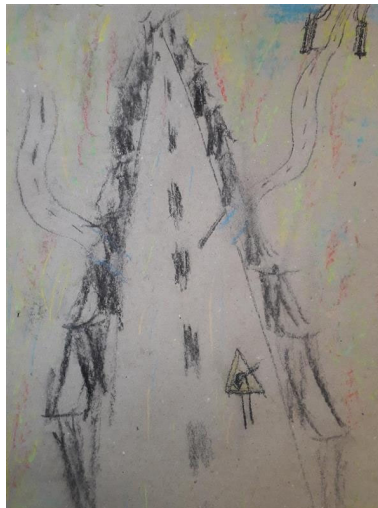




Bildskapande inom kommunal familjerådgivning

Användbara interventioner

Dalida Rokka, forskningsassistent, socionom, bildterapeut och tidigare familjerådgivare
Maria Fjellfeldt, lektor i socialt arbete, docent, socionom och bildterapeut

Projektet finansierades av Hälsa och Välfärd i Dalarna (tidigare Socialtjänstens utvecklingscentrum Dalarna)



Högskolan Dalarna
791 88 Falun
Sweden
Tel 023-77 80 00
www.du.se

Högskolan Dalarna, Praktiknära forskning med fokus på hälsa och välfärd, arbetsrapport nr 7,
2025
ISBN 978-91-88679-89-5
ISSN 2004-9226
© Författarna

Innehållsförteckning

Sammanfattning

Nyckelord

Förord

1. Inledning	1
1.1. Bildterapi och bildskapande inom socialt arbete	2
1.1.1. Bildskapande med par	3
1.2. Problemformulering, syfte och frågeställningar	4
2. Metod	4
2.1. Design, urval och genomförande	4
2.1.1. Manualbaserad fenomenologisk bildterapeutisk intervention.....	7
2.1.2. Utvalda interventioner i familjerådgivningens kontext.....	8
2.1.3. Etiska reflektioner	10
3. Teori	10
4. Resultat	12
4.1. Bilder och bildskapande erbjuder nya sätt att kommunicera	12
4.2. Prestationsångest följt av nyfikenhet	14
4.3. Erfarenheter av manualbaserat bildskapande.....	15
4.3.1. En stomme att utgå ifrån	15
4.3.2. Tillit, motivation och tid.....	18
4.3.3. Det unika med att arbeta med par i relation till en manual utvecklad att användas av individer	18
4.4. Erfarenheter av interventioner med fokus på par.....	19
4.5. Ett sammanställt bibliotek av användbara bildinterventioner.....	23
5. Diskussion	28
5.1. Metoddiskussion	30
6. Slutsatser.....	30

Referenser

Sammanfattning

Bakgrunden till detta projekt var att tidigare forskning visat att bildskapande med par kan främja kommunikation, bidra till att upptäcka nya sätt att tänka, känna, se och handla. Bildskapande kan även skapa medvetenhet om olika mönster i en relation. Trots att bildskapande kan vara fördelaktigt inom kommunal familjerådgivning saknas fördjupad kunskap om bildskapande i familjerådgivningens kontext, och vilka interventioner som kan vara användbara.

Syftet med denna studie var därför att tillsammans med familjerådgivare i Dalarna utforska bildskapande inom kommunal familjerådgivning och undersöka vilka interventioner som kan vara användbara.

Studien hade en samskapande **design**. Familjerådgivare och forskare planerade och genomförde studien gemensamt. Kvalitativ **metod** användes. Grupptervjuer och individuella intervjuer genomfördes med familjerådgivare som utbildats i och använt sig av manual Phenomenological Art Therapy (PATd) (Blomdahl, 2017), och sju andra utvalda bildskapande interventioner. Användbarheten bedömdes. Ett par som använt bildskapande i familjerådgivning intervjuades.

Resultatet visade att bildskapande inom kommunal familjerådgivning kan erbjuda par och enskilda nya sätt att kommunicera. Familjerådgivarna använde utvalda delar av manualen. Manualen beskrevs som en stomme att förhålla sig till, med möjlighet att gå ifrån och komma tillbaka till, utifrån behov hos den de samtalade med. Utifrån familjerådgivarnas perspektiv utvecklades ett skräddarsytt bibliotek av användbara interventioner "Curated Art Therapy" (CATcouples). En intervention som ett par i familjerådgivning använt sig av och tyckte var hjälpsam i deras situation inkluderades i det skräddarsydda biblioteket. Tio interventioner, fördelade över tre behandlingsfaser: *introduktion/kartläggningsfas*, *arbetsfas* och *avslutningsfas*, bedömdes vara användbara inom kommunal familjerådgivning.

Studiens **slutsats** var att bildskapande var användbart inom familjerådgivning. Delar av manualen användes. Ett bibliotek anpassat till par utifrån ofta förekommande teman i familjerådgivning, och ett pars erfarenheter, utvecklades.

Nyckelord

Bildskapande, Familjerådgivning, Kvalitativ metod, Samskapande design

Förord

Vi vill rikta ett varmt tack till er som möjliggjort denna studie:

alla familjerådgivare och personer som gått i familjerådgivning och som delat med sig av sin tid och sitt engagemang

Christina Blomdahl som varit med och planerat studien och utbildat familjerådgivare i manualen

granskare som läst och delat med sig av sin konstruktiva läsning i slutskedet av rapportskrivandet

Richard Borg som varit behjälplig i samband med publiceringen av rapporten

Hälsa och Välfärd i Dalarna (tidigare Socialtjänstens utvecklingscentrum Dalarna) som finansierat studien

Falun december 2025 Dalida Rokka och Maria Fjellfeldt

1. Inledning

Ett sätt att lära känna sig själv, sina känslor, resurser och begränsningar är att arbeta med bild och skapande processer (Englund, 2005). Neurovetenskaplig forskning har visat att bilder ger starkare känslomässig respons än enbart ord (Stayne et al., 2022). Hela kroppen engageras av skapande processer och tanke, känsla, fantasi och handling stimuleras. Arbetet med bild möjliggör kommunikation av tyst kunskap. Med hjälp av den tysta kunskapen underlättas egen och andras förståelse av upplevd verklighet (Englund, 2005). Bildterapi har visat sig bidra till en varaktig identitetsförändring som innebär förbättrad hälsa, förändrat beteende och identitetsförändring (Holmqvist, 2018).

För att kunna beskriva sig själv, fånga meningen om sig själv under olika utvecklingsperioder och kommunicera utåt om sig själv har människor ofta spontant använt bilder och andra icke-verbala metoder i terapier (Stopa, 2009). När vi tänker på inre bilder och pratar om dem blir det svårt för våra hjärnor att se dem från olika vinklar. Genom externalisering, som betyder att vi lägger dessa bilder på ett papper, ges vi möjlighet att prata om bilderna och reflektera över dem. Hogan & Coulter (2014) betonar att bildskapandet kan ses som en förlängning av en person. En viktig princip när bildskapande används i terapi eller samtal är att den som har skapat en bild alltid har tolkningsföreträde.

En systematisk genomgång (De Witte et al., 2021) har visat att bildterapi med sitt bildskapande bidrar till positiva terapeutiska förändringar när det gäller individens egna emotioner under bildskapandet. Bildskapandet och bildprodukten har visat sig vara viktiga element som hjälper klienter att skifta från icke-funktionella till funktionella beteenden genom det interpersonella och intrapersonella som inträffar under en session. Den egna interaktionen med olika bildmaterial erbjuder en känsla av kompetens, förkroppsligad inre bild och konstnärligt agentskap. Ytterligare en systematisk genomgång av bildterapeutiska interventioner för barn och unga med psykosociala problem (Bosgraaf et al., 2020) har visat att visuellt självuttryck via bildmaterial samt skapandet av en visuell berättelse hjälpte att bygga upp självet, självkänslan samt känsloreglering.

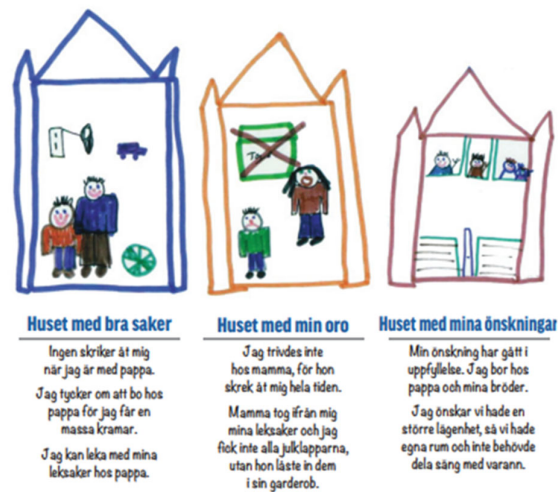
Det viktigt att erbjuda en avsedd målarplats i rummet om bildterapeuten inte arbetar i rum avsedda för bildskapande (Malchiodi, 2007). I studier av klienters

och terapeuters upplevelser av bildterapeutiska rum dras slutsatsen att den visuella upplevelsen av terapirummet är viktig (Fenner, 2012). Inom bildskapande och bildterapi används ibland manualer. En av dem är den manualbaserade fenomenologiska bildskapande interventionen Phenomenological Art Therapy (PATd) (Blomdahl, 2017). Den har utvecklats och utvärderats med goda resultat inom barn- och ungdomspsykiatri och vuxenpsykiatri (Blomdahl et al., 2018; Blomdahl et al., 2022).

1.1. Bildterapi och bildskapande inom socialt arbete

Bildskapande som metod inom socialt arbete kan användas inom olika fält, exempelvis barn och unga, våldsutsatta och i familjerådgivning (Fjellfeldt & Rokka, 2022; Huss & Sela-Amit, 2019; Rappner & Åkerman, 2003; Rokka, 2021; Wanhatalo, 2013;). Internationella forskare (Huss & Sela-Amit, 2019) menar att bildarbete med fördel kan användas i det sociala arbetets praktik. Bildarbete kan då förstås som ett gestaltat uttryck av en person i sitt sammanhang, och bilden kan vara ett sätt att förkroppsliga och konkretisera personen i relation till omvärlden. Bilden hjälper personen att kunna urskilja betydelsefulla komponenter, t.ex. viktiga personer eller farliga saker i tillvaron. Personen kan med hjälp av bildarbetet förstå sig själv i sitt sammanhang, och planera för sina handlingar i tid och rum.

Internationellt har bildarbete använts inom det sociala arbetets praktik sedan slutet av 1960-talet. Även om bildarbete används mer och mer inom socialt arbete internationellt, så används det inte i någon större utsträckning inom det sociala arbetets praktik i Sverige idag. Men när bildskapande används inom socialtjänsten i den svenska kontexten förekommer det bland annat inom två områden: 1) för att *främja kommunikation* och 2) som *bedömningsverktyg*. Ett exempel på hur bildskapande används inom socialtjänsten för att främja kommunikation handlar om hur familjerådgivare använder bildarbete i samtal med två vuxna personer som har svårt att kommunicera med varandra (Rokka, 2021). Ett exempel på hur bildskapande används som bedömningsinstrument är ”tre hus” (se figur 1.), som är en del av metoden Signs of Safety, en av de mest använda metoderna vid samtal med barn inom svensk socialtjänst idag (Sveriges Kommuner och Regioner, 2023). Bilderna och berättelserna används i riskbedömningen av barnets situation, och engagerar barnet i samtalet om tre centrala frågor som riskbedömning och planering i metoden handlar om (Turnell & Murphy 2017).



Figur 1. Tre hus. Hämtad ur Turnell & Murphy (2017) s. 40

1.1.1. Bildskapande med par

Tidigare forskning visar att bildskapande kan vara fördelaktigt i arbete som handlar om problemlösningsförmåga och om att stärka relationer inom par genom glädje (Hinz, 2020; Jacobson & Christensen, 1998; Lin, 2015; Ricco, 2007; Sanchez-Cruz, 2017; Weeks, 2013). Bildskapande och användning av metaforer kan hjälpa par att upptäcka sätt att tänka, känna, se och handla (Kerr, 2015). Det kan hjälpa personer i ett par att upptäcka nya sidor i relationen (Hinz, 2020; Weeks, 2013), och att förändra dynamiken i relationen (Metzl, 2020).

Bildskapandet kan skapa medvetenhet om olika mönster i en relation (Ricco, 2007), och kan utgöra en kreativ plats där relationell problematik kan utforskas gemensamt (Metz, 2020). Det öppnar upp för oväntade erfarenheter som utmanar tidigare antaganden om varandra (Wadeson, 2010). Att skapa bilder tillsammans kan förändra en inställning som handlar om att hitta en "syndabock" till att skapa en inställning av nyfikenhet i relationen (Metzl, 2020). Bildskapande har även visat sig vara positivt i föräldraskapsutbildning (Shamri-Zeevi et al., 2019). Inom familjerådgivning är denna kunskap relevant utifrån förståelsen att relationen föräldrar emellan utgör den miljö som barn omges av, och påverkar barnens nuvarande och framtida psykiska hälsa (Thompson et al., 2007).

Par söker ofta hjälp hos familjerådgivning för kommunikationssvårigheter, varandras olikheter, fysisk närhet, känslor, och pressade livssituationer (Burman

et al., 2018). Enligt socialtjänstlagen ska kommuner tillhandahålla relationsstöd (2025:400 kap 13 §4). Antalet par som får familjerådgivning ökar (Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd, 2023). Tidigare studier (Rokka, 2021; Fjellfeldt & Rokka, 2022) visar att bildskapande med par inom kommunal familjerådgivning behöver planeras utifrån tre dimensioner. Den första handlar om yttre ramar där bildrum eller avsedd bildplats, samt att bildmaterial behöver vara synliga för par. Den andra handlar om att familjerådgivaren behöver göra en professionell bedömning utifrån parets förutsättningar för bildskapande, där tillit till varandra är av central betydelse. Den tredje handlar om hur arbete med bildskapande utförs samt den professionelles val av lämpliga bildskapande interventioner.

1.2. Problemformulering, syfte och frågeställningar

Det saknas fördjupad kunskap om bildskapande inom kommunal familjerådgivning, och specifikt om användande av en manualbaserad fenomenologisk bildskapande intervention PATd (Blomdahl, 2017). Det saknas även systematiskt insamlad kunskap om vilka andra bildinterventioner, avsedda och utvecklade för par, som skulle kunna användas i familjerådgivning. Det saknas också kunskap om hur användbarheten av dessa interventioner upplevs av familjerådgivare och par. Det är inom detta kunskapsområde denna studie avser kunna ge ett bidrag.

Syftet med denna studie var därför att tillsammans med familjerådgivare i Dalarna utforska bildskapande inom kommunal familjerådgivning och vilka interventioner som kan vara användbara.

2. Metod

2.1. Design, urval och genomförande

Studien utformades utifrån en samskapande design (Tindall, et al. 2021) i en process där den data som samlats in i de första stegen guidade arbetet vidare. Studien genomfördes i följande åtta steg:

1. En familjerådgivare, Dalida Rokka, och två forskare, Maria Fjellfeldt och Christina Blomdahl, (alla tre utbildade bildterapeuter) planerade under 2020 studien tillsammans.
2. Alla kommunala familjerådgivare i Dalarna bjöds in att delta i studien. Tio familjerådgivare som arbetade med familjerådgivning i 14 av Dalarnas 15 kommuner i Dalarna rekryterades och utbildades i PATd (Blomdahl, 2017) under 2022-2023.
3. Familjerådgivare intervjuades i gruppintervjuer (tio familjerådgivare) och individuella intervjuer (två av de tio familjerådgivarna som även var utbildade bildterapeuter) om sina erfarenheter av att arbeta utifrån PATd. Vid intervjuer användes en semi-strukturerad frågeguide med öppna frågor. Maria Fjellfeldt intervjuade på plats vid Högskolan Dalarna och Christina Blomdahl var med och intervjuade via länk. Intervjuerna genomfördes sex månader och tolv månader efter utbildningen, under 2023-2024. Intervjuerna varade ca. 1 och en halv timme, spelades in och transkriberades ordagrant.
4. Intervjuerna analyserades tematiskt (Braun & Clarke 2006; 2022) av Dalida Rokka, den familjerådgivare som var med i planerandet av studien och som 2024 blivit forskningsassistent i studien, tillsammans med Maria Fjellfeldt och Christina Blomdahl. Under analysarbetet av data från gruppintervjuerna identifierades fyra återkommande teman som enligt familjerådgivarna var viktiga i samtal med par, men som PATd - en manual utformad att användas med enskilda - inte tog upp: att förstå varandra, känslor och behov, för mycket/för tomt i relationen, livskompassen: alla måsten och borden. De individuella intervjuerna analyseras tematiskt initialt av Maria Fjellfeldt och Christina Blomdahl. Alla analyser validerades inom forskargruppen.
5. Forskningsassistenten identifierade fyra interventioner inom aktuell bildterapi forskning och bildterapilitteratur med fokus på de teman som familjerådgivarna lyft fram att de saknade i användandet av manualen. En ytterligare intervention föreslogs av familjerådgivarna själva utifrån att någon av dem fått lära sig denna av forskningsassistenten och använt sig av denna. Ytterligare två interventioner valdes ut utifrån forskningsassistentens

och forskarnas kunskap om betydelsen av att använda olika material i bildsamtalet. Genom interventioner med lera kan den sensomotoriska taktila dimensionen användas.

6. Familjerådgivarna utbildades i och bedömde användbarheten av bildinterventionerna med fokus på de teman som identifierats som saknade under 2024. När familjerådgivarna bedömde lämpligheten av de sju interventionerna som inte var med i PATd svarade de anonymt på följande tre frågor:

- Utifrån din roll som familjerådgivare, hur upplever du denna övning?
- Skulle du kunna tänka dig att använda övningen i familjerådgivning?
- Skulle du vilja förändra övningen, i så fall på vilket sätt?

Svaren på dessa frågor analyserades med hjälp av innehållsanalys (Hsieh & Shannon, 2005).

7. För att rekrytera par till studien gav familjerådgivare information till par som använt bild i något av deras samtal och som avslutat sin kontakt med familjerådgivarna. Paret fick forskarnas kontaktuppgifter för att kunna ta kontakt. Ett par rekryterades och intervjuades i Högskolans lokaler under 2025. Vid intervjun användes en semi-strukturerad frågeguide med öppna frågor. Forskningsassistenten genomförde intervjun med paret. Båda personerna i paret deltog i samma intervju. Intervjun varade ca. 1 och en halv timme, spelades in och transkriberades ordagrant. Datamaterialet analyserades tematiskt av forskningsassistenten och forskarna.
8. Utifrån analyser av all insamlad data besvarades forskningsfrågorna och ett bibliotek av användbara interventioner sammanställdes. Denna rapport och en vetenskaplig artikel skrevs. Studiens resultat kommunicerades till familjerådgivare och det par som deltagit i studien.

2.1.1. Manualbaserad fenomenologisk bildterapeutisk intervention

Blomdahl (2017) har inom ramen för ett forskningsprojekt utvecklat och utvärderat en manualbaserad fenomenologisk bildterapeutisk intervention, avsedd för vuxna och ungdomar med depression. Interventionen består av tio sessioner. Varje session har ett bestämt tema. Under alla sessioner får personer välja fritt papper och färgmaterial. Alla sessioner är strukturerade utifrån följande: 1. Kort reflektion från förra gången 2. Avslappningsövning 3. Bildskapande utifrån ett bestämt tema 4. Reflektion.

Under introduktionen vid första tillfället lyfts vikten av att förstå bilden är ett språk, inte en prestation som så ofta förknippas med prestationsångest. I det här sammanhanget finns det inget som är rätt eller fel i en bild och den som skapar bilden har alltid tolkningsföreträde. Familjerådgivaren har en genomgång av tillgängligt bildmaterial. I samtalet om bilden ställs öppna frågor som till exempel: Vad behöver du hjälp med? Vad behöver du uppnå?

Det första temat i PATd manualen (Blomdahl, 2017) är beskrivning av nuläget. Syftet med interventionen är att beskriva sin nuvarande livssituation och göra en målformulering med bilden som startpunkt. Det andra temat i manualen är ”medveten utforskning av färgmaterial” vars syfte är att medvetandegöra kroppsliga och känslomässiga reaktioner. Det tredje temat är ”kroppsbild före och efter avslappningsövning” som syftar till att medvetandegöra och utforska hur andningen påverkar kroppsupplevelse. Fjärde temat tar upp ”känsloklotter” där en utforskning av känsloreaktioner ligger i fokus. Femte temat fokuserar på ”färg och känsla” där en fördjupad utforskning av känslor är huvudfokus. Det sjätte temat fokuserar på ”stress och lugn” där syftet ligger på att medvetandegöra reaktioner på stressiga situationer samt hanteringsstrategier. Det sjunde temat heter ”livslinje” och har som syfte att medvetandegöra mönster och copingstrategier. Det åttonde temat fokuserar på olika roller i livet och syftar på att medvetandegöra mönster och roller. Nionde temat handlar om att beskriva sin nuvarande livssituation i syfte att utvärdera sin behandling och process. Tionde temat har fokus på att måla en mandala i syfte att summera intryck och slutsatser från behandlingen. En genomgång av alla bilder görs under den sista tionde sessionen.

2.1.2. Utvalda interventioner i familjerådgivningens kontext

I den tematiska analysen av gruppintervjuer med familjerådgivare framträdde fyra teman som handlade områden som ofta förekommer i familjerådgivningens kontext, men som inte berördes i manualen.

Till det första temat – att förstå varandra – valdes en bildterapeutisk intervention vars syfte är att öka personers copingstrategier i relationen (Rosal, 2018; Visnola et al. 2010). Introduktionen till denna intervention var att måla och skriva om både källor till tillfredsställelse och stress i relationen. När familjerådgivarna testade denna intervention byttes ordet ”relation” till ”arbete”. Bildmaterial var valfritt.

Till det andra temat – känslor och behov – valdes en bildterapeutisk intervention vars syfte är att träna på att utveckla emotionella och andra färdigheter för att främja motståndskraft (Clark, 2021). Interventionen introducerades med att skapa ett collage med olika material, t. ex. tidningsurklipp samt beskriva alla sätt för dig/er som du/ni kan använda er av för att må bra. Bildmaterial var bilder och text från tidningar, egna ritade bilder, papper, olika pennor, lim, sax och annat tillgängligt material.

Till det tredje temat – *för mycket/för tomt i relationen* – valdes en bildterapeutisk intervention vars syfte är att öka emotionell och kroppslig medvetenhet (Rosal, 2018; Visnola et al. 2010). Introduktionen var att använda sig av ett papper med konturer på en kropp. Olika färger för olika känslor skulle användas för att lokalisera känslorna i kroppen. Bildmaterial var valfritt.

Till det fjärde temat – livskompassen, det praktiska med måsten och borden – valdes en bildterapeutisk intervention vars syfte är att hjälpa par att se sina roller, värderingar, förmågor och önskningar (Backos, 2023; Hinz, 2020). Instruktionen är att skapa en bild med linjer, streck, former, rörelser, riktningar och färg för att illustrera fem aspekter i livet såsom det fysiska, det emotionella, det sociala samt familj och föräldraskap om paret hade barn. Bildmaterial var valfritt.

Under datainsamlingen föreslog familjerådgivare på egen hand en femte bildterapeutisk intervention utifrån temat ”icke-verbal kommunikation”. Interventionen ”gemensam övning” som den beskrivs i Clarks bok (2021, sid. 203)

genomfördes. Under denna intervention arbetar man två och två på ett gemensamt papper under tystnad.

Den sjätte interventionen utgick ifrån sensomotorisk taktil beröring med lera som det beskrivs i Nan & Ho (2017). Steg ett handlade om att ta en bit av leran och lägga märke till hur leran kändes i händerna. Därefter skulle man testa att klappa på leran hur långsamt eller snabbt man ville. Steget efter skulle man börja rulla leran i den hastigheten som kändes rätt. Slutligen skulle man forma något av leran.

Den sjunde interventionen (Nan & Ho, 2017) med lera fokuserade på att bygga något med lera till sin partner och den gemensamma relationen. I den sjätte och sjunde interventionen stimuleras flera nivåer i ETC-modellen (Hinz, 2020) såsom den kinestetiska, affektiva och kognitiva nivån.

Den åttonde interventionen, utvecklad inom ramen för denna studie av Dalida Rokka (bildterapeut, familjerådgivare, och forskningsassistent i projektet) handlar om framtiden. Den är inspirerad av interventionen - TTM-trädtemametoden (Gunnarsson et al., 2015) där symbolen träd som tema är i fokus för varje särskild livsperiod - nuet, barndomen, tonåren, vuxenlivet och framtiden. I denna intervention (Rokka & Fjellfeldt, 2025) har paret målat fritt om hur de ser på sin framtid (utan att utgå ifrån träd som symbol/metafor). Val av papper och bildmaterial var valfritt.



Bild 1. Keramikrum där familjerådgivare arbetade med lera

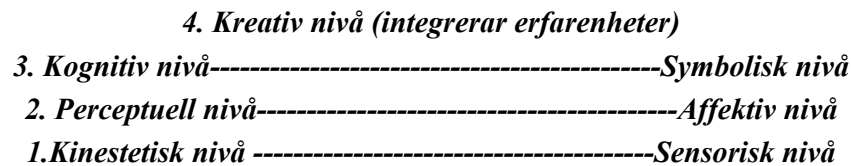
Bild 2. Bildsalen vid Högskolan Dalarna där utbildningen hölls.

2.1.3. Etiska reflektioner

Studiens genomförande godkändes av Etikprövningsmyndigheten Dnr 2024-03087-01. Informationsbrev delades ut till alla. Allt deltagande i studien var frivilligt, muntligt och skriftligt samtycke samlades in. Par som deltog i studien fick kontaktuppgifter till kommunala stödfunktioner inom socialtjänsten så att det kunde få stöd om behov uppstod vid deltagande i studien.

3. Teori

En modell som användes i bildskapande och som fortfarande används i hög grad är Expressive Therapies Continuum-ETC. Den utvecklades under 1950-talet då en bildlärare formulerade det första antagandet om att människor tolkar världen och processar information genom tre huvudfunktioner: rörelse, emotioner och tankar (Hinz, 2020). Mötet mellan bildskaparen, bilduppgiften och bildmaterialet sker på olika nivåer i ETC-modellen. Alla nivåer är involverade i bildskapandet men olika bildmaterial och bilduppgifter stimulerar nivåerna på varierande sätt (Hinz, 2020).



Figur 2. Expressive Therapies Continuum (ETC), hämtad från Hinz (2020) s. 5

1. Den första nivån i ETC-modellen är den kinestetiska/sensoriska nivån. Den innehåller fysiska rörelser, känsel och rörelseerfarenhet.
2. Den andra nivån är den perceptuella/affektiva nivån. Den perceptuella nivån tar upp grundelement i bildskapandet såsom linjer, färger och form. Den affektiva komponenten involverar affekter som väcks.
3. Den tredje nivån är den kognitiva/symboliska nivån. På den här nivån arbetar individen med minnen, problemlösning, inre bilder och situationer som kan verbaliseras. Den här nivån involverar kognitiva processer och symboliskt tänkande i bild.

4. Den fjärde nivån är den kreativa nivån som stödjer de andra nivåerna och hjälper till i integreringen av nya erfarenheter.

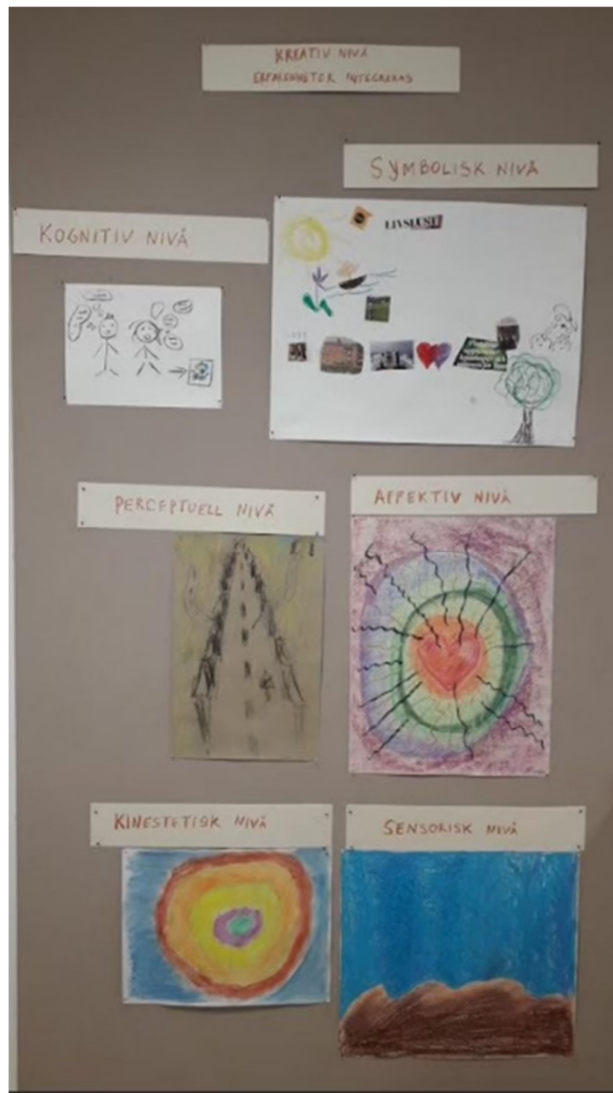


Bild 3. Familjerådgivarnas bilder indelade utifrån olika ETC-nivåer. Bilderna skapades av familjerådgivare under studiens gång.

I arbetet med ETC-modellen grupperas bildmaterial i två kategorier – fast material och flytande material. Det finns vissa antaganden om att användandet av olika bildmaterial kan hjälpa till att individen rör sig mellan olika nivåer i ETC-modellen och på detta sätt stimuleras neuroplasticitet och informationsbearbetning

via olika kanaler (Lusebrink, 2016). Det är inte nödvändigt att byta bildmaterial för att stimulera individen att processa information genom olika ETC-nivåer. Beroende på hur bildmaterialet används kan det stimulera olika nivåer i ETC-modellen (Hinz, 2020).

<i>Flytande material</i>	<i>Fast material</i>
Vattenfärger på vått papper	Sten och träskulptur
Fingerfärg	Lera/Modellera
Andra flytande färger på torrt papper	Färgpennor/Blyerts
Torrpastellkritor	Collage
Oljepastellkritor	Vaxkritor/Tuschpennor
	Mjuk vattenbaserad lera

Figur 3. Indelning av bildmaterial, hämtat från Hinz (2020) s. 7

Beroende på klientens behov kan lera användas utifrån den kinestetiska/sensoriska nivån för att minska stress och erbjuda lugnande förnimmelser (Nan & Ho, 2017). På den perceptuella/affektiva nivån kan lera användas för att upptäcka och skapa form. På den kognitiva/symboliska nivån kan lera användas för att skapa en berättelse eller göra en figur med personliga motiv (Nan & Ho, 2017).

4. Resultat

4.1. Bilder och bildskapande erbjuder nya sätt att kommunicera

Att användning av bildskapande erbjöd par ett nytt sätt att kommunicera beskrevs av såväl paret som av familjerådgivare. Att använda bildspråket som komplement till det verbala språket gjorde skillnad. Dels kunde saker som annars diskuterades på ett hårdare sätt diskuteras lättsammare:

”Men alltså om man använder bilder så känner man att det blir lite lättsammare på något vis. Så att det blir, om man ska jämföra med det här, så blir det mera konkret. Du skriver ja och jag skriver nej och så blir det kanske hårda diskussioner. Det var diskussioner här men lättsammare diskussion som ändå förde det framåt.” (Person B i paret)

Precis som personerna i paret beskrev lättsammare diskussioner, beskrev familjerådgivare att bildskapandet tillförde positiva element i samtalen såsom kreativitet, lekfullhet och fantasi.

Paret menade även att bildskapandet gav mer utrymme för båda personerna i paret att uttrycka sig på ett sätt som den andre kunde ta in, och en chans att uttrycka sig utan den andre lade sig i:

"Jag kan ju bli djup ibland på vissa saker för jag är intresserad. Och då tappar Person B tråden. Då stänger hen av. Men det här kan man inte stänga av ifrån, de här bilderna." (...) "Så egentligen kanske man ska sätta sig ner och göra sådana här bilder med jämna mellanrum." (...) "man får chansen att framföra sitt eget utan att det är nyanserat av den andra. För man påverkar ju varandra enormt mycket och tror att man vet." (Person A i paret)

Liknande erfarenheter beskrevs av familjerådgivare som menade att bildskapande kunde introduceras till individer som talar mycket, individer som talar lite samt till de mer tysta. En familjerådgivare berättade om hur bildskapande kunde användas som kompletterande kommunikation i samtalet:

"Det paret jag träffade där en var pratig och mannen var väldigt tyst. Han kom inte fram. Han var väldigt långsam. Tänkande. Men hade andra kreativa förmågor där bilden kunde skapa någonting annat". (Familjerådgivare 2)

Bildskapandet innebar också att de båda personerna i paret gavs utrymme och rätt att uttrycka och kommunicera sin egen bild av en situation eller relation. Betydelsen av detta beskrevs av person B i paret:

"Jag tror också en sak, det blir så att säga väldigt subjektivt själva bilden. Det blir min bild. Och det blir hennes bild. Och vad hon målar, det visste inte jag något om. Och vad jag målade visste inte hon något om. Och sedan när man då visar upp bilden och förklarar vad jag tänkte då och sedan får hon förklara för sin. Det blir ändå min bild av det hela. Om man för ett samtal så kan det bli att man lätt, man håller med om den andra och liksom lite det här. Nu vart det inte så." (Person B i paret)

Bildskapandet innebar också en förändring av och i parets kommunikation med familjerådgivare. En familjerådgivare beskrev denna erfarenhet så här:

”Wow, jag får en helt annan bild av honom. Han har så mycket fantasi och goda intentioner som han inte liksom kan visa varken i ord eller handling”.

(Familjerådgivare 6)

Familjerådgivare beskrev att de upplevde bildskapande som ytterligare ett språk som kan tas in i samtal när det bedöms passa dem de möter. Till exempel arbetade familjerådgivare med bildskapande utifrån teman och metaforer som individer själva lyfte fram under det terapeutiska arbetet:

”Den här mannen som också drömde, som satt fast, han har haft olika, sitter fast i en brunn, att taket sänks. Han vaknar på natten och bara fäktar runt för att komma loss. Han ritade någon form av mur och vad som fanns på andra sidan muren om han”. (Familjerådgivare, 1)

Bilden erbjöd enligt par och familjerådgivare nya sätt att kommunicera, ordfattiga personer gavs möjlighet att uttrycka sig, och att människor gavs utrymme att berätta sin version av något utan att bli motsagda eller påverkade av den andre.

4.2. Prestationsångest följt av nyfikenhet

Ett återkommande tema hos familjerådgivare och i paret var att flera först kände motstånd till att använda bild i samtalet. Känslor av motstånd har beskrivits bland annat i termer av prestationsångest. Under tiden som bild användes byttes dock känslan av motstånd till en känsla av nyfikenhet. En person i det par som intervjuades beskriver sin inställning till att använda bild innan samtalet innan de använde bild, och sin upplevelse av att använda bild så här:

”Jag måste nog erkänna att hade jag varit själv så hade jag kanske sagt nej. Men ”person A i paret” tyckte att vi kan väl hänga på det. Det är hennes förtjänst mer att vi är med än jag. Det är därför jag säger, om jag hade vetat att det har gett så bra resultat då hade jag inte tvekat alls. Men första tanken var måste vi vara med på det?” (Person B i paret)

Även familjerådgivare gav uttryck för liknande erfarenheter, och en familjerådgivare använde en metafor för att beskriva denna process:

”Jag är i knoppning för att göra det här. Jag känner det som positivt att hålla på med bild”. (Familjerådgivare 10)



Bild 4. Bild skapad av en familjerådgivare

4.3. Erfarenheter av manualbaserat bildskapande

4.3.1. En stomme att utgå ifrån

Att arbeta utifrån en manual kunde fungera som en hållande ram som skapade trygghet, där personerna i paret visste vilken struktur som skulle följas varje gång de sågs. En familjerådgivare beskrev arbete utifrån manual som en ”ryggrad” för sig själva i samtal:

”Jag tänker att de som vi har hos oss ganska många där det är kaos hela tiden på alla möjliga håll. Där kan det kanske vara hjälp att hålla i en manual för att ge ryggrad i det här kaoset”. (Familjerådgivare 10)

Vid användning av manualen i sin helhet betonades vikten av att alltid vara lyhörd för parets process. Detta beskrevs som en fördel med manualen, att det går att göra ett avsteg för att sedan komma tillbaka:

”Jag har använt, gjort allt utom den sista sessionen, med en väldigt deprimerad kvinna. Vid något tillfälle gick vi ifrån den och gjorde något annat. Sedan gick vi tillbaka till manualen. Manualen har varit bra på det sättet.” (Familjerådgivare 1)



Bild 5. En familjerådgivares bild om manualen ”Att följa manualen och kunna ta sidovägar vid behov”.

Familjerådgivare 9 som hade använt manualen i sin helhet och tyckte att den var givande:

”Jag tyckte att det var väldigt bra, det var givande för mig och för det paret som jag jobbade med. Jag har gjort by the book. Jag har inte ändrat något.” (Familjerådgivare 9)

En mer förekommande användning av manualen var att välja ut sessioner som ansågs vara lämpliga utifrån mötet med paret. När det gällde de tio sessionerna som ingår i manualen, upplevdes fyra av dem som mest lämpade och användbara (1, 7, 8 och 9 i manualen PATd). Under den första sessionen (1 i manualen PATd) formuleras mål för behandlingen utifrån patientens bild som beskriver nuläget. Familjerådgivaren berättar varför och hur bildskapande kan användas. En familjerådgivare beskriver den första session så här:

”Jag har gjort med både par och enskilda. Den passar båda. Den är en bra utgångspunkt” (Familjerådgivare 6)

Den andra sessionen som familjerådgivarna ofta använde var ”Livslinjen” (7 i manualen PATd). Sessionen inleds med en avslappningsövning och bildskapandet handlar om att göra en grafisk livslinje. Syftet med sessionen är att medvetandegöra mönster och copingstrategier. Många hade även tidigare arbetat med livslinje i kognitiv och beteendearterad terapi, psykodynamisk terapi och familjeterapi. Det som upplevdes som nytt i manualen var att använda bilder och symboler för viktiga händelser och platser istället för ord. En familjerådgivare berättar:

”Den (livslinjen) var den mest kraftfulla omskakande sessionen för båda. Det satte igång inre processer hos dem. För att sessionen efter kom de och mannen sa t. ex: Varför skrev jag inte de dödsfallen? Det har jag funderat på hela veckan. Den personen var så viktig för mig. Va underligt. De började se sitt liv.”
(Familjerådgivare 9)

Att använda livslinjen med par kunde göras på olika sätt, både att personerna gör sin egen livslinje, men de kan också arbeta med sin gemensamma livslinje:

”Du kan ju ha din livslinje och jag min, men man kan också bygga ihop en gemensam. Eller från när vi träffades eller när de här livslinjerna går ihop. Man kan ju också utveckla livslinjer så att man tänker ja, och så finns det en plan framåt, vi ska flytta eller vi ska, barnen flyttar hemifrån eller vi ska börja plugga. Så att man kan tänka här och nu är inte slutet utan det kan också finnas en framtidsönskan.” (Familjerådgivare 8)

Den tredje sessionen som användes mest (8 i manualen PATd) syftar till att medvetandegöra mönster och roller. Efter en andningsövning ombuds personen som går i samtal att göra en bild utifrån olika roller i hemmet, med nära vänner, med bekanta och i framtiden. Studiens familjerådgivare ser potential i denna övning inom familjerådgivningens kontext. Under den fjärde sessionen (9 i manualen PATd) utvärderas samtalen och processen. Denna session inleds med avslappningsövning och bildskapandet utgår ifrån temat ”beskrivning av nuläget”. Familjerådgivarna uppgav positiva erfarenheter av att återkomma till den första sessionen eftersom denna session har samma upplägg som den första.

4.3.2. Tillit, motivation och tid

Ett centralt tema i intervjuerna med familjerådgivare handlade om när och hur bildskapande utifrån manualen skulle introduceras. Ett par består av två olika individer som kan ha olika förutsättningar och inställning till bildskapande. Familjerådgivare tog upp vikten av att det måste finnas en grundtillit till varandra. En familjerådgivare berättade att det var viktigt att initialt träffa paret och göra en bedömning om huruvida manualen var lämplig att erbjuda eller inte:

”Jag hade träffat de (paret) två gånger innan och tänkte, när jag hade lärt mig den här manualen att det här skulle vara perfekt att erbjuda dem.”(...)” Jag bedömde, här fanns det tillit, det här kommer att bära, det här kan också hjälpa utifrån deras frågeställningar.” (Familjerådgivare 9)

Familjerådgivare 8 lyfter fram att parets motivation är viktig om en manual med tio träffar ska kunna genomföras. Ytterligare en aspekt som behöver beaktas är att bildarbete med par tar tid. Familjerådgivarna som var bildterapeuter avsatte båda en och en halv timme när de träffade par som skulle använda bild.

4.3.3. Det unika med att arbeta med par i relation till en manual utvecklad att användas av individer

Familjerådgivarna tog upp det problematiska med att manualen var utarbetad för att användas individuellt. En familjerådgivare menade att en manual som var utarbetad för individer behöver anpassas till par:

”Någonting som är individbaserat, då får man kanske lov att hitta något sätt att hantera det och modifiera, men ska man hitta en manual då behöver man kanske ha tänkt igenom det så att det är tryggt för de som inte jobbar med individer, bara med par”. (Familjerådgivare 8)

Vikten av att tänka in ”ett vi” i arbetet med par lyftes fram, att inte enbart skapa bilden ur ett individuellt perspektiv, utan att ges möjlighet att arbeta med sitt vi:

”Det är väldigt mycket utforskandet av här och nu, och jag och så, men då skulle man behöva lyfta det till att också bli vi.” (Familjerådgivare 8)

När familjerådgivare 9 använde manualen, användes den parallellt individuellt och relationellt, exempelvis hade de båda individerna i session ett både individuella mål och ett gemensamt mål.

”En hade: att hålla mig på min väg.” (...) ”Vad är mitt och ditt? Den andra hade som målsättning: att respektera mig själv och mina åsikter. Det var individuella målsättningar. Och det gemensamma var att få ökad förståelse för varandra.”
(Familjerådgivare 9)

Familjerådgivare 8 lyfte fram att par kan ha andra teman än individer att arbeta med:

” Det kan vara typ semester, förväntningar, farhågor, apropå den tid vi är i nu, det kanske är ett centralt tema för någon, nej, men vi ska åka och hälsa på släkten nu, jag hatar, vad det nu är, campingsemester, vi ska alltid bo i tält och kan vi inte göra det, eller jag har sett fram emot semestern så himla mycket och sen blir det inte som man har tänkt sig.” (Familjerådgivare 8)

Att redan första sessionen ge paren möjlighet att utforska bildmaterialen för att de skulle känna sig bekväma med bildskapandet och för att minska eventuell prestationsångest var en anpassning som efterfrågades.

4.4. Erfarenheter av interventioner med fokus på par

Samtliga familjerådgivare uppgav att den valda interventionen till det första temat – att förstå varandra – och som handlade om att öka personers copingstrategier i relationen (Visnola et al. 2010; Rosal, 2018) var verksam, och att de skulle kunna använda sig av den i familjerådgivningen.

”Bra. Kan belysa både bra och svagheter på ett lite snabbt sätt och överskådligt. Jag gjorde collage och för mig idag passade det bra. Kan nog vara bra med par”.

Familjerådgivarna upplevde interventionen som var utvald utifrån det andra temat – känslor och behov – med fokus på att utveckla emotionella och andra

färdigheter för att främja motståndskraft (Clark, 2021), som mycket givande och som lockade fram känslor av lust, lek och icke-prestation.

”Lustfylld. Rolig. Mindre prestationspress när jag slapp måla själv”.

Flera familjerådgivare uttryckte osäkerhet kring om och när interventionen vald utifrån det tredje temat – för mycket/för tomt i relationen – (Rosal, 2018; Visnola et al. 2010) skulle vara lämplig att använda inom familjerådgivningen. Interventionen upplevdes inte som givande.

”Kluven. För många kan det vara svårt och farligt att gå in i kroppen och känna efter. Man kanske måste känna sig trygg med partnern och terapeuten”.

Familjerådgivarnas upplevelser av intervention utvald utifrån det fjärde temat – livskompassen (Backos, 2023; Hinz, 2020), det praktiska med måsten och borden - var att den var flexibel, lätt att introducera samt kunde anpassas för just det aktuella paret som man hade i terapin.

”Kan vara ett bra sätt att kartlägga och reflektera över olika delar i parets liv. Var är det tomt? Var och när mår vi bra?”

Familjerådgivarnas upplevelse av att arbeta med deras egen föreslagna intervention med fokus på ”icke-verbal kommunikation” (Clark, 2021) kan sammanfattas i två återkommande ord - samspel och samskapande.

”Kreativ och samskapande. Den som gör första penseldraget ger riktning i vidare associationer. Följa eller inte följa?”



Bild 6. Två familjerådgivares gemensamma bild utifrån icke-verbal kommunikation när de arbetat två och två på ett gemensamt papper under tystnad.

Familjerådgivarnas upplevelse av den sensomotoriska taktila interventionen med lera (Nan & Ho, 2017) var ”att vara här och nu” och ”lugnande”.

”Jag tror att lera kan fungera i familjerådgivning likaväl som bild. Det är nog olika från person till person men för mig var det skönt med lera. Lite mindre prestation och mer försök till skapande av en klump lera.”

Familjerådgivarna upplevde den sjunde interventionen - att bygga något med lera till sin partner och den gemensamma relationen (Nan & Ho, 2017) - som givande. Det som efterfrågades var en tydligare instruktion. Det var lätt att fastna vid att fundera kring vems perspektiv man utgick ifrån när man skapade produkten med lera.

”Intressant att bygga något för vi:et. Frågor uppstår: Är det jag som behöver det här? Är det du (den andre) som behöver detta? Är det vi?”



Bild 7. och Bild 8. Skapande med lera när den användbarheten av den sjätte och sjunde interventionen bedömdes.

Paret hade arbetat med en bildskapande intervention under en session i en behandling bestående av fem sessioner. Den bildskapande interventionen ägde rum i slutet av behandlingen och hade som tema att måla var sin bild om hur paret såg på sin framtid (Rokka & Fjellfeldt, 2025). Tiden till utförandet var 10 minuter lång och bildmaterialet valfritt. Att måla en bild på tio minuter upplevdes positivt av båda parter i paret.

"Tiden, det var lagom. Annars blir man ju att man funderar och sedan ska man, man kanske ska ändra hit och dit. Nu vart det den första tanken." (Person B i paret)

De olika personerna i paret beskrev hur de målat var för sig och beskriver hur förvåning väcktes hos både personerna i paret och hos familjerådgivaren när bilderna inkluderades i samtalet. Person A berättade:

"Vi hade kanske tio beröringspunkter som vi hade ritat, som vi inte hade bestämt innan men som dykt upp." (...) "Så var vi ju förvånade alla tre hur lika vi hade tänkt. Alltså vad som är viktigt för oss. De var i princip identiska men på olika sätt. Det var väldigt förvånande. Vi satt på var sitt håll och vi visste inte innan: det här ska vi göra, utan vi visste bara att vi skulle rita och måla men vi hade ingen aning om, så då kan man inte förbereda sig heller. Det är jättebra. Jättebra." (Person A i paret)

Person B beskrev sin upplevelse av samma samtal så här, och börjar med att beskriva sin bild:

"En sjö. Då menar jag att det var en strand för jag tycker jättemycket om att bada och sola och så. Att vi skulle tillbringa mycket tid med det. Då såg man ju direkt, "du måste tycka om det". Då tittade man på henne, då hade hon gjort likadant. Och sedan var det, typ en husbil och då har vi en husbil. Likadant, jaha, du vill också tillbringa tid med att utforska världen eller Europa, Sverige och Europa i husbil. Då var det också, då såg vi, det var en sådan där och en sådan där och sedan likadant." (Person B i paret).

Att få möjlighet att uttrycka sig bortom orden och skapa något själv i tystnad under tio minuter i ett rum med en terapeut som båda i paret kände sig trygga med lyftes fram som viktigt.

När det gäller material berättade båda personerna i paret att de använde både flytande och fast bildmaterial. Båda valde vitt papper i storlek A3. Person A beskriver att möjligheten att kunna prova olika tekniker med olika material innebar en glädje:

”Jag målade med. Det var färg och vatten som man kunde ha på de här kritorna också. Och så hade jag tusch med också. Och kriter. Jag provade lite olika tekniker så det var jätteroligt.” (Person A i paret).

Materialets betydelse lyftes även fram av familjerådgivare. Familjerådgivare 9 beskrev hur materialet kunde hjälpa en person i ett par med något den arbetade med, och att arbetet med materialet kunde leda fram till en vändpunkt:

”I bilden jobbade hon mycket med silkespapper och lim.”(...)”Det blev någon vändpunkt inom henne. Själva materialet hjälpte”. (Familjerådgivare 9)

När det gäller rummet var paret som intervjuades i ett bildrum som var ett nytt rum för dem, och som de inte brukade ha sina vanliga samtal i. Båda upplevde rummet som trivsamt. Person B lyfte fram att rummet i sig inte betydde så mycket för denne:

”Det kändes tryggt ändå där vi skulle sitta. Jag bryr mig inte så mycket om det så. Men visst, det var trivsamt.” (Person B i paret)

Person A uppskattade att det var mer utrymme i rummet där de målade:

”Det var mer utrymme där för att vi skulle sitta på olika håll. Det kändes väldigt bra. Att man fick space så.” (Person A i paret).

Att ha tillgång till ett bildrum och bildmaterial ansåg även familjerådgivarna var viktigt. Sammantaget visade resultatet att rumsliga förutsättningar och materialval var viktigt.

4.5. Ett sammanställt bibliotek av användbara bildinterventioner

Utifrån intervjuer med par och familjerådgivare, och familjerådgivarnas bedömning av användbarhet av de interventioner de utbildats i, använt och bedömt, har ett ”bibliotek” skapats innehållande tio användbara bildskapande interventioner inom familjerådgivningens kontext. Utifrån familjerådgivare, forskningsassistentens och forskares kunskap om olika faser i en samtalskontakt

vid familjerådgivning, har de tio bildskapande interventionerna organiserats i tre faser: *introduktions-/kartläggningsfas, arbetsfas och avslutningsfas.*

Bildinterventionerna kan användas flexibelt utifrån familjerådgivarnas professionella bedömning och preferenser hos de personer de möter i samtal.

Introduktion/Kartläggningsfas

Intervention 1-Beskriva nuläget (1 i manualen PATd)

Syftet är att beskriva den nuvarande situationen som en utgångspunkt, med fokus på patientens självuppfattning och problem/ Självutforskande, självuttryck och kommunikation.

Introduktion: Tema för denna intervention är att skapa en beskrivning av nuläget. Först gör vi en avslappningsövning ”kroppsscanning” under ca 10 min. Därefter ska du/ni måla var sin bild av hur du/ni har det i nuläget, ca 20 min. (Tiden kan anpassas utifrån individen/paret). Välj fritt bildmaterial och papper. Slutligen reflekterar vi och pratar om bilden/bilderna. Förslag på utforskande frågor om bilden/bilderna är: Hur upplevde du/ni processen i att måla? Vad kändes viktigt att få fram på bilden? Vad ser du/ni nu på bilden? Är det något som fångar din/er blick? Vill ni/behöver ni förändra något i bilderna/livet?

Intervention 2-Grafisk Livslinje (7 i manualen PATd)

Syftet är att genom grafisk livslinje öka medvetenheten om mönster och strategier samt förståelse, integration och symboliskt tänkande.

Introduktion: Tema för denna intervention är att du/ni ska göra en grafisk livslinje/relationslinje var och en för sig. Först börjar vi med en kort avslappningsövning, ca 10 min. På linjen ska ni måla bilder/symboler (ej ord). Ni kan välja fritt bildmaterial och papper. Därefter reflekterar vi tillsammans utifrån bilderna. Frågor som vi kan utgå ifrån är: Kan du berätta om din bild och process? Hur vill du beskriva din livslinje/relationslinje? Finns det vissa nyckelhändelser som har påverkat dig? Om så, på vilket sätt? Vad ser du nu på linjen? Finns det några återkommande mönster?

Intervention 3 – Känslor och Behov (Utvald intervention: Clark, 2021)

Syftet med denna intervention är att öva på att utveckla emotionella och andra färdigheter för att främja motståndskraft, problemlösningsförmåga, upptäckande eller återupptäckt av nya delar av jaget/viet.

Introduktion: Tema för denna intervention är att du/ni ska skapa ett collage som beskriver vad du/ni behöver för att må bra. I ett par gör var och en ett eget collage. Använd dig av olika bilder och text från olika tidningar, egenritade bilder, annat bildmaterial som beskriver det du/ni behöver för att må bra. Pennor, lim, sax, olika tidningar, bildmaterial, papper behöver finnas tillgängliga i familjerådgivarens rum. Lämplig tid till skapandet är 20 minuter men kan anpassas. När individen/paret är klar med collage ägnas en stund till reflektion om skapandet och processen. Frågor att ställa kan vara: Kan du berätta om hur det kändes att skapa detta collage? Vad var viktigt för dig/er att välja? Vad ser du/ni nu när ni betraktar bilden på distans? Är det något behov/känsla som framträder mer tydligt just nu?

Arbetsfas

Intervention 1 – Att förstå varandra (Utvald intervention Visnola et al., 2010; Rosal, 2018)

Syftet med denna intervention är att förbättra individers copingstrategier i relationen samt ökad medvetenhet om personliga styrkor.

Introduktion: Du/Ni (var och en för sig) ska måla och skriva om både källor till tillfredsställelse och stress i er relation. Ni kan välja valfritt bildmaterial och papper. Vi arbetar under ca 20 min. Tiden kan förlängas eller kortas. När du/ni är färdiga med bilderna kommer vi att reflektera tillsammans över er individuella process och över de färdiga bilderna. Reflekterande frågor som kan ställas är: Hur var processen? Hur kändes det att komma igång? Hur kändes valet av bildmaterial? Vad ser du/ni just nu i bilderna? Hur kommunicerar bilderna med varandra?

Intervention 2 – Gemensam övning/icke-verbal kommunikation (Utvald intervention Clark, 2021)

Syftet med denna intervention är att utforska den icke-verbala dialogen och känslor som uppstod. Vi tränar förmågan att uppfatta en annans synvinkel.

Introduktion: Ni ska arbeta tillsammans på ett gemensamt papper under tystnad. Familjerådgivaren har förberett ett A3 papper och bildmaterial (valfritt men kan räcka med en förpackning oljepastellkritor som båda använder). Ni sitter mitt emot varandra. En person i paret börjar rita något på bilden. Den andra svarar. Målningen är klar när ni känner/har kommunicerat icke-verbalt att den är klar. När ni har gjort klart målningen kommer vi att reflektera tillsammans utifrån (förslagsvist) följande frågor: Hur upplevde ni processen? Hur upplevde ni att målningen utvecklades? Var det något särskilt som ni lade märke till i er tysta kommunikation? Hur visste ni att ni var klara? Vad ser ni på bilden nu? Vilken upplevelse var starkast? Vad vill ni bära med er från denna gemensamma erfarenhet?

Intervention 3 – Taktil perception med lera (Utvald intervention Nan & Ho, 2017)

Syftet med denna intervention är att uppleva känslor och förmågan att reglera dem med lera. Vi tränar vår uppfattning av form, avslappning, stimulering av många sinnen, ökad medvetenhet om inre affekter.

Introduktion: Familjerådgivaren har förberett självtorkande lera och kavel till var och en. Familjerådgivaren ger följande instruktion: **Steg ett:** Var och en tar en bit lera och lägger märke till hur leran känns i händerna. Sedan ska var och en testa att klappa leran så långsamt eller snabbt som man önskar i stunden och lägga märke till känslan. Därefter ska var och en i paret börja kavla leran i den hastighet som känns rätt. Långsamt? Snabbt? Mittemellan? **Steg 2:** Var och en ska forma något av leran. Slutligen kommer en reflekterade stund över processen. Hur kändes det att arbeta med just leran? Vilka förnimmelser väcktes i dig/er? Beskriv hela processen stegvis? Hur kändes det att forma något? Vad ser du nu i det som blev av leran?

Intervention 4 – Livskompass (Utvald intervention Hinz, 2020; Backos, 2023)

Syftet är att hjälpa par att se sina roller, värderingar, förmågor och önsknings. Vi övar på empatisk förståelse och att känslor kan uttryckas på ett säkert sätt.

Introduktion: Du/ni (var och en för sig) ska skapa en bild som illustrerar olika aspekter av livet, till exempel det fysiska, känslomässiga, sociala och familje- och föräldraskap om paret har barn. Ni får välja fritt bland bildmaterial och papper. Ni kan testa att använda er av linjer, streck, former, rörelser, riktningar, olika färger för att illustrera olika aspekter av livet. Lämplig tid som vi utgår ifrån är 20 min men kan ändras utifrån behov. När ni är klara kommer vi att reflektera tillsammans över er process och känslor som väcktes. Frågor att reflektera över kan vara: Vad ser du/ni i era olika roller? Hur var det att processa dessa områden? Är dina/era roller så som du/ni vill ha dem? Om inte, finns det något som kan förändras? Vad behöver du/ni för att hantera era roller?

Avslutningsfas

Intervention 1-Beskrivning av nuläget (9 i manualen PATd)

Syftet är att summera/göra en avstämning av behandlingen samt beskriva den nuvarande situationen.

Introduktion: Vi börjar med en avslappningsövning, (kroppsskanning) ca 10 min. Du /ni (var och en för sig) ska måla en bild av den nuvarande situationen såsom du upplever den just nu. Vi arbetar under 20 min. Tiden kan ändras utifrån behov. Välj fritt bland bildmaterial och papper. Reflektion kan utgå ifrån frågor: Vad ser du/ni nu? Är det något som har förändrats i behandlingen? Är det något som är oförändrat? Vad behöver du/ni i nuläget?

Intervention 2 – Skapa en lerprodukt (Utvald intervention Nan & Ho, 2017)

Syftet är att stärka relationen samt öva på ökad emotionell medvetenhet/kommunikation.

Introduktion: Familjerådgivaren har förberett självtorkande lera, kavel. Du /ni (var och en för sig) ska fokusera på att bygga något med lera som du vill ge din partner och er gemensamma relation. Vi arbetar under 20 minuter men tiden kan anpassas utifrån behov. När ni är klara kommer vi att reflektera tillsammans över er process

och det som ni vill ge varandra och er relation. Lämpliga reflektionsfrågor att ställa kan vara: Berätta om processen? Hur kändes det att komma på det du vill ge? Hur gick skapandet till? Vad ser du nu när du tittar på din lerprodukt? Hur känns det nu när ni ser dessa produkter?

Intervention 3 – Måla framtid (Utvecklad inom ramen för studien, Rokka & Fjellfeldt, 2025)

Syftet med interventionen är att utforska parets tankar och känslor framåt utifrån bildskapande

Intervention: Ni ska måla var sin bild om hur ni ser på er framtid. Bildmaterialet och val av papper är valfritt. Tiden är 10 minuter. Därefter kommer vi att reflektera tillsammans över er process och bilder.

5. Diskussion

Resultatet visade att bildskapande och användning av metaforer har hjälpt personer som fått stöd inom familjerådgivning att upptäcka sina egna sätt att tänka, känna, se och bete sig när bildskapande interventioner använts, vilket är i linje med tidigare forskning (Kerr, 2015). Båda personerna i paret som intervjuades upplevde att bildskapande var en positiv erfarenhet som innebar lättsammare diskussionen. De beskrev bland annat hur bildskapandet erbjöd dem nya sätt att kommunicera, att de olika personernas perspektiv fick ta plats i samtalet på ett nytt sätt, att de fick möta varandra via bilder och att de fick känna förvåning. Dessa beskrivningar går i linje med tidigare forskning där bildskapande har visat sig stärka relationer inom par (Hinz, 2020; Lin, 2015; Ricco, 2007; Sanchez-Cruz, 2017; Weeks, 2013).

I denna rapport hade två av familjerådgivarna använt hela manualen och bedömde detta som givande. De övriga i denna studie hade använt vissa interventioner i manualen när det bedömdes vara lämpligt. Familjerådgivare 8 såg risker med en övergripande manual som inte kan identifiera parets specifika svårigheter. Detta resultat kan förstås utifrån statistik från Myndigheten för familjerätt och föräldrastöd (2023), som visar att bland familjerådgivningsärenden som avslutades 2023 bestod 23 % av en enda session, 44 % av 2–4 sessioner, 24 % av

5–8 sessioner och endast 9 % av 9 eller fler sessioner. I 91 procent av fallen träffade familjerådgivaren paret i åtta sessioner eller färre. En manual som omfattar tio samtal kan därför anses vara dåligt anpassad till den typiska strukturen för svensk kommunal familjerådgivning. Utifrån statistiken kan ett sammanställt bibliotek av användbara interventioner komma att vara användbart.

Interventioner på kognitiv/symbolisk nivå är särskilt väl lämpade för att undersöka och förändra mönster för kommunikation, problemlösning och konfliktlösning inom par och familjer (Hinz, 2020, s. 206). Utifrån detta stämmer sessionerna som familjerådgivare lyft fram som användbara väl överens med terapeutiska behov hos par i relationell kris, och erbjuder ett riktat stöd på en ETC-nivå som är lämplig för att ta itu med frågor relaterade till kommunikation och problemlösning (Hinz, 2020). Relevansen av dessa sessioner kan också förstås i ljuset av teman som par söker hjälp för i familjerådgivning, såsom kommunikationssvårigheter och pressade livssituationer (Burman et al., 2018). En faktor som möjligen kan ha påverkat familjerådgivarnas val av bildskapande interventioner på kognitiv/symbolisk nivå kan ha att göra med den fysiska miljön där familjerådgivningen vanligtvis äger rum. Det terapeutiska utrymmet inom familjerådgivningen med mer traditionellt inredda samtalsrum och tillgång till olika bildmaterial, både fast och flytande material, kan ha inverkat på familjerådgivarnas val av bildskapande interventioner. Det skulle också kunna vara så att de familjerådgivare som inte är utbildade bildterapeuter ännu inte har tillräckligt omfattande erfarenhet av de andra nivåerna i ETC-modellen för att känna att de är bekväma med att använda dem och ha tillit till att interventioner även på dessa nivåer kan bidra i samtal med par.

Den session som handlade om att göra en livslinje (7 i manualen PATd) lyftes fram av familjerådgivare som särskilt användbar. Familjerådgivare hade tidigare arbetat med olika varianter av livslinjer, och det nya i detta fall var att använda bilder och symboler i skapandet av linjen. Tidigare forskning inom implementeringsfältet (Rogers, 1962) lyfter fram vikten av att det nya är kompatibelt med det som tidigare gjorts. Att använda en ny metod som liknar något som tidigare använts kan underlätta användandet av det nya. Att informanterna lyfte fram livslinjen som särskilt användbart, skulle utifrån detta implementeringsperspektiv kunna förstås utifrån att den liknar en intervention de kände igen, och som de hade positiva upplevelser av att använda sedan tidigare.

I linje med tidigare studier om bildterapi inom kommunal familjerådgivning (Rokka, 2021; Fjellfeldt & Rokka, 2022) lyfte informanterna i denna studie fram tillit inom paret, bildrummets betydelse och bildinterventionerna som centrala aspekter av bildskapande inom kommunal familjerådgivning.

5.1. Metoddiskussion

Studiens största begränsning är avsaknaden av ett högre antal intervjuade par. Det visade sig vara svårt att rekrytera par. Dock bidrog det intervjuade paret till ny kunskap inom området. Detta är ett unikt bidrag till ett forskningsfält där det tidigare helt saknats kunskap om hur individer i ett par upplever bildskapande i samtal hos familjerådgivare.

Fokusgruppsintervjuer med familjerådgivare genomfördes vid två uppföljningstillfällen. Valet av fokusgruppsintervjuer har fördelen att familjerådgivare gavs utrymme att reflektera tillsammans i en trygg miljö. En styrka är att familjerådgivare redan var bekanta med varandra och därför kunde reflektera mer fritt och öppet. Nackdelen är att bekantskapen med varandra kan också ha påverkat vad som uppfattats som möjligt att delge under fokusgruppsintervjuerna. Rapportens författare betonade vid intervjuerna att det inte fanns några svar som var rätt eller fel på de frågor som ställdes.

6. Slutsatser

Studien visade att par och familjerådgivare upplevde att bildskapande erbjöd nya sätt att kommunicera. Några familjerådgivare använde hela manualen. Den upplevdes av dem vara en stomme att förhålla sig till, med möjlighet att gå ifrån och komma tillbaka till, utifrån behov hos den de samtalade med. Majoriteten av familjerådgivarna använde utvalda delar av manualen. Fyra sessioner beskrevs som särskilt användbara i familjerådgivningens kontext. Användbarheten av interventioner med fokus på teman ofta förekommande hos par i familjerådgivning bedömdes. Paret upplevde att den intervention de provat var användbar för dem. Slutsatsen är att de tio sammanställda interventionerna som presenteras i biblioteket kan rekommenderas att användas i kommunal familjerådgivning.

Referenser

Backos, A. (2023). ACT ART Therapy: creative approaches to acceptance and commitment therapy. Jessica Kingsley Publishers.

Blomdahl, C. (2017). Painting from Within. Developing and Evaluating a Manual-based Art therapy for Patients with Depression. Doctoral thesis. Sahlgrenska Academy. Göteborg: University of Gothenburg. <https://gup.ub.gu.se/publication/261335>

Blomdahl, C., Guregård, S., Rusner, M., & Wijk, H. (2018). A Manual-Based Phenomenological Art Therapy for Individuals Diagnosed With Moderate to Severe Depression (PATd): A Randomized Controlled Study. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 41(3), 169-182. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/prj0000300>

Blomdahl, C., Guregård, S., Rusner, M., & Wijk, H. (2022). Recovery from depression-A 6-month follow-up of a randomized controlled study of manual-based phenomenological art therapy for persons with depression. *Art Therapy*, 39(1), 13-23. <https://doi.org/10.1080/07421656.2021.1922328>

Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., & van Hooren, S. (2020). Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review on Art Therapeutic Means and Forms of Expression, Therapist Behavior, and Supposed Mechanisms of Change. *Frontiers in Psychology*, Vol 11, 1-32. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7578380/Pdf/fpsyg-11-584685.Pdf>

Braun, V. & Clarke, V. (2022). Thematic analysis: a practical guide. SAGE.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. (3), 77-101. <https://www.tandfonline-com.www.bibproxy.du.se/doi/Pdf/10.1191/1478088706qp063oa>

Burman, M., Norlander, A-K., Carlbring, P., & Andersson, G. (2018). Närmare varandra: 9 veckor till en starkare parrelation. Natur och Kultur.

Clark, S. M. (2021). DBT-informed art therapy in practice: skillful means in action. Jessica Kingsley Publishers.

de Witte, M., Orkibi, H., Zarate, R., Karkou, V., Sajani, N., Malhotra, B., Hung Ho, R.T., Kaimal, G., Baker, F.A., & Koch, S.C. (2021). From Therapeutic Factors to Mechanisms of

Change in the Creative Arts Therapies: A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, Vol 12, 1-27.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.678397/full>

Englund, B. (2005). Bildarbete i kognitiv psykoterapi. *Tidskriften Sokraten*, 1, 4–12.

<https://umu.divaportal.org/smash/record.jsf?language=sv&pid=diva2%3A149887&dswid=8101>

Fenner, P. (2012). What Do We See? Extending Understanding of Visual Experience in the Art Therapy Encounter. *Art Therapy*, (29), 11-18.

Fjellfeldt, M. & D. Rokka (2022) Practitioner perspectives on art therapy with couples in relational crisis: a qualitative exploration, *International Journal of Art Therapy*, 27(4), 152-158. DOI: 10.1080/17454832.2022.2096087

Gunnarsson B., Wagman, P., Håkansson, C., & Hedin, K. (2015). The Tree Theme Method (TTM), an occupational therapy intervention for treating depression and anxiety: study protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychology* 3:40, 1-7. DOI 10.1186/s40359-015-0097-9

Hinz, L.D. (2020). *Expressive therapies continuum. A Framework for Using Art in Therapy*. Routledge.

Hogan, S. & Coulter, A. M. (2014). *The Introductory Guide to Art Therapy*. Routledge.

Holmqvist, G. (2018). Bildterapi – en väg till inre förändring och förbättrad hälsa.

Doktorsavhandling. Halmstad: Halmstad University.

<https://hh.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1162015&dswid=13>

Hsieh, H-F. & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, Vol 15 (9), 1277-1288.

<https://doi.org/10.1177/1049732305276687>

Huss, E., & Sela-Amit, M. (2019). Art in social work: Do we really need it? *Research on Social Work Practice*, 29(6), 721-726. <https://doi.org/10.1177/1049731517745995>

Jacobson, N.S. & Christensen, A. (1998). *Acceptance and change in couple therapy. A therapist's guide to transforming relationships*. W.W. Norton & Company.

- Kerr, C. (2015). The use of Verbal and Visual Metaphors in Couples Therapy. In C. Kerr (Ed.), *Multicultural family art therapy*, pp 7-21. Routledge/Taylor & Francis Group.
<https://psycnet.apa.org/record/2015-11103-001>
- Lin, L.-Y. (2015). Art therapy to improve communication skills for Chinese premarital couples. Department of Counseling and Mental Health Professions, Hofstra University. ProQuest.
https://books.google.se/books/about/Art_Therapy_to_Improve_Communication_Ski.html?id=OzmG0AEACAAJ&redir_esc=y
- Lusebrink, V. B. (2016). Expressive Therapies Continuum. In D. E. Gussak & M. L. Rosal (Eds.), *The Wiley handbook of art therapy* (pp. 57-67). John Wiley & Sons.
- Malchiodi, C. A. (2007). *The Art Therapy Sourcebook*. McGraw-Hill.
- Metzl, E. (2020). Art therapy with couples: integrating art therapy practices with sex therapy and emotionally focused therapy. *International Journal of Art Therapy*. 25 (3), 143–149.
- Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd (2023) <https://www.mfof.se/sarskilda-innehallssidor/statistik/officiell-statistik/familjeradgivning.html> hämtad 20230621
- Nan, J. K. M., & Ho, R. T. H. (2017). Effects of clay art therapy on adult outpatients with major depressive disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 271, 237-245.
- Rappner, R., & Åkerman, A. (2003). Bild som metod. Möjligheter och hinder i socialt arbete. Socialhögskolan. Kandidatuppsats. Lund: Lunds Universitet.
<https://lup.lub.lu.se/student-papers/search/publication/1358399>
- Ricco, D. L. (2007). Evaluating the use of art therapy with couples in counseling. The Florida State University.
<https://diginole.lib.fsu.edu/islandora/object/fsu:176344/datastream/PDF/view>
- Rogers, E. (1962). *Diffusion of innovations*. The Free Press.
- Rokka, D. (2021). Bildterapi med par inom kommunal familjerådgivning. Institutionen för Samhällsmedicin och rehabilitering. Magisteruppsats. Umeå: Umeå universitet.
<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1528810/FULLTEXT02.Pdf>
- Rosal, M. L. (2018). *Cognitive behavioral art therapy: from behaviorism to the third wave*. Routledge.

Sanchez-Cruz, C. (2017). Improving communication in couples through art therapy. Masters of Art in Marital and Family Therapy. Notre Dame de Namur University Belmont CA.

SFS 2025:400. Socialtjänstlagen. Socialdepartementet: Stockholm.

Shamri-Zeevi, L., Regev, D., & Snir, S. (2019). Art-based parental training (ABPT) - parents' experiences. *International Journal of Art Therapy*, 24(4), 192-201
<https://www-tandfonline-com.www.bibproxy.du.se/doi/Pdf/10.1080/17454832.2019.1641117>

Stayne, S., Landgren-Wesström, C., & Pankenier, S. (2022). Bildterapi på neurovetenskaplig grund. Evidensbaserad praktik inom hälso-och sjukvård. Stockholm: Region Stockholm. Kompetenscentrum för kultur och hälsa.
<https://www.regionstockholm.se/498641/siteassets/kultur/publikationer/rapport-bildterapi-pa-neurovetenskaplig-grund.Pdf>

Stopa, L.(red). (2009). Imagery and the Threatened Self. Perspectives on Mental Imagery and the Self in Cognitive Therapy. Routledge.

Sveriges Kommuner och Regioner (2023)
<https://skr.se/skr/integrationsocialomsorg/socialomsorg/barnochunga/samtalmedbarn/metoder-ochverktyg.34408.html> hämtad 20230621

Thompson R, Lindsey M, English D, Hawley K, Lambert S, Browne D. The influence of family environment on mental health need and service use among vulnerable children. *Child welfare*. 2007. September/october; 85 (5): 57-74.

Tindall, R. M., Ferris, M., Townsend, M., Boschert, G., & Moylan, S. (2021). A first-hand experience of co-design in mental health service design: Opportunities, challenges, and lessons. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(6), 1693-1702.

Turnell A. & T. Murphy (2017) Signs of safety – en detaljerad presentation. East Perth WA: Elia International Ltd.

Visnola, D., Sprudza, D., Bake, M.A., & Pike, A. (2010). Effects of art therapy on stress and anxiety of employees. *Proceedings of the Latvian Academy of Sciences*, 64 (1-2), 85-91.
DOI: 10.2478/v10046-010-0020-y

Wadeson, H. (2010). Art psychotherapy. John Wiley & Sons.

Wanhatalo, K. (2013). Bildarbete med våldsutsatta kvinnor i nära relation: En kartläggning. Institutionen för Samhällsmedicin och rehabilitering. Magisteruppsats. Umeå Universitet.

Weeks, G.R. (2013). Treating Couples: The intersystem model of the marriage council of Philadelphia. Routledge.