



BILLEDTERAPI

Å uttrykke seg gjennom form og farge

BILLEDTERAPI

Psykisk helseteam, Hobøl kommune
Karin Jacobsen, aktivitør og
billedterapeut



Karin.jacobsen@hobol.kommune.no

Tlf.nr.: 488 82 216



Hva er billedterapi?

Billedterapi tar utgangspunkt i at alle, uavhengig av tegne- og maleferdigheter, kan gi tanker og følelser en form gjennom bilder, figurer og andre visuelle uttrykk.

I billedterapi handler det altså ikke om å være flink til å lage fine bilder.

Ofta bruker vi hodet og **tenker** oss frem til svar på spørsmål om hvem vi er og hva vi vil. Gjennom å skape bilder kan vi finne frem til svarene på en annen måte.

Billedterapi er rett og slett en annen måte å uttrykke seg på – et eget språk.

Billedterapi blir benyttet i mange forskjellige sammenhenger ved mange ulike livssituasjoner. Det er en metode som brukes i alt fra terapi til selvutvikling og team-building.

Man kan benytte billedterapi både individuelt og i grupper.



Er billedterapi noe for meg?

Prøv gjerne før du bestemmer deg! Mange blir overrasket over effekten og glemmer fort prestasjonsangst som kan være knyttet til å lage bilder.

Hvorfor billedterapi?

- Å utfolde seg med form og farge kan skape glede
- Å lage bilder av tanker, følelser og ønsker kan være med å styrke din positive oppfatning av livet og deg selv
- Å jobbe med bilder kan være en oppdagelsesreise som gjør deg bedre kjent med deg selv
- Å lage noe sammen i en gruppe kan fremme følelsen av fellesskap og tilhørighet
- Å se - og å gjenkjenne tanker og følelser i et bilde kan hjelpe deg i å sortere dem
- Å være i en skapende flyt kan virke stressreducerende
- Billedterapi kan hjelpe deg å finne nye løsninger

