



UDTRYK SMERTE SOM KUNST

VI ER ANALFABETER NÅR DET KOMMER TIL 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.





KUNSTNERISK SMERTEHÅNTERING WORKSHOP

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 'objektiveres'.

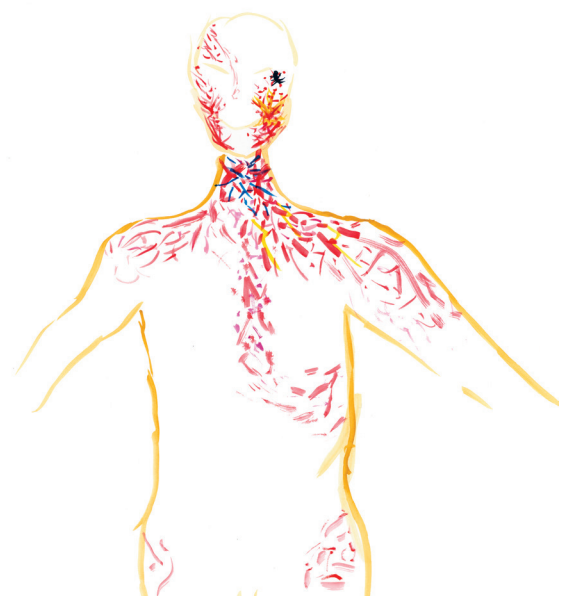
Desuden vil deltagerne, ved hjælp af meditationsteknikker og øvelser i at mærke kroppens signaler, lære forskellige metoder til at bearbejde deres smerte og forholdet til smerten. Igennem hele forløbet vil kursusedtagerne tale om deres kropslige fornemmelser og diskutere, hvordan man bedst kan kommunikere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

“Man kan tegne sig ud af meget, og det er kommet bag på mig”

“Noget jeg vil kunne bruge i fremtiden, bestemt”

“Jeg vil gerne arbejde mere med at udtrykke mine smerter og synliggøre dem”

- Smertepatienter om at male egne smerter

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