



UDTRYK SMERTE SOM KUNST

ET SMERTEHÅNTERINGSFORLØB VED BILLEDKUNSTNER KATRINE SKOVSGAARD





UDTRYK SMERTE SOM KUNST

VI ER ANALFABETER NÅR DET KOMMERTIL VORES KROP

Vi har glemt, hvordan vi læser kroppen; vi har glemt at lytte til kroppen.

Kronisk syge har i særlig grad mistet kontrollen over kroppen: den ændrer sig uden indblanding. At tegne en tegning eller lave en skulptur af de kropslige fornemmelser kan være det første skridt mod at genskabe kontrol; at genfinde den krop man har mistet kontakt med.

I stedet for at analysere og fortolke kroppens signaler, går vi direkte til kilden. Gennem intuitionen får vi følelser og fornemmelser frem, som vi har svært ved at sætte ord på.

I undervisningsforløbet vil vi finde æstetiske udtryk for smerte. Gennem simple teknikker og øvelser kan vi lære at fornemme kroppens signaler bedre og finde måder at dele dem med andre.





UDTRYK SMERTE SOM KUNST

KUNSTNERISK SMERTEHÅNTERINGSWORKSHOP

Workshoppen vil via kunst og kunstneriske teknikker lære deltagerne at forvalte kroniske smerte.

EMNE

Alternativ smertehåndtering ved hjælp af kunstneriske teknikker og øvelser.

Forkundskaber:

Alle er velkomne - der kræves ingen særlige forkundskaber.

FORMÅL

Workshoppens formål er at lære smertepatienter alternative metoder til at håndtere deres daglige smerte. Workshoppen har primært fokus på eksternalisering af smerte: deltagerne vil lære at distancere sig fra deres smerte ved hjælp af kunstneriske øvelser, hvor smerten 'objektiviseres'.

Desuden vil deltagerne, ved hjælp af meditationsteknikker og øvelser i at mærke kroppens signaler, lære forskellige metoder til at bearbejde deres smerte og forholdet til smerten. Igennem hele forløbet vil kursUSDeltagerne tale om deres kropslige fornemmelser og diskutere, hvordan man bedst kan kommunikere om smerte.

INDHOLD

Visualisering og meditation.

Øvelser i eksternalisering i form af tegning, maleri og andre kunstneriske teknikker.

Øvelser i at udvikle et sprog om smerte/kommunikere om smerte.



UDTRYK SMERTE SOM KUNST

LÆRINGSMÅL

Efter et fuldent forløb skal hver deltager gerne kunne:

1. Eksternalisere smerte og dermed mindske det psykiske pres, smerte medfører
2. Bruge kunstneriske øvelser og meditation til bedre at mærke og forstå kroppens signaler
3. Finde et sprog til at kommunikere om smerte
4. Etablere et netværk af personer, som kan tale sammen om deres smerteoplevelse
5. Vedligeholde en god egenomsorg

IMPLEMENTERING

I løbet af workshoppen vil vi flytte os fra simple teknikker og øvelser, både i kunstpraksis og meditation, til mere avancerede metoder. Der vil være instruktioner til hver øvelse. Deltagerne forventes at deltage aktivt i undervisningen, blandt andet ved samarbejdsøvelser og ved små øvelser hjemme.

UDSTILLING

Forløbet afsluttes med en fælles intern udstilling bestående af de kunstværker, som produceres på workshoppen. Hvis der kan skaffes finansiering til en udstilling, vil kunstværkerne blive bearbejdet, indrammet og ophængt. Værkerne indrammes for derved at give dem større autoritet og status.

DELTAGERE

6 smertepatienter (antallet kan eventuelt øges efter aftale).
Alle er velkomne, uanset forkundskaber.

VARIGHED

6 uger, 1 dag om ugen, 3 timer pr. gang, i alt 18 timer



UDTRYK SMERTE SOM KUNST

LOKALE

Vinduer i lokalet/gode lysforhold

Meditationspuder eller måtter til alle deltagere

Afdækning af lokale og mulighed for at klatte med maling

Gerne adgang til at komme udenfor

ADRESSE

Kurset foregår i jeres lokaler

BUDGET

Konsulenttimer 40.000 kr

Materialer 15.000 kr

I alt 55.000 kr

Hvis kursusforløbet gennemføres flere gange, vil materialeomkostningerne formindskes.

Specifikation vedlagt

KURSUSLEDER

Kat Art v/ Katrine Skovsgaard

kat@katrineskovsgaard.net

Tlf.: 61 79 13 20





UDTRYK SMERTE SOM KUNST

KUNSTNERISK SMERTEHÅNDBTERING WORKSHOP BUDGET

Konsulenttimer

6 gange à 3 timer inkl. forberedelse og evaluering 40.000 kr

Materialer ved 6 personer

Meditationspuder.....	2.700 kr
Yogamåtter.....	1.500 kr
Tuscher	1.100 kr
Akvarelmaling	2.100 kr
Pensler	900 kr
Ansigtsmaling	1.000 kr
Papir på ruller.....	1.500 kr
Print	1.000 kr
Vaskeklude + sæbe + håndsprit.....	0 kr
Diverse.....	600 kr

I alt 55.000 kr

Moms 13.750 kr

I alt inklusiv moms 68.750 kr

I skal selv levere vaskeklude, sæbe og håndsprit. Hvis I har meditationspuder og yogamåtter, vil det samlede materialebudget være 4.700 kr.



OM KURSUSLEDER

Prøv engang at forestille dig en smerte. Hovedpine, ondt i halsen, maven. Langt de fleste af os har prøvet det. At det gør ondt. Men i de fleste tilfælde går smerten væk igen. Vi tager en Treo, en Panodil eller noget andet.

Prøv nu at forestille dig, at den smerte ikke går væk. Den har fundet sig godt til rette i din krop og har ikke tænkt sig at forlade den. En uvelkommen bekendt, der er flyttet ind, vender op og ned på alting og er en pestilens. En parasit, der æder din evne til at fungere normalt. Og du kan ikke komme af med den. Sådan lever rundt regnet 825.000 mennesker i Danmark. Med kroniske smerter, der er stærkt generende, dybt frustrerende og i nogle tilfælde ligefrem invaliderende.

Jeg er én af disse 825.000 danskere med kroniske smerter. For seks år siden fik jeg en dag hovedpine. Og det har jeg haft lige siden. Hver dag, 24/7 – 365.

Prøv at forestille dig, hvad det ville betyde for din evne til at fungere i et arbejde. Eller i det hele taget til at få en dagligdag til at hænge sammen.

Jeg har fundet en vej. En vej, der virker for mig Og tilsyneladende også for mange andre.

Kunsten er – og det er netop kunst, det handler om – at sætte billeder på smerten. En blanding af terapi og kreativitet. At tegne eller male sin smerte. At gøre den konkret. Noget virkeligt. At gøre en ufrivillig ledsager til – om ikke en ven – så i hvert fald en accepteret bekendt. At leve med smerten og kræve sit liv tilbage. At være i stand til at fungere, agere og kreere.

Det har hjulpet mig og det kan hjælpe andre. Jeg har modtaget priser for det i kunstverdenen, og søger nu mod nye udfordringer i terapien. Jeg håber, vi i samarbejde kan bringe nye smerte-håndteringsmetoder på banen og afhjælpe smerter hos de som endnu ikke er blevet hjulpet.

Jeg glæder mig til at høre fra dig - i mellemtiden kan du se mere på: Katrineskovsgaard.net