

# Färgerna blev



**Glad igen.** Barbro Hedengren menar att målandet gjort henne lugnare och gladare. I stort sett varje dag stressar hon av genom att dra linjer med en pensel.

# vägen tillbaka

**■ Det var mycket svart från botten. Men sedan kom de ljusa färgerna. Förskollärarna Agneta Thorén och Barbro Hedengren har med hjälp av målade lämnat bördor av stress och oro kring jobbet.**

BARBRO HEDENGREN och Agneta Thorén kommer till Kumla stadshus med sina väskor som är fullpackade med ihoprullade målningar. Barbro vecklar ut en duk med starka gula och röda färger som föreställer två människor som står nära varandra och tittar mot solen.

– Här tänkte jag nog på mig och min man och det var i ett skede när allt började ljusna, säger hon.

Målningarna har de gjort under en kurs i EQ-painting, en form av bildterapi som kan användas för att lösa stressproblem och öka kreativiteten.

– De här kurserna har förändrat mitt liv. Jag har blivit gladare, säger Agneta Thorén.

I dag arbetar hon deltid efter att ha varit sjukskriven på grund av stressymtom. Totalt har hon arbetat 24 år som förskollärare. Hon trivs med jobbet men flera faktorer gjorde att hon tvingades till sjukskrivning från hösten 2004 till januari i år.

– Jag gick in i väggen. Då hade jag haft det väldigt jobbigt privat också. Min son fick utredas för leukemi, själv hade jag diskbräck och min pappa dog i cancer i augusti. När det då blev stressigare på jobbet och vi inte fick ta in vikarier så blev det för mycket, berättar hon.

EFTER ATT UNDER EN TID ha talat med en kurator genom företagshälsovården kom Kumla kommun med erbjudandet om målarkursen. Agneta Thorén kände direkt att hon ville pröva.

Barbro Hedengren säger att hon alltid varit lite av "stressmänniska". När hennes man drabbades av en blodsjukdom som påverkar njurarna och det var struligt på jobbet blev pressen för hård.

– Jag tycker om mitt jobb men det har varit lite rörigt eftersom jag ofta fått byta kollega. Det har ersatts med vikariat efter vikariat, berättar hon.

Under en tid var hon tvungen att varva korta perioder med sjukskrivning och arbete. Nu är hon tillbaka i jobbet och säger att målarkursen gör att hon kan hantera oro och stress mycket bättre.

Totalt varade kursen i femton träffar. I början var det en del teori kring hur vår hjärna är uppbyggd och fungerar men ganska omgående fick deltagarna arbeta med att teckna "linjen". Det handlar om att låta en kraftig blyertspenna löpa i cirklar över papperet för att nå djup avslappning.

– Det gör att man kan koppla av allt som är runt omkring. Det blir en form av meditation. Man landar på något sätt, berättar Barbro Hedengren.

Efter att ha arbetat med linjen gick kursen in på att skapa målningar i färg. Så här beskrivs effekterna av



**Ser ljuset.** Barbro Hedengrens målning där ljusa färger dominerar. Bilden symboliserar Barbro och hennes man.

arbetet: "Med färgen kan du befria dig från mentala bördor, få värdefulla insikter eller få idéerna att flöda fritt." Metoden kan bland annat användas när man lider av stressrelaterad ohälsa, drabbats av utmattningsdepression eller när man vill stimulera sin kreativa förmåga, enligt kursbeskrivningen.

Varje deltagare fick en enskild träff med kursledarna för att berätta om sina erfarenheter och vad som tyngde. Utifrån de samtalen fick deltagarna ett personligt anpassat program kring vilka känslor de skulle bearbeta.

Agneta visar en bild med ljusa blommor som hon skapat under kursen. Duken var först fylld med mör-

► ka färger innan det ljusa tog över.  
– Det var bland annat min dåliga relation med mina föräldrar som kom upp när jag jobbade med bilderna. Det var jobbigt när man började gå in på de mörka känslorna i livet som att man inte var älskad som barn och mer i vägen än välkommen. I och med att jag började ta in de här känslorna så kom bilderna fram av sig själva.

AGNETA BERÄTTAR att hon fick ur sig ilska, hat, sorg och oro i bilden. Därefter började hon att måla över och täcka bilden med ljusare färger.

– Det är det som är meningen, att komma över till andra känslor. Nu kan jag känna att jag inte är skuld till hur mina föräldrar betett sig mot mig.

För Barbro tog det ibland lång tid "att komma upp till ljus".

– Det hade nog att göra med osäkerheten kring vad som orsakade min mans sjukdom. Då fick jag göra nya bilder på det temat.

Totalt var det sju personer som gick kursen, och deltagarna fick vid något tillfälle tala om sina bilder.

Både Agneta och Barbro målade bilder som hade med deras arbeten att göra.

– Min bild slutade med att all personal och alla barn gick till en majbrasa, säger Barbro.

Viktigt är att inte ha en tänkt bild i huvudet när man börjar bearbeta en känsla och skapa en målning.

– Bilderna bara blir. Man planerar inget utan målar det man känner i stunden.

Barbro använder sig av att arbeta med linjen även i dag. Hon tar upp en målarpensel och en rund matbricka ur väskan och visar hur hon stryker med penseln.

– Jag gör den här övningen i stort sätt varje kväll för att komma till ro. Det är svårt att säga hur lång tid som behövs. Tiden bara blir det den blir och man blir lugnare och sover bättre.

BÅDE BARBRO OCH AGNETA använder även linjen "mentalt" genom att blunda och tänka sig hur de drar med en penna eller pensel.

– Det här är ett jättebra sätt att varva ner en stund, säger Agneta.

Barbro Hedengren berättar att målandet och tecknandet har bidragit till att hon blivit mer närvarande i nuet.

– Tidigare kunde det hända att jag till exempel glömde mina matkassar i affären när jag hade betalat. Och jag kunde påbörja saker utan att avsluta dem. Det är inte likt mig.



**Kvitt det negativa.** Agneta Thorén berättar att hon blivit av med negativa känslor från sin barndom tack vare kursen i EQ-painting.

Hon berättar att hennes kolleger märkt att hon förändrats efter att ha börjat med EQ-painting.

– De säger att jag är lugnare och gladare. Så jag kanske börjar bli mitt vanliga jag igen.

Agneta Thorén tror att många skulle behöva gå en kurs i avslappning med bildterapi eller liknande.

– Till skillnad från samtalsterapi, där man enbart pratar, fick jag i den här kursen ut mina känslor på ett helt annat sätt. Utan det tror jag inte att jag hade kommit i gång igen.

BJÖRN ANDERSSON

bjorn.andersson@lararforbundet.se



## ”Det här är inget hokus pokus”

■ – Arbetsgivarna är många gånger för rädda att pröva alternativa metoder för att få anställda att komma ur sjukskrivning. Det säger Mikael Wennerström, hälsosamordnare i Kumla.

KUMLA KOMMUN har genom företagshälsovården erbjudit personal kurser i stresshantering. Men förra året tog kommunen ett nytt grepp genom att erbjuda EQ-painting.

Hälso- och rehabiliteringssamordnaren Mikael Wennerström nappade på idén när han kontaktades av Bengt Persson som driver kurserna.

– Det jag fastnade för var framför allt att metoden är praktiskt inriktad. Att man får verktyg med sig. Visst kan det behövas teori och förståelse kring stress men man behöver också kunna kanalisera ut det man bär på, säger Mikael Wennerström.

Kumla kommun gick ut med en inbjudan till anställda som nyligen hade blivit sjukskrivna och som inte redan gick på annan behandling.

– Ingen tackade nej.

**Säg ni ingen risk med att pröva en sån här metod?**  
– Nej, företaget som ger kurserna har samarbetsavtal med försäkringskassan. Det värsta som kunde hända var att deltagarna inte fick ut någonting. Men vi var aldrig rädda för att kursen skulle vara nedbrytande.

– Jag tror generellt sett att arbetsgivare är för rädda för att erbjuda nya metoder som rehabilitering. Man vill helst ha den västerländska medicinska behandlingen. Men jag tror inte alltid att det är den bästa metoden. Det här med färg, form och bildterapi är inget hokus pokus utan beprövat sedan länge.

MIKAEL WENNERSTRÖM betonar att det är individuellt vilken typ av behandling som passar. En utvärdering som kommunen gjort visar att flertalet som genomgått kursen i EQ-painting klarat att gå upp i tjänst efteråt.

– Vi har även pratat om att använda det här i förebyggande syfte. Jag tror egentligen att alla skulle ha nytta av stresshantering och att jobba med sin kreativitet.

Bengt Persson har hållit kurser i EQ-painting i drygt fem år. På frågan om vad som skiljer metoden från bildterapi blir svaret att EQ-painting mer handlar om självtterapi.

– Vi som leder det här arbetar inte med terapismål i vanlig bemärkelse. I vanlig bildterapi är bilden ett

**Jobbar med hälsa.** Mikael Wennerström är hälsoplanerare i Kumla och menar att det ibland kan behövas praktiska övningar för att komma ur stress.

kommunikationshjälpmedel. Vi pratar inte om bilden utan är ute efter själva processen.

Linjen (se första artikeln) och transformationsmåleri (att måla över en bild med en annan) nämner han som centrala begrepp. Med linjen kan man släppa loss spänningar i stunden. Transformationsmåleri handlar till en början om att "måla av sig" om man känner upprördhet eller sorg.

– Det unika med våra kurser är att man går in i en transformation där man får i uppdrag att förändra bilden. Det ger upphov till en kommunikation på känslomässig undermedveten nivå som löser upp negativa känslor. Man förflyttar perspektivet kring vad som hänt och det är förlösande. Intellectuella samtal räcker inte för förändring, anser Bengt Persson.

Själv började han arbeta med måleri för personlig utveckling i slutet av 80-talet. Det ledde till att metoden mognade fram.

EQ-painting vilar inte på en vetenskaplig grund men Bengt Persson menar att metoden bygger på hur hjärnan är uppbyggd. I sökandet efter metoder för kreativitet har han bland annat hämtat inspiration från den finske hjärnforskaren Matti Bergström.

BJÖRN ANDERSSON

# MatteBorgen 4–6

## Succén fortsätter!

MatteBorgen hjälper dina elever att nå målen.

MatteBorgens tydliga struktur och spännande innehåll får matematik att bli ett lustfyllt ämne där eleverna känner att de lyckas.

Konkreta mål

Spännande teman

Inspirerande uppgifter

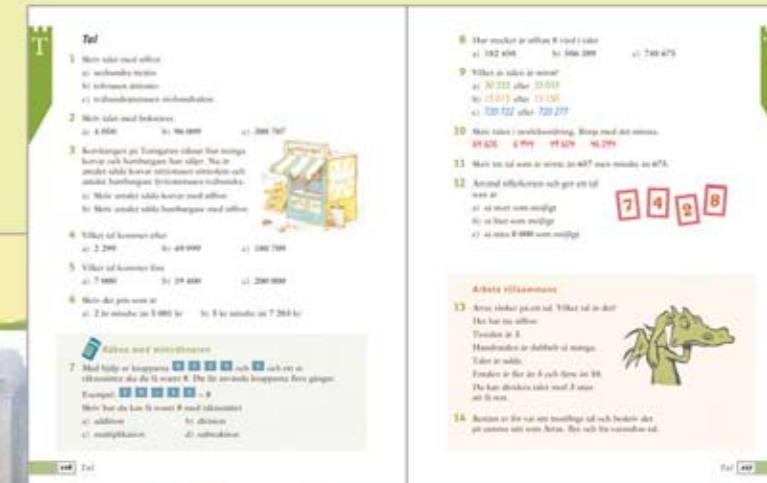


Klar struktur

Inbjudande layout

Tydliga instruktioner

### Dags för nationella prov?



I MatteBorgen 5B finns ett kapitel där dina elever kan träna på det mesta inför nationella proven.

Låt dina elever gå i mål med MatteBorgen!

BONNIER UTBILDNING

Order/Information  
Tel 08-696 86 00  
Fax 08-696 86 10

[www.bonnierutbildning.se](http://www.bonnierutbildning.se)