebe in spodbuja njene ustvarjalne, izrazne, afektivne, kognitivne in povezovalne vire.

Skozi kreativen proces z uporabo umetnostnih gradiv spodbuja osebo k izražanju in predelovanju lastnih izkustev v okviru odnosa z umetnostnim terapevtom. Terapevtska pot vodi k osvajanju strategij, ki so usmerjene v osebno rast in spremembo.



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

Kaj je TUU (terapija z ustvarjalnimi umetnostmi)?

Ustvarjalnost ni „dar“, ki ga poseduje zgolj peščica ljudi, imenovanih „umetniki“. Je psihološka dimenzija, ki obstaja na neki stopnji potenciala v vsakem človeku.

Terapija z umetnostjo skuša razvijati ustvarjalni potencial, ki je v vsakem od nas in ki je sestavni del virov za samouravnavanje afektov, čustev in odnosov. To počne skozi določene načine uporabe slikovnih in oblikovnih materialov, glasbe, plesa in igre.



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

Kaj je TUU (terapija z ustvarjalnimi umetnostmi)?

Kratek seznam različnih TUU:

- Likovna terapija;
- Muzejska terapija;
- Plesna terapija;
- Glasbena terapija;
- Dramska terapija



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

Glavni cilji

Zbirka vseh terapij je obsežno sredstvo za povečanje kvalitete življenja in spodbuja obujanje spominov.

Zlasti osebam z blago kognitivno motnjo, osebam z Alzheimerjevo demenco ali z drugimi oblikami demenc (v nadaljevanju uporabljamo kratico **OzAD**) lahko ponudi:

- ugodnejše napredovanje bolezni,
- krepitev veščin,
- socializacijo.



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

Raziskave o ugodnih učinkih TUU pri OzAD

Številne raziskave so ugotovile blagodejne učinke poslušanja in ustvarjanja glasbe tako na globalno kognicijo kot tudi na besedno fluentnost, vizualno-prostorske zmožnosti in govor.

Najbolj konsistentni rezultati pa so bili ugotovljeni za avtobiografski spomin. Razlog je najbrž ta, da se področja v možganih, ki procesirajo z glasbo vzbujene emocije in tista, ki procesirajo različne vidike kognicije, prekrivajo. Zlasti petje lahko izboljša široko paleto kognitivnih veščin, vključno s pozornostjo, epizodičnim spominom in izvršilnimi funkcijami.



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

Raziskave o ugodnih učinkih TUU pri OzAD

Preliminarne raziskave so ugotavljale tudi morebitne druge blagodejne učinke umetnosti: s plesom morda podpiramo govor, z vizualnimi umetnostmi pa zmožnost ohranjanja pozornosti.

Gibanje v plesu in glasba podpirata telesno neverbalno komunikacijo, tudi ko jezikovne zmožnosti upadejo.



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

Ugodni učinki TUU na osebe z demenco

Raziskave ugotavljajo, da glasba krepi kognicijo pri osebah z demenco, saj lahko možganska področja, ki procesirajo glasbeni spomin, ostanejo relativno dobro ohranjena tudi v poznejših obdobjih bolezni.

Umetniške aktivnosti tudi blagodejno delujejo na nekatere težave, povezane z boleznijo, na primer na socialno izključenost, neželene vedenjske odzive in osiromašeno komunikacijo.

Glasba in ples pomagata zmanjšati socialno izključenost in osamljenost oseb z demenco. Deloma se to zgodi z nudenjem občutka varnosti in pripadnosti.



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

Ugodni učinki TUU na osebe z demenco

Ples lahko pomaga tudi pri afirmaciji identitete, občutka jaza in samopodobe pri posameznikih z demenco.

Intervencije, ki spodbujajo starejše odrasle k igranju glasbenih instrumentov, lahko izboljšajo ali ohranijo njihovo splošno kognicijo, hitrost procesiranja in spomin. Poleg tega podpirajo druge vidike kognicije, na primer zmanjšujejo s starostjo povezano izgubo sluha.



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

Ugodni učinki TUU na oskrbovalce

Obstajajo ugotovitve, da lahko gledališke igre izboljšajo prepoznavanje odgovornosti in dolžnosti oskrbe oseb z demenco pri njihovih oskrbovalcih.

Skupne aktivnosti oskrbovalca in osebe, za katero skrbi, lahko izboljšajo sporazumevanje in oskrbovalčevo izkazovanje intimnosti osebi z demenco. To vodi v približevanje čustvenih odzivov in telesnih stikov.



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

Ugodni učinki TUU na oskrbovalce

Ustvarjalne skupine, ki združujejo oskrbovalce s prejemniki oskrbe, lahko pomagajo pri odstranjevanju obremenitev oskrbovalcev, nudijo kratkotrajno oskrbo in dajo priložnosti za čustveno podporo, uporabno mreženje in širjenje virov. Aktivnosti individualnih umetnosti in poezije lahko znižajo obremenitve oskrbovalca in podpirajo samosprejemanje, samozavedanje, empatijo in katarzo.

Tečaji umetnosti se lahko izvajajo tudi v okoljih oskrbe kot način za razumevanje potreb oskrbovalca in deljenja pomembnih informacij o oskrbi. Oskrbovalce spodbujajo k grajenju pozitivnega dojemanja osebne identitete in samo-učinkovitosti.



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

Ugodni učinki TUU na oskrbovalce

Nenazadnje lahko bobnanje, petje, poslušanje glasbe in podobne aktivnosti delujejo sproščujoče in spodbujajo splošno dobrobit oskrbovalca. Lahko tudi znižajo občutke tesnobe in doživljanje stresa.

Učinki na splošno dobrobit se pojavijo tudi pri neformalnih oskrbovalcih. Programi umetniškega ustvarjanja lahko podkrepijo interakcije med oskrbovalcem in prejemnikom oskrbe ter delujejo v smeri humanizacije osebe, za katero skrbijo. Na ta način se strategije oskrbe izboljšajo.



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

Učinki na kognitivne simptome:

Plesni tečaji lahko izboljšajo spomin, učenje in pozornost. Deloma se to zgodi skozi krepitev gibalnega učenja.

Za ples je ugotovljena pozitivna povezava z učenjem in s spominom v vseh življenjskih obdobjih.

Za tiste, ki že doživljajo upad kognitivnih funkcij, lahko udeležba v likovnih aktivnostih, na primer tečaju slikanja, pomaga preprečevati poslabšanje. Funkcije se ohranijo tudi po intervenciji. Aktivnosti izrazno-ustvarjalne terapije, na primer risanje s terapevtom, lahko izboljšajo kognitivno delovanje, spomin, izvršilne funkcije in zmožnosti opravljanja vsakodnevnih opravil.



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

Učinki na vedenjske simptome:

Učne ure umetnosti in igre znižajo agresivnost, razdraženost in vedenjske težave tako presečno med posameznimi urami kot tudi longitudinalno.

Umetnosti imajo blagodejne učinke tudi na delovanje telesa in telesno zdravje.



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

Učinki na simptome čustvovanja:

Številne raziskave so ugotovile, da glasba in ples zmanjšata tesnobo ter našle tudi nekaj dokazov o pozitivnih učinkih pri depresiji.

Glede glasbe so raziskovalci ugotovili, da krepi učinke terapije z reminiscenco na stres, tesnobo in depresijo. Umetnosti tudi zmanjšujejo apatijo in izboljšujejo kakovost življenja ter splošno dobrobit.

V povezavi s tem so ugotovili tudi, da aktivno vživljanje v glasbo ali poslušanje glasbe zniža razdraženost (npr. ponavljanje gibov, tavanje, nemir in agresivno vedenje) in vedenjske težave pri osebah z demenco.



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

Glavne metode in pripomočki za uporabo TUU kot terapijo za osebe z demenco:

Za osebo z demenco ali Alzheimerjevo boleznijo lahko umetnostna terapija ponudi okolje, v katerem se lahko bolnik prosto izrazi, ošibi vedenjske motnje, ponovno odkriva željo po druženju in zmanjša uporabo psihotropnih učinkovin. S petjem tradicionalnih pesmi lahko spodbudi spomin ali ohranja preostale veščine. Model, ki se pogosto uporablja, je na primer Benenzon (Caputi 2012).

Drug učinkovit model glasbene terapije z OzAD se imenuje Cliff Madsen oziroma možgansko glasbena terapija. Imenujemo jo tudi vedenjska glasbena terapija.



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

Glavne metode in pripomočki za uporabo TUU kot terapijo za osebe z demenco :

Razvili smo materiale (pisni, audiovizualno gradivo, igre), ki bodo omogočali izvajanje aktivnosti.

Poleg tega je program vaj podprt z digitalno platformo.

OzAD pri uporabi umetnostne terapije potrebuje podporo izvajalca delavnice v organizaciji.

Prvi temeljni korak je identifikacija tipa ustvarjalne delavnice in morebitnih tveganj. Nato se lahko odločimo o tem, katera gradiva so potrebna. Vodja delavnice mora med delavnicami OzAD razložiti idejo delavnice, namen, pomen in cilje. Mora tudi ustrezno načrtovati organizacijo različnih nalog. Vodja delavnice se mora prepričati, da se OzAD zabava in da nima občutka, da bi morala doseči nekaj določenega.



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

Kompetence vodij delavnic:

- Dovzetnost, da se naučijo kaj novega o demenci. Gre za delo z OzAD, zato potrebujejo posebno znanje o demenci.
- Veselje do dela z osebami, ki imajo demenco.
- Poznavanje IKT pripomočkov. Aktivnosti bomo izvajali tudi s pomočjo IKT tehnologije in učili uporabnike o njej.
- Zmožnosti obvladovanja težkih ali nerodnih situacij. OzAD se lahko drugače odzovejo na dogodek, torej na način, ki ga ne pričakujemo.
- Zrelost in spoštljivost.
- Prilagodljivost in fleksibilnost. Ko delamo z ljudmi z demenco, se od nas pričakuje, da bomo prilagodljivi in potrpežljivi.



Priporočila za vodje delavnic : „namigi in nasveti“:

V vodniku namigov in nasvetov za izvajalce delavnic se lahko naučite kako najbolje pripraviti prostor in udeležence za intervencijo z umetnostno terapijo, ki jo predlagamo.

- Dobro morate poznati bolnika/-co in njegovo / njeno zdravstveno in življenjsko zgodovino
- Morate poznati Alzheimerjevo bolezen in druge bolezni, ki povzročajo demenco ter poznati simptome
- Morate biti pripravljeni na možnost nenadnih sprememb v vedenju in razvijati svoje veščine obvladovanja teh dogodkov



Priporočila za vodje delavnic: „pravila in pričakovanja”

Ob pričetku delavnic je dobro, da udeležencem predstavimo pravila skupine in kaj se pričakuje od njih.

Tako kot v drugih terapevtskih skupinah, je pomembno podati pravila, ki zagotavljajo medsebojno spoštovanje in vzpostavitev pozitivne delovne klime za vse udeležence.

Pomembno se je pogovarjati o pričakovanjih uporabnikov, družinskih članov in strokovnjakov. To nam omogoča, da spoznamo drug drugega in sodoločamo skupne cilje.



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

Priporočila za vodje delavnic: „pravila in pričakovanja”

- vsem udeležencem omogočimo, da delijo in razpravljajo o svojih pričakovanjih
- delo moramo jasno razdeliti na način, ki je razumljiv vsem
- vsi udeleženci se obvežejo k spoštovanju drug drugega, s čimer ustvarjamo prijetno delovno klimo.



Nekaj idej, kako pripraviti dejavnost(i):

Pred pričetkom je dobro skrbno premisliti o tem, katere dejavnosti je treba izvesti, da bo projekt uspešen.

Vse mora biti dobro preverjeno in premišljeno, da se bo iz dela izcimila pozitivna izkušnja za OzAD, njihove družine in strokovnjake.

Pomembno je, da preberete priporočila in sestavo projekta. Pri tem bodite pozorni na pripravo prostora in ljudi ter na to, da razumete razloge za posamezna priporočila.



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

Nekaj idej, kako pripraviti dejavnost(i):

- pred začetkom je treba pripraviti okolje tako, da se osebe počutijo dobrodošle in da je prisotnih čim manj motečih dejavnikov, ki bi lahko ovirali delo;
- opazujte udeležence in se prepričajte, da je razpoloženje ustrezno za pričetek;
- pripravite gradiva in bodite pripravljeni, da jih boste razložili na jasen in razumljiv način, prilagojen ljudem, s katerimi delate.



Izvedba v domačem okolju

Pomembno je delati v naravnem okolju, na domu osebe, saj tam ljudje in družine preživijo največ časa skupaj. To je prostor, kjer je lažje ohranjati žive spomine OzAD, saj je prisotnih polno dobro poznanih predmetov in prostorov.

Da bi delo od doma potekalo dobro, je potrebno na daljavo voditi družinske člane in delati na daljavo s pomočjo digitalnih pripomočkov.



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

Izvedba v domačem okolju

Za izvedbo TUU doma:

- Pripravite okolje, odstranite predmete, ki so lahko moteči in izberite svetel prostor s prijetno temperaturo;
- Pripravite se na aktivnost, uporabo morebitnih mobilnih aplikacij in pripravite vsa gradiva, ki jih potrebujete, preden predlagate dejavnost;
- Pokličite strokovnjaka, če je to potrebno oziroma če ste v dvomih.



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

Izvedba v institucijah

Izvajanje umetniških aktivnosti v domovih za starejše in spodbujanje teh aktivnosti znotraj skupnosti poveča socializacijo in pozitivna družbena vedenja. Dramske aktivnosti izboljšajo komunikacijo med bolniki in njihovimi oskrbovalci.

V oskrbovalnih domovih je glasba v ozadju znižala razdraženost v obdobjih obrokov in izboljšala sodelovanje med kopanjem.

Poleg tega gledališke dejavnosti v skupnostih in v domovih za starejše izboljšajo spomin in izvršilne funkcije. Vadba vizualnih umetnosti izboljša odzivnost na zvoke in vidno procesiranje.



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

Področja TUU:

Poznamo tri glavna področja izvedbe TUU:

- terapija,
- rehabilitacija,
- Izobraževalno-preventivni program. (Caputo, 2012)

Delo z OzAD v tem projektu je v glavnem rehabilitacijsko.



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

Temeljne discipline, ki jih vključuje TUU

Med oblikami umetnosti, ki jih v glavnem uporabljamo v umetnostni terapiji, so ključne:

- grafične, od risanja do pisanja;
- ples;
- glasba;
- igra: gledališče in film.

(Caputo, 2012)



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

Temeljne discipline, ki jih vključuje TUU

Glasbena terapija

Glasba je lahko odličen pripomoček, še zlasti, ker spodbuja obujanje spominov in vračanje v preteklost. Ustvarjanje ali poslušanje glasbe aktivira področja hipotalamusa v možganih. Ta področja so povezana z delovanjem najstarejših mehanizmov preživetja. Ritem vrača v spomin poslušanje bitja srca svoje matere v prenatalnem obdobju. Glasba povabi osebo v psihološko atmosfero, v kateri se odnosi z vidiki samozavedanja ošibijo, kar spodbuja povezovanje z globljimi deli svoje duševnosti. Poleg tega glasba spodbuja tako telesni kot duševni počitek in izboljšuje številne fiziološke funkcije, na primer dihanje, srčni utrip in krvni pritisk.



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

Temeljne discipline, ki jih vključuje TUU

Glasbena terapija

Glasbo lahko v TUU uporabimo tako v aktivni obliki, npr. ustvarjamo glasbo z različnimi instrumenti (običajno tolkala) kot v pasivni obliki, z dopuščanjem, da nas vsrka v note skladb, ki jih terapevt izbira glede na namene terapije. Na splošno je cilj tega početja nuditi podporo posamezniku pri raziskovanju svojih čustvenih doživetij, ki izvirajo iz stika z glasbo ter ponovnemu predelovanju podob in spominov, ki jih je glasba vzbudila.

(Caputi, 2012)



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

Temeljne discipline, ki jih vključuje TUU

“Fine” umetnosti

Risanje in slikanje v likovni terapiji uporabljamo za doseganje ali jačanje zmožnosti stika s čustvenim in prikazovanja čustev v domišljijiski dimenziji skozi oblike in barve. Poleg tega prinaša blagodejne učinke tudi specifično iz gibalnega vidika z zahtevo po aktivni koordinaciji vidne motorike in zmožnosti finih in natančnih gibov. Risanje ima v umetnostni terapiji tri pomene: igrivost (ustvarjati), pripovedovanje (predstaviti sebe) in kognicija (postavljati vprašanja in podajati odgovore).

(Caputi, 2012)



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

Temeljne discipline, ki jih vključuje TUU

Drama

Psihodrami, gledališki terapiji, dramski terapiji, improvizacijski igri idr. je skupna uporaba dramatizacije kot glavnega terapevtskega sredstva. Dramatizacija, torej prevajanje v dejanja, poveča dostop do notranjih vsebin subjekta in mu omogoči, da ponovno doživi pretekle dogodke. Tako lahko oseba predeluje in razrešuje notranje konflikte s podoživljanjem vsebin, raziskovanjem, konkretiziranjem in eksteralizacijo „duhov preteklosti“, ki jih tako naredi bolj dostopne za spremembo. Eksperimentiranje v novih situacijah lahko tudi krepí veščine in vedenje o sebi.



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

Temeljne discipline, ki jih vključuje TUU

Drama

Tehnike, ki izvirajo iz gledališča in jih uporabljamo v TUU so mnogoštevilne in raznolike. Razlog je tudi ta, da jih uporablja terapevt, saj jih postopoma prilagaja dejavnikom udeleženca in pri tem tudi ustvarja nove. Poleg tega se gledališke tehnike, kot je psihodrama, uporabljajo tudi za ogrevanje v skupini in sicer, da ustvarimo klimo, ki spodbuja prosto in spontano izražanje. Na primer, lahko nosimo maske, ki jih osebe ustvarijo in pobarvajo same ali poskusimo uvajati proste interpretacije monologov (Caputi 2012).



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

Temeljne discipline, ki jih vključuje TUU

Ples

Poznamo več različic plesne terapije (biodanza, plesna terapija, plesno-gibalna terapija).

Vsem je skupna uporaba giba (z ali brez glasbe) kot glavno terapevtsko sredstvo.

Podlaga teh oblik terapije je sproščanje napetosti v mišicah, telesni drži in gibanju (z uporabo prostora, časa, ritmov, idr.)



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

Temeljne discipline, ki jih vključuje TUU

Ples

Modalnosti gibanja (izraba prostora, ritmov, idr.) odražajo psihološke napetosti in modalnosti. Prepoznavanje in sproščanje telesne napetosti je povezano s prihajanjem v stik in razreševanjem čustvenih in psiholoških blokad.

Ples se lahko dojema kot odrska predstava, v kateri telesni jezik nadomesti glasovnega. Osnovni cilj je, da vzpostavimo stik s svojim telesom in prisluhnemo čustvom, vendar so pozitivni učinki gibanja in plesa še mnogo širši. (Caputi, 2012)



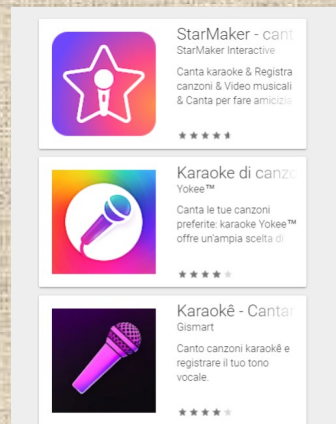
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Digitalni pripomočki, ki podpirajo TUU:

Na spletu je možno najti veliko uporabnih mobilnih aplikacij, ki lahko ob ustrezni uporabi podprejo intervencije z umetnostno terapijo. Tu so spletne povezave do nekaterih, ki jih predlagamo:

Aplikacije za karaoke lahko uporabljamo za vadbo pesmi doma, na primer:

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



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

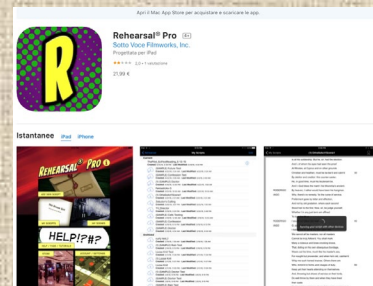
Digitalni pripomočki, ki podpirajo TUU:

Mobilna aplikacija, ki je lahko uporabna za igro:

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

To mobilno aplikacijo uporabljajo tudi poklicni Hollywoodski igralci. Je ena najboljših in najcelovitejših aplikacij, namenjenih igri. Potrebujete le svoj scenarij v PDF obliki, ki ga odprete z aplikacijo. Aplikacija nato dovoljuje, da scenarij razdelite po dejanjih in označite svoje besedilo (ki ga lahko kasneje tudi zakrijete). Osnovna funkcija te aplikacije omogoča, da posnamete in predvajate besedilo drugih igralcev in nato ponavljate svoje besedilo kolikor pogosto želite!

Gre za zelo uporabno mobilno aplikacijo, vendar je lahko uporaba težavna za samostojno uporabo pri osebah OzAD. Pomembno je, da je osebi omogočena podpora sorodnika ali skrbnika pri uporabi.



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

Digitalni pripomočki, ki podpirajo TUU:

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

S to mobilno aplikacijo lahko uporabniki po svojih željah barvajo mandale. Izbiranje barv in potrebna koordinacija oči in rok podpirajo samo-izražanje in krepijo fine gibalne sposobnosti.



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



Komentarji in vprašanja



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