

# Hur gör vi familjeterapi med mer än ord?

Ulrika Ernvik, [www.familjegladje.se](http://www.familjegladje.se), [ulrika.ernvik@gmail.com](mailto:ulrika.ernvik@gmail.com)

## Aktiviteter för att

- observera familjen och samspelet
- ge möjlighet till en gemensam upplevelse
- ge möjlighet för familjen att skapa en gemensam berättelse
- ge möjlighet att relatera till varandra på nya sätt
- göra allas röster hörda
- skapa en känsla i rummet

Vilken känsla vill jag att familjen bär med sej från vår träff?

## Aktivitet

- öppnar för engagemang och medvetenhet
- ges barnen möjlighet att bidra och vara delaktiga på sina villkor
- framkallar glädje och kreativitet
- ger större möjlighet för alla att uttrycka sej
- skapar familjens livsberättelse
- öppnar för lekfullhet – höger hjärnhalva aktiveras, öppnar för nya lösningar
- förändrar stämningen – något händer när vi rör på oss
- bryter negativa mönster, ger nya upplevelser
- lyfter fram det positiva
- lyfter fram familjens längtan och resurser
- ger ny erfarenhet i kroppen
- gör mej tryggare i rummet

## Genom att använda kreativa metoder i bedömning och behandling av familjer (Liana Lowenstein)

- blir alla familjemedlemmar, även barnen, mer engagerade
- ges barnen möjlighet att bidra och vara delaktiga på sina villkor – vilket inkluderar användandet av fantasin och metaforer
- engagerar man känslorna direkt och påtagligt, vilket genererar kreativ energi som en helande kraft
- ger man möjlighet för var och en att uttrycka tankar och känslor på andra sätt än med ord, vilket är svårt för många
- sker förändring snabbare eftersom barnen kan vara aktiva i arbetet
- avlastar man IP eftersom alla engageras
- ges möjlighet för processer som inkluderar båda hjärnhalvorna
- kan man gå runt uppbyggda strukturer i familjen eftersom man gör något helt annat
- får terapeuten goda möjligheter att observera samspelet och kommunikationen i familjen
- får familjen öva kommunikation och samspel i rummet, och få pröva på nya kreativa sätt att kommunicera med varandra

## Vad vill jag med denna aktivitet?

Observation?

Få in energi och delaktighet?

En hjälp att strukturera om familjen?

Skapa distans/närhet?

Ge möjlighet till nya samspelmönster?

Ge möjlighet att uttrycka känslor för en djupare och tryggare anknytning?

Skapa livs/familjeberättelse?

## STRUKTUR FÖR SAMTALET

- Flytta om i rummet, TVn

## HJÄLP ATT UTTRYCKA BEHOV

- Känslkort
- Bilder
- Påse med saker

## BERÄTTA MED HJÄLP AV FIGURER (MINISKULPTERING) (Jim Wilson)

- ryska dockor, lego, stolar

## **RITA**

- Rita bilder under samtalet
- Tidslinje – så här har vårt liv sett ut senaste året, eller sen första barnet ... med stresskurva.
- Magiska lastbilen
- Känslöhjärtan – rita vad jag känner i en viss situation, berätta för varandra
- Känslor i kroppen
- Metaforer som
  - "om vår familj var ett fordon, hur skulle det se ut?"
  - "om mitt/vårt liv är som en väg, hur den ut?"
  - "känslan som en boll"
- Lapptäcke (ritat) med goda ögonblick

## **PSYKODRAMA (J L Moreno)**

### **SKULPTURER**

#### **LEVANDE STOLAR (Augusto Boal, Katrin Byréus)**

- Tre stolar
- Tomma stolen
- Ställa ut stolar i rummet som visar hur vår familj fungerar
- Mobiltelefonen – hur laddad är du

## **RÖRA SEJ I RUMMET**

- Lägga ut en process, t.ex. en sorgkurva/sorghjul på golvet och låta var och en ställa sig där de befinner sej
- Förändringsbron
- Lämna något bakom

## **VAD GÖR JAG OM DET INTE FUNKAR?**

- Gör övningen mindre ovanlig.
- Gör den själv – visa, gissa.
- Sätt ord på att det är helt normalt att det kan vara svårt.

## **EFTERARBETE**

- Vad hände? I rummet? I dej?
- Vad såg du?
- Vad kände du?
- Vad upptäckte du om de andra?
- Hur kan det hjälpa dej?
- Hur kan vi använda detta?
- Vad vill du vara med och förändra?

## **HUR KOMMA IGÅNG?**

- Ett rum med plats att röra sej.
- Våga vara lekfull.
- Säga tydligt första gången: Vi kommer inte bara prata.
- Veta varför jag gör det jag gör, så att familjen känner att det finns en tanke.
- Det krävs egentligen mer mod att hålla sej till "bara" samtal.

## **BOKTIPS**

Kreativa metoder för grupputveckling och handledning, Katrin Byréus

Creative Family Therapy Techniques, Liana Lowensteing

Familjeterapins grunder, Maths Lundsbye m fl

BOF – Barnorienterad familjeterapi, Martin Soltvedt

Barnets röst i utredning och behandling, Jim Wilson

**ARTIKEL:** Creative Family Therapy Techniques: Play and Art-Based Activities to Assess and Treat Families, av Liana Lowenstein och Trudy Post Sprunk