

VEILEDER HOVEDPRAKSIS KUNST – OG UTTRYKKSTERAPI



GENERELL INFORMASJON	2
OPPTAKSKRAV	2
EN PSYKOTERAPEUTUTDANNING	2
GJENNOMFØRING HOVEDPRAKSIS	3
GODKJENNING AV PRAKSIS OG KONTRAKTER	3
VEILEDNING	3
EGENTERAPI	4
INDIVIDUALTERAPIFORLØPET I HOVEDPRAKSIS	4
FORSAMTALER INDIVIDUALKlient(ER)	4
<i>Kartlegging</i>	5
<i>Tema for individualterapi</i>	5
<i>Informasjon til klienten</i>	5
<i>Godkjenning av klient og tema</i>	6
FORBEREDELSE TIL EN TIME	6
STRUKTUR PÅ EN SESJON - BØLGEN	6
1 <i>Forberedelse / Oppvarmingsfase</i>	7
2 <i>Handlingsfase</i>	7
3 <i>Avslutningsfase</i>	8
4 <i>Refleksjonsfase</i>	9
ESTETISK RESPONS	9
GRUPPETERAPIFORLØPET I HOVEDPRAKSIS	10
FOKUS FOR GRUPPEN	11
FORSAMTALER MED GRUPPEDELTAKERE	11
SAMARBEID MED CO-TERAPEUT	11
STRUKTUR PÅ EN GRUPPESESJON	12
ESTETISK RESPONS	12
SOSIOGRAM	12
DOKUMENTASJON	13
JOURNAL PÅ PRAKSISSTEDET	13
UKENTLIG RAPPORT	13
EGNE NOTATER	14
EKSAMEN HOVEDPRAKSIS	14
KVALIFIKASJONER	14
SKRIFTLIG EKSAMEN / SLUTTRAPPORTER	15
<i>Struktur og innhold</i>	15
<i>Tips til skriftlig eksamen</i>	15
MUNTLEG EKSAMEN / FREMFØRINGER	16
<i>Innhold på fremføringen</i>	16
<i>Form på fremføringen</i>	17
<i>Tidsplan</i>	17
KONTRAKTER	
KONTRAKT MED PRAKSISSTED &	
KONTRAKT MED KLIENT PÅ PRAKSISSTED	18-19

Generell informasjon

For å bli sertifisert kunst- og uttrykkpsykoterapeut kreves det 4 semester med hovedpraksis i kunst- og uttrykksterapi ved NIKUT. Det første semesteret består av praksis med korttidsindividualterapi med veiledning og undervisning, det andre og tredje semestrene består av hovedpraksis i det offentlige, veiledningsdager og fagdager. Det fjerde semesteret har hovedfokus på integrering av erfaringer og teoretisk kunnskap gjennom skriftlige sluttrapporter og muntlige presentasjoner. Etter godkjent hovedpraksis oppnås tittelen Kunst – og uttrykkpsykoterapeut. Hovedpraksis er krevende, men også en fantastisk mulighet til å utvikles som terapeut og menneske. Det strukturerte opplegget gir gode rammer for læring og vekst.

Opptakskrav

Opptakskrav til hovedpraksis: fullført og godkjent den to-årige videreutdanning i Kunst- og Uttrykksmetoder i terapi ved NIKUT.

En psykoterapiutdanning

Utdanningen til sertifisert kunst – og uttrykkpsykoterapeut tilfredsstiller de grunnleggende kravene til psykoterapiutdanning etter europeisk standard. Som sertifisert kunst- og uttrykkpsykoterapeut kan man dermed, etter visse forutsetninger, søke om et «European Certificate of Psychotherapy» (ECP). For å søke må man være medlem av Norsk Forening for Kunst- og uttrykksterapeuter (NFKUT) og man må tilfredsstille kravene om et visst omfang med praksis og veiledning etter endt utdanning.

NFKUT er medlem i paraplyorganisasjonen Norsk Forening for Psykoterapi (NFP) som i sin tur er medlem av EAP (European Association of Psychotherapy) som samler NFPs søsterorganisasjoner over hele Europa. EAP og NFP med alle sine medlemsorganisasjoner (deriblant NFKUT) legger Strasbourg Psykoterapi-deklarasjon av 1990 til grunn for å definere hva en psykoterapeut er:

- Psykoterapi er en selvstendig vitenskapelig disiplin, hvis praksis representerer en fri og uavhengig profesjon.
- Utdannelse i psykoterapi foregår på et avansert, kvalifisert og vitenskapelig nivå.
- De psykoterapeutiske metodenes mangfold er sikret og garantert.
- En komplett psykoterapeutisk utdanning inneholder teori, egenterapi og praksis under veiledning. Studentene tilegner seg adekvat kunnskap om de forskjellige psykoterapeutiske prosessene.
- Adgang til utdannelsen forutsetter noen forutgående kvalifikasjoner, spesielt på humanistiske og sosialfaglige områder.

Gjennomføring Hovedpraksis

- Hovedpraksis starter med en veiledet korttidsterapi i semester 5. Til sammen 15 sesjoner (1 sesjon á 75 minutter). I tillegg til praksis kommer undervisning og pedagogisk forberedelse til hovedpraksis.
- Hovedpraksisen består av kunst- og uttrykksterapi med gruppe og individualklient. Studenten skal ha enten to grupper og en individualklient, eller omvendt.
- Praksis skal gjennomføres innen spesialisthelsetjenesten, flyktningarbeid eller førstelinjetjenesten i bydeler/kommuner. Praksissted vil variere for hver student. Praksissted for gruppe(r) og individualklient(er) kan gjennomføres på samme praksissted, eller to separate steder.
- Studenten har selv ansvar for å skaffe praksissted. Praksisansvarlig lærer på Nikut kan være behjelpelig med ideer og kontakter i den grad det er mulig. Det anbefales å begynne å undersøke muligheter for praksis så tidlig som mulig.

Godkjenning av praksis og kontrakter

- Det skal inngås kontrakt med praksisstedet etter NIKUTs kontraktmal, se vedlegg. Praksisstedet må forplikte seg til å gi lokal veiledning minimum annenhver uke. Studenten skal delta på behandlingsmøter og bli kjent med hvordan man arbeider på praksisstedet. Lokaler, bruk av materialer og lagring av materialer/skapte uttrykk skal avklares med praksisstedet før kontrakt skrives. Hvis praksisstedet ikke kan dekke kostnader for materialer, vil det være naturlig at klienten betaler en sum for materialer.
- Det skal inngås kontrakt med individualkliente(r) og gruppedeltakere, se vedlegg.
- Praksisplass, individualklienter og grupper skal godkjennes av veileder på NIKUT. Ingen kontrakter skal skrives før det er avklart med veileder.

Veiledning

Studenten skal motta veiledning både på praksissted og gjennom NIKUT.

- Lokal veileder på praksisstedet skal gi individuell veiledning minst annenhver uke. Det er ikke krav om at lokal veileder er kunst – og uttrykksterapeut. Lokal veileder skal veilede på arbeidsrutinene ved praksisstedet så som journalskriving, medisinerings, kliniske møter, sikkerhetsrutiner, terapirammer etc. For å kunne følge prosessen skal veileder motta fortløpende (ukentlige) refleksjoner fra studentens arbeid med klienter.

- Studenten skal gjennom praksisperioden ha 80 timer gruppeveiledning med erfaren kunst- og uttrykksterapeut gjennom NIKUT. Det vil bli brukt kunst- og uttrykksterapeutiske metoder i veiledningen. Veileder skal motta fortløpende (ukentlige) skriftlige refleksjoner fra praksisarbeidet.

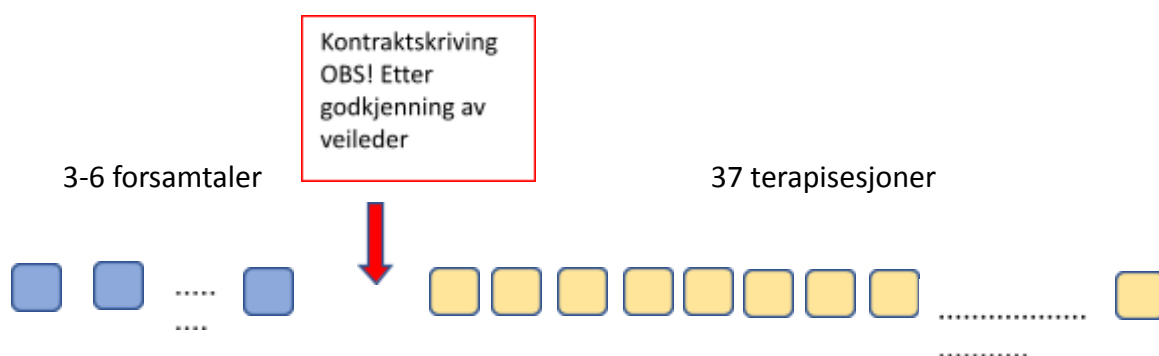
Egenterapi

For å bli sertifisert kunst – og uttrykksterapeut kreves det at man har minimum 50 sesjoner med egenterapi hos kunst- og uttrykksterapeut. Egenterapien må være minst annen hver uke med enkelt timer. Terapeuten må være godkjent av NIKUT og terapeuten må være innforstått med at det er en studentterapi hvor material fra utdannelsen skal bearbeides med kunst- og uttrykksterapeutiske metoder. NIKUT skal godkjenne eventuelle andre løsninger for studenter som har geografiske begrensninger for tilgang på kunst- og uttrykksterapi.

Studentene starter med egenterapi ved oppstart av Videreutdanning i Kunst- og Uttrykksmetoder i terapi. Disse sesjonene teller med i det totale kravet om antall sesjoner for fullført hovedpraksis.

Individualterapiforløpet i Hovedpraksis

Krav til godkjent individualterapi: 37 ukentlige sesjoner á 75 min + 3-6 innledende kartleggingssamtaler



Forsamtaler individklient(er)

Terapeuten skal ha 3-6 forsamtaler med klienten for å innhente informasjon, vise klienten hva KUT terapi er og for å finne ut om klienten er aktuell for en praksisterapi. Studenten skal ikke ha jobbet med individklienten tidligere, relasjonen skal bygges fra bunnen av.

Veileder på NIKUT skal godkjenne klienten før det skrives kontrakt. Se eksempel på kontrakt i vedlegg. Det er viktig at terapeuten ikke lover klienten at det blir terapi før dette er gjort.

Kartlegging

Forsamtalene skal inneholde kartlegging av :

- Hva bringer klienten til terapi nå
- Tidligere erfaringer med terapi
- Klientens ressurser/aktiviteter/styrker
- Klientens symptomer/problemer
- Arbeid/utdanning/Familieforhold/Boforhold/Nettverk
- Evt medisiner
- Evt annen behandling
- Hva ønsker klienten å fokusere på i terapien (tema)

Deler av kartleggingen og spesielt arbeid med fokus på å finne tema, bør gjennomføres med KUT metoder. Det er viktig både for at klienten skal bli kjent med arbeidsmåten og for at terapeuten skal se hvordan klienten reagerer på metodene.

Tema for individualterapi

Det er viktig at klienten har et definert tema å arbeide med som utgangspunkt i terapien. Forsamtalene skal inneholde arbeid mot hva slags tema klienten ønsker å jobbe med hvis det blir terapi. Terapeuten hjelper klienten undersøke og finne frem til et konkret og avgrenset tema som er håndterlig for en terapi. Du skal sende notater til veileder, slik at veileder kan gi innspill på om noe mer må kartlegges før en terapi og tema kan godkjennes.

Temaet for terapien er et utgangspunkt og noe å komme jevnlig tilbake til underveis i prosessen. I en langtidsterapi er det vanlig at det kommer frem nye temaer underveis i terapiprosessen som gjør det naturlig å reforhandle tema i løpet av terapiforløpet.

Informasjon til klienten

Klienten skal informeres om rammene for terapien og hva som vil inngå i en kontrakt.

- Informere om rammene for hele terapien
- Informere om og vise med eksempel rammene i en time (bølgen)
- Informere om og vise med eksempel at rydding av materialer etter bruk inngår som en del av avslutningen av det kreative arbeidet
- Være tydelig på at det er en studentterapi med veiledning
- Forklare hva som skjer ved avbestilt time
- Klargjøre eventuell betaling for materiell hvis ikke praksisstedet dekker dette

- Informere om at det blir tatt bilde av alle uttrykk og at de skapte uttrykkene lagres i terapilokalet til endt terapi. Hvis det ikke er mulig å lagre alt materiale, skal klienten selv ta hånd om det som blir lagret. Terapeuten skal ikke ta med uttrykk hjem.
- Informere om taushetsplikt og annen informasjon som gjelder for praksisstedet

Godkjenning av klient og tema

Veileder skal godkjenne klienten og tema for terapien. Først når veileder har godkjent klient og tema, skrives kontrakten. Det kan skje i siste forsamtale eller i begynnelsen av første terapitimen.

Det er viktig at du som student selv ønsker å arbeide med just denne klienten. Klienten skal ønske å arbeide med deg ut ifra de rammene som du har informert om og som står i kontrakten. Derfor er det viktig å være konkret, klar og tydelig i din informasjon. Prøv aldri å overbevise en klient om å gå i terapi. Undersøk heller klientens motstand og tvil. Hva slags tanker har klienten om utfordringene med å gå i terapi? Hvordan tenker vedkommende å løse utfordringene? La klienten ta valget om å gå i terapi selv, det gir størst sjanse for at klienten gjennomfører terapiforløpet.

Forberedelser til en time

Terapeuten gjør det som trengs for å ta imot klienten. Huskeliste:

- Lese notatene fra forrige time, evt veiledning og andre notater.
- Forberede rommet: Skal det ryddes? Luftes? Hva slags materialer skal være tilgjengelig i timen?
- Oppvarming av seg selv som terapeut. Hva trengs for å komme på plass, bli mer til stede og i kontakt med egen spontanitet? Hva slags energi er det godt å styrke for å kunne møte klienten som skal komme? Fysiske øvelser? Et kreativt uttrykk? Noen ord til påminnelse?
- Trengs det noe som kan være til hjelp for å holde seg grunnet? Mulighet til å drikke vann? Et styrkesymbol, et bilde etc?
- Trengs det noe som hjelper for å legge egne livstemaer til side (bracketing)?

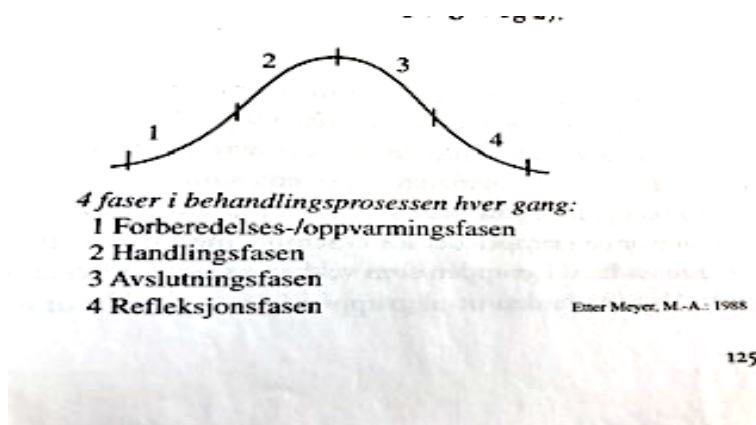
For mange er det en prosess å finne et forberedelsesrituale som fungerer godt. Det kan ta litt tid.

Struktur på en sesjon - bølgen

Det finnes ingen ferdig oppskrift på hvordan en sesjon i kunst- og uttrykksterapi skal gjennomføres. Det viktigste er terapeutens tilstedeværelse og holdning til klienten. Vi har en kunst- og uttrykksterapeutisk holdning som i stor grad handler om å utforske det som skjer i øyeblikket. Vi kan planlegge og ha ideer for en sesjon, men til syvende og sist må vi møte klienten der vedkommende er, hvilket betyr at vi ofte må justere våre planer og bruke vår

spontanitet som terapeuter. Det vi kan si noe om og lene oss til som terapeuter, er selve rammen for sesjonen og en grovstruktur som hjelper oss igjennom sesjonen. I individualterapi kan rammene ses på som vår co-terapeut!

Strukturen kan beskrives som en bølge med 4 faser:



1 Forberedelse / Oppvarmingsfase

En kunst- og uttrykksterapitime begynner med å «komme på plass», lande i kroppen og sjekke inn hvordan man har det. Terapeut og klient kan gjøre noen øvelser sammen, slippe til pusten og kjenne etter i kroppen. Eller man kan gjøre noe tilsvarende sittende på stolene.

OBS! Når man begynner med å lande i kroppen før man har en samtale, vil samtalen kunne bli mer fokusert og samlet om det som er viktig.

Samtalen kan handle om erfaringer som klienten har gjort siden sist eller andre ting som trengs å sies noe om for å kunne være tilstede i timen. Hvis man i forrige time gjorde en avtale om noe klienten skulle prøve hjemme er det viktig å spørre om dette og undersøke erfaringer. Samtalen fungerer som en overgang fra hverdagen (habitual worlding). Det er viktig å begrense samtalens lengde og bevege seg videre mot mer oppvarming av kroppen og sansene. For mange oppleves det trygt å snakke mens bevegelse opp av stolen virker skremmende. Det er derfor vanlig å oppleve motstand både hos klienten og som terapeut. Å finne veier å komme videre fra samtale til handling er et vanlig tema som ofte tas opp i veiledning. En måte å lage en tydelig ramme på kan være å bruke en klokke som ringer etter 10 minutter og at det er signalet på å gå over i neste fase.

Innledning av timen inneholder også en fysisk oppvarming av kropp og sanser. Oppvarmingen er et første skritt mot desentrering vekk fra hverdagen og problemfokus. Klienten (og terapeuten) vil da kunne få tilgang på økt spontanitet og mer kontakt med kroppen, sansene og følelsene.

Den innledende samtalen/oppvarmingsfasen vil ende med at terapeut og klient bli enige om hvordan gå videre inn i handlingsfasen.

2 Handlingsfase

I handlingsfasen hjelper terapeuten klienten i gang med kreativt arbeid i en modalitet som man har blitt enig om. Imaginasjonen aktiveres og klienten beveger seg da tydeligere vekk fra hverdagsfungeringen (habitual worlding) og over i en alternativ væren (alternative worlding). Fokus i det kreative arbeidet kan være temanært eller temafjærnt.

Et eksempel på temanært fokus kan være å la klienten male sin angst. Et eksempel på temafjærnt fokus kan være å la klienten leke med 2 farger i blinde. Et temanært fokus kan være aktuelt når klienten er i sterk kontakt med et tema og selv ønsker å fokusere på det i det kreative uttrykket. Et temafjærnt fokus vil kunne gi klienten en økt grad av desentrering fra problemene, noe som vil kunne gi større rom for spontanitet og lek.

Det er ofte lurt å begynne med en modalitet som klienten kan føle seg leken og trygg nok i til å våge å gi slipp på kontroll. Terapeuten prøver å vise klienten at det ikke handler om prestasjon, men en holdning av «low skill and high sensitivity». Terapeuten hjelper klienten til en utforskende holdning i møte med det kreative arbeidet. Noen klienter trenger mye støtte og en aktiv terapeut som også kan delta sammen med klienten. Andre klienter trenger å få mer ro og fred mens de arbeider fokusert og terapeuten må da trekke seg litt tilbake og ikke være for aktiv. Det er imidlertid viktig at terapeuten alltid er til stede og følger med på hva som skjer både med klienten og hva som oppstår i uttrykket. Klienten vil da kunne føle seg sett og holdt i arbeidet og det vil gi terapeuten mulighet til å vurdere hva klienten trenger, hva uttrykket trenger, hva som kan være neste trinn i prosessen. F. eks. om det kan være fint å introdusere muligheten til å arbeide videre i en annen uttrykksform, en intermodal overgang.

3 Avslutningsfase

Dette er siste delen av det aktive arbeidet med kunstuttrykk. Terapeuten hjelper klienten med en estetisk analyse av det som er skapt. En fenomenologisk utforskning. Det betyr å stimulere til a) levende beskrivelser b) undring c) søke essenser d) fenomenets intensjon "it"

Eksempel på spørsmål man kan undersøke:

- Hva overrasket deg?
- Møtte du på hindringer?
- Hvordan kom du deg videre?
- Hva ser du nå?
- Hva ser du fra en annen vinkel?
- Hva gjør deg nysgjerrig?
- Hvor er det godt å se?
- Hvor er det vanskelig å se?

- Hvor er det bevegelse?
- Har uttrykket noe å fortelle deg?
- Har uttrykket et navn/en tittel?
- Kanskje er det to uttrykk som snakker med hverandre?

Poenget er ikke å stille alle disse spørsmålene, men å utforske med et nysgjerrig og undrende blikk. I denne fasen kan det også være aktuelt å gå videre med et annet uttrykk, å gjøre en intermodal overgang. For eksempel å la bildet/uttrykket snakke og skrive det ned som en tekst/dikt, bytte rolle med noe i uttrykket eller skape en dans ut ifra bevegelsene i et bilde. På den måten kan noe viktig utkrySTALLISERE seg fra det kreative arbeidet.

4 Refleksjonsfase

Refleksjonsfasen er en overgangsfase tilbake til hverdagslivet og «habitual worlding». Som oftest vil klient og terapeut igjen sette seg ned i stolene der man satt i begynnelsen av timen. Samtalen dreies nå mer mot hverdagen. Hva tar du med deg fra timen? Hva lærte du? Hvordan ta det i bruk i hverdagen? Hva er første skrittet? Er det noe klienten kan gjøre hjemme hver dag, for eksempel skrive noe, se på et bilde, gjøre øvelser eller lese et dikt om igjen?

I den siste fasen av timen er terapeuten oppmerksom på klientens tilstand for å sikre at klienten er klar for å gå ut i verden. Hvis klienten er mye i sine følelser eller forsvarsreaksjoner, kan terapeuten hjelpe klienten orientere til her og nå, for eksempel gjennom å be klienten se seg rundt i rommet og beskrive noe vedkommende ser. Eller terapeuten kan be klienten fortelle om hva vedkommende skal gjøre etterpå for å aktivere en annen tilstand.

Klienter kan ha motstand mot å avslutte timen eller komme med et viktig tema helt på slutten. Da er det terapeutens jobb å holde på rammene og runde av timen på en vennlig måte selv om det kan føles som en avvisning av klienten

Estetisk respons

Etter hver terapitime skal terapeuten ta litt tid til å selv og uttrykke seg kreativt, gjøre en estetisk respons. Det er en mulighet til å lytte «litt dypere» til seg selv, bortenfor det som beveger seg på overflaten etter timen. På den måten kan terapeuten gi uttrykk for følelser og det ordløse som «sitter i kroppen». Etterpå reflekterer terapeuten over uttrykket. Viktige spørsmål å stille seg er:

- Har timen med klienten berørt mine egne livstemaer? Hva slags reaksjoner er evt aktivert i meg?
- Har jeg fanget opp noe fra klienten som ikke kom til uttrykk i terapitimen? Noe som kan være viktig å undersøke i neste time med klienten?

Når terapeuten reflekterer over hva terapien berører i eget liv er det mulig å forberede seg på en god måte (egenomsorg) og arbeide videre med egne temaer i egenterapi. Noe som vil gjøre det lettere for terapeuten å sette egen historie til side og forbli åpen og nysgjerrig sammen med klienten (bracketing).

Det er vanlig at temaer som klienten bærer på ikke kommer til uttrykk i timen. Ofte kan det være klientens forsvarsreaksjoner som holder noe tilbake. Terapeuten kan allikevel oppfatte mye av det ordløse. Dette kan igjen bringes tilbake til terapien som en undring. Kanskje en følelse, et behov eller et reaksjonsmønster kan undersøkes lite nærmere? Det er viktig å ikke presse noe på klienten. Terapeuten kan undres sammen med klienten, men klienten er alltid med på å bestemme veien videre. Terapeuten må romme at klienten går frem i sitt eget tempo.

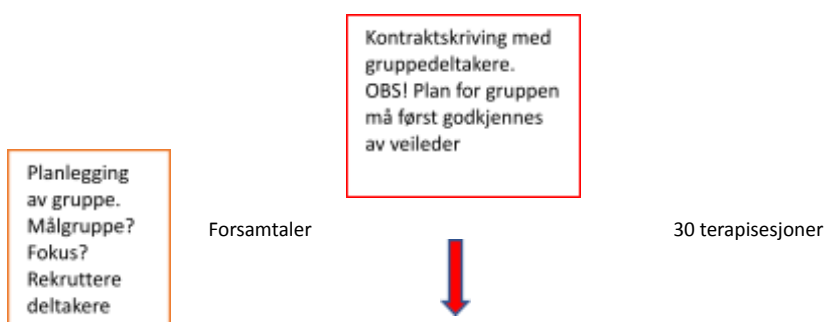
Terapeuten skal sende bilde av den estetiske responsen med refleksjoner som en del av ukerapporten til veileder.

Gruppeterapiforløpet i Hovedpraksis

Krav til godkjent gruppeterapi: 30 ukentlige sesjoner á 1,5-2,5 timer + eventuelle forsamtaler med gruppedeltakere

Det kan være en lukket gruppe der alle deltakere er med i gruppen fra begynnelsen til slutten av gruppen (se forløp nedenfor) eller det kan være en halvåpen gruppe der deltakere begynner og slutter underveis i forløpet. Det finnes også andre typer grupper som kan være aktuelle i en praksis, som feks EXIT-grupper. Veileder på Nikut skal godkjenne gruppepraksis og planlagt fokus for gruppen.

Gruppen skal ha 2 gruppeledere. Det kan være 2 KUT-studenter som har en gruppe sammen. Hvis KUT-studenten leder en gruppe sammen med en annen ansatt på praksisplassen må det være avtalt på forhånd at KUT-studenten kan være en aktiv leder som kan være med å utforme opplegget i gruppen.





Fokus for gruppen

Gruppen skal ha et avgrenset fokus og en målgruppe. Dette utarbeides i samarbeid med co-terapeuten og praksisplassen. Siden dette er en studentpraksis er det naturlig at gruppens fokus er uttalt ressursrettet. En langtidsgruppe vil allikevel berøre dypere temaer når gruppedeltakerne blir tryggere og det kommer naturlig frem som en del prosessen. Når fokus er uttalt ressursrettet vil det hjelpe terapeutene å møte det som kommer med et ressursrettet fokus. Dermed hjelpes deltakerne til å bygge og styrke ressurser for å romme sine erfaringer.

Forsamtaler med gruppedeltakere

Det er vanlig å gjennomføre 1-2 forsamtaler med aktuelle gruppedeltakere. Da gjelder mye av det samme som er skrevet under forsamtaler i individualterapi, men i en enklere form siden man ofte bruker kortere tid. Det viktigste er å formidle rammene for gruppen slik at deltakeren vet hva som gjelder og hva vedkommende sier ja til. For mange grupper er det også aktuelt at deltakerne skriver under på en kontrakt lik den som brukes i individualterapi.

Det er også bra å undersøke deltakerens eventuelle motstand og tvil rundt å delta i en gruppe. Da kan man diskutere eventuelle vanskeligheter før det oppstår og også finne måter å møte det på slik at ikke deltakeren for eksempel bare løper vekk fra gruppen i desperasjon. Det er ekstra viktig i en gruppesituasjon. I individualterapi vil man alltid kunne møte og undersøke motstand og forsvarsreaksjoner underveis mens det skjer.

Det finnes mange gruppesettinger der man ikke gjennomfører individuelle forsamtaler, for eksempel når en gruppe er obligatorisk på en sengepost eller i et asylmottak. Eller der deltakere rekrutteres via en prøvegruppe eller gruppeinformasjon. Det er allikevel viktig å prøve å nå ut med den viktigste informasjonen slik at deltakerne er mest mulig forberedt på hva som kommer. Det første gruppetilfellet kan da brukes til å klargjøre rammer etc.

Samarbeid med co-terapeut

Samarbeidet med en co-terapeut gir flere nye dimensjoner til arbeidet med forberedelser, gjennomføring og etterarbeid. Det er viktig at terapeutene kommuniserer seg imellom om hva som vekkes i dem i møte med gruppen og hverandre. Estetisk respons gjennomføres på samme måte som etter en individualterapi sesjon, noe som kan gi informasjon om både egne temaer, samarbeidet med co-terapeut og hva som beveger seg i gruppen. Samarbeidet med co-terapeut er et viktig tema som vil bli berørt i veiledningen på NIKUT. Hvis terapeuter som

jobber sammen vil hverandre vel, kan samarbeidet bli en kilde til stor personlig vekst og utvikling.

Det anbefales å finne et fast tidspunkt til planlegging av neste gruppesesjon for å minke slitasje i samarbeidet.

Struktur på en gruppesesjon

Strukturen på en gruppesesjon følger den samme bølgen som beskrevet i en individualtime.

1) Forberedelse / Oppvarmingsfase 2) Handlingsfase 3) Avslutningsfase 4) Refleksjonsfase

KUT-terapi vil alltid inneholde en viss grad av psykoedukasjon. Fasene man går igjennom har en klar parallell til livet ellers. Når vi lærer å gjøre det vi trenger for å bli mer tilstede og spontane kan vi møte livets utfordrende situasjoner med nye (kreative) løsninger. Og hvis vi tar oss tid til å reflektere over det vi har gjort så styrker vi vår evne til å lære og ta gode valg i fremtiden. Gjennom å bevisstgjøre klienter på hva de gjør i terapitimene og hvordan det virker på dem, vil de eie denne kunnskapen selv og dermed kunne fortsette å ta vare på seg selv på en god måte etter endt terapi. KUT-terapi har mange delmetoder som er hjelpsomme for å styrke denne læreprosessen, som feks barometer, kroppsoppvarming, scenario, fenomenologisk utforsking, rollebytte, toleransevinduet/»range of play» etc

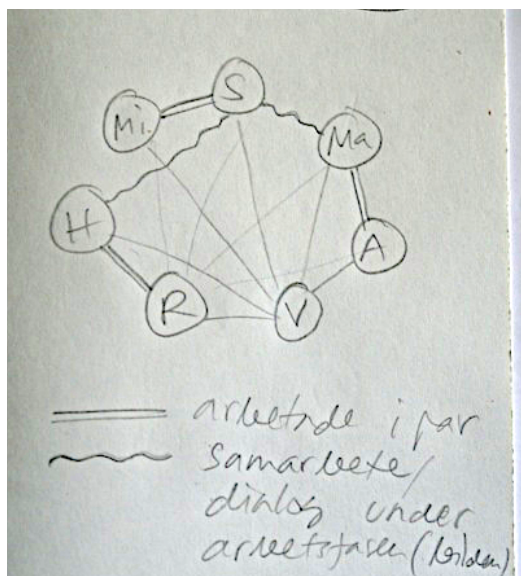
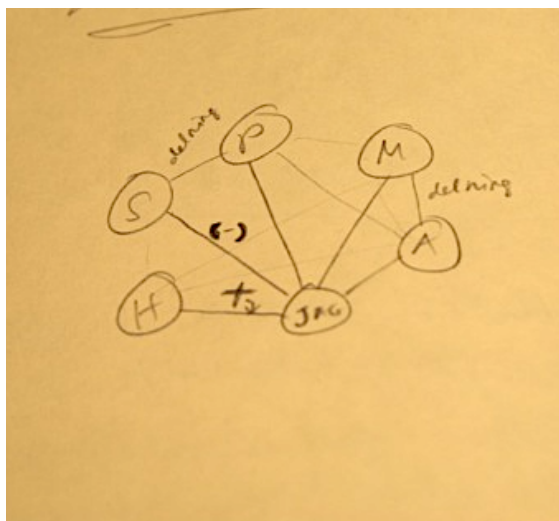
Strukturen på gruppen er en bærebjelke i terapien. Deltakerne trygges av å møte kjente elementer, for eksempel et fast oppvarmingsrituale. Som terapeuter er vi ofte redde for å virke kjedelige og vi tror vi må fornye oss hele tiden. Repetisjon med små variasjoner gir imidlertid rom for fordypning. Det er også vanlig å ville presse inn for mye øvelser i en sesjon. Det gir ofte mer mulighet for utforsking og læring når deltakerne rekker å fordype seg i et uttrykk, registrere forskjeller, reflektere eller bare puste mellom øvelsene.

Estetisk respons

Terapeuten(e) gjør en individuell estetisk respons med refleksjoner etter gjennomført gruppe på samme måte som etter en individualterapi. Har egen historie blitt aktivert? Kan det ligge temaer i gruppa som ikke har kommet til uttrykk? Har samarbeidet med co-terapeut skapt noen reaksjoner?

Sosiogram

Etter gjennomført gruppesesjon skal terapeuten(e) også lage et sosiogram over relasjonene i gruppen. Hvem som hadde kontakt med hvem. Se eksempel i bildene på neste side. Flere streker eller tykkere strek kan representere mer kommunikasjon. I bildet til venstre har terapeuten satt pluss og minus-tegn på kommunikasjonen med to deltakere for å vise hennes egen reaksjon på deltakerne. Bildet til venstre på neste side viser en av de første gruppesesjonene der det nesten ikke var noe kommunikasjon mellom gruppedeltakere, men med gruppeleder. Bildet til høyre viser kommunikasjonen i en senere sesjon i samme gruppe.



Sosiogram

Dokumentasjon

Journal på praksisstedet

Terapeuten (studenten) skal følge kravene til dokumentasjon på praksisstedet. Hver individualtime skal alltid dokumenteres. Det er vanlig å dokumentere gruppedeltakelse i oppsummeringsnotat feks ved gruppestart, evaluering halvveis og ved gruppeslutt. Arbeid med å formulere hva som skal skrives i journal er en fin læreprosess i forhold til kommunikasjon med andre yrkesgrupper. Det betyr trening i å beskrive KUT med ord som brukes generelt samtidig som bruken av KUT-metoder blir synlig. Det er viktig å få veiledning på journalskriving av lokal veileder siden det er forskjellig praksis på forskjellige steder.

Ukentlig rapport

Det skal skrives en ukentlig rapport fra alle terapier til veileder på NIKUT. Den skriftlige dokumentasjonen er en læringsprosess i seg selv, med trening i å trekke ut essenser og reflektere. Den ukentlige rapporten er også veldig viktig for at veileder skal kunne følge prosessene, gi den støtten som trengs og kunne gripe inn hvis det er behov for det. Ukerapporten til NIKUT skal være en sammenfatning av det viktigste fra hver individualsesjon/gruppesesjon. Bilder av estetiske responser med refleksjoner skal inkluderes

i rapporten. Når 2 studenter har en gruppe sammen skal begge skrive sin egen rapport fra gruppa.

Mal for ukerapport:

1. Hovedtema i terapitimen/gruppen? Modalitet? Intermodal overgang?
2. Hva fungerte?
3. Utfordring?
4. Estetisk respons med bilde og refleksjoner (se eget punkt)

I rapport fra gruppesesjon skal 2 punkter til med i rapporten

5. Samarbeid med co-terapeut
6. Kommunikasjonen mellom gruppedeltakere (sosiogram)

Det skal være maks noen setninger per punkt, totalt ca en ½ side med skrift for hver sesjon. Klientene skal være anonymisert. Word-filen skal ha et navn som følger samme struktur hver uke. Bruk forslagsvis initialene dine + ukenummer; «ERuke4», KWuke8». Filen med ukesrapporten skal beskyttes med et passord som veileder og student blir enige om ved første veiledning. Rapporten sendes til veileder innen søndag kl 20 hver uke.

Siden lokal veileder også skal kunne følge prosessen må det avtales en måte som lokal veileder får informasjon på. Hvis det er ukentlige møter kan det skje muntlig. Hvis ikke må vedkommende få en kopi av den ukentlige rapporten.

Egne notater

Terapeuten vil i tillegg ha sine egne notater ut i fra egne behov for dokumentasjon.

Eksamen Hovedpraksis

Kvalifikasjoner

For å gå opp til eksamen, muntlig og skriftlig, må studenten ha:

1. Levert bekreftelse på gjennomført egenerapi 50 timer fra terapeuten/ene før eksamen. Leveres til veileder på NIKUT.
2. Levert bekreftelse på gjennomført praksis fra praksistedet. Det kan være en bekreftelse på delvis gjennomført praksis hvis studenten har fått godkjenning av veileder til å gå opp til eksamen selv om noe av praksis gjenstår. Leveres til veileder på NIKUT.

3. Bekreftelse på godkjent gjennomført veiledning fra veileder på NIKUT. Hvis studenten har fravær utover 10% må studenten ha gjennomført den veiledningen som kreves etter avtale med NIKUT og til egen kostnad.
4. Eksamensavgiften på 1500:- må være betalt senest før eksamen
5. Skriftlig eksamen individualterapi må leveres til avtalt dato med NIKUT.
6. Skriftlig eksamen gruppeterapi må leveres til avtalt dato med NIKUT for at studenten skal kunne gå opp til muntlig eksamen gruppe.

Skriftlig eksamen / Sluttrapporter

I det 3. semesteret, etter gjennomført praksis, skal det skrives to avsluttende rapporter. En rapport om et gruppeterapiforløp og en rapport om et individualterapiforløp. Hver sluttrapport skal inneholde 4500 ord, litteraturlisten kommer i tillegg. Det er tillatt med et avvik på maks 10% hvilket betyr at vis en rapport overstiger 4950 ord eller har mindre enn 4050 ord, vil den bli sendt tilbake uten vurdering. Sluttrapportene skal leveres ca en uke etter respektive fremføring i 3. semester. Se konkrete datoer under avsnittet om kvalifikasjoner. Rapportene vil leses av sensor og godkjennes. Det kan være aktuelt at studenten må fordype/legge til noe for å få godkjent eksamen.

Struktur og innhold

Noen viktige punkter er:

- Velg et avgrenset tema. Rapporten skal ikke inneholde alt fra terapien.
- Ha en klar struktur med innledning og avslutning.
- Beskriv gruppen/individualklienten (anonymisert) og tema/mål for terapien
- Trekk ut viktige øyeblikk fra terapien (ut ifra tema du har valgt)
- Hva fungerte? Hva var utfordringene?
- Vis hvordan du brukte estetisk respons og veiledningen. Dette må være med!
- Hva lærte du av prosessen?
- Teori fra pensum skal veves inn i teksten. Det skal refereres til litteratur og normene for referanser (APA 7th) skal overholdes. Se
- <https://kildekompasset.no/referansestiler/apa-7th/>

Dette er de avsluttende oppgavene for hele studiet til Kunst -og uttrykksterapeut og det betyr at det er KUT-praksis og KUT-teori som skal vektlegges og presenteres i begge oppgavene.

Tips til skriftlig eksamen

- Velg et tema som du selv er opptatt av. Noe som har blitt tydelig for deg i løpet av praksis og som du ønsker å finne mer ut av. Når du selv syns et tema er spennende så vil oppgaveskrivingen også kunne bli det!
- Oppgavens tema er en hjelp til å avgrense oppgaven og løfte frem et perspektiv. Oppgaven skal ikke inneholde lange referater fra terapisesjoner. Gjennom å velge en vinkling på oppgaven vil det være lettere å trekke frem essenser.
- En tydelig innledning og avslutning vil skape et helhetlig inntrykk og hjelpe både forfatter og lesere å få oversikt over hva som er gjort i oppgaven og viktige konklusjoner som har kommet frem.
- Tenk fenomenologisk tilnærming: 1) levende beskrivelser i presens der det er mulig 2) undring 3) søke essenser 4) fenomenets intensjon «it» 5) egne refleksjoner med litteratur-referenser.
- Vær nøye med litteraturhenvisningene. Følg APA 7th. Studenter som ikke behersker dette må søke hjelp!
- Bruk litteratur fra hele studiet. Ikke bare en grunnbok. Husk også å bruke forskningsbaserte artikler når det finnes tilgjengelig.
- EXIT (Expressive Arts in Transition) er et helhetlig, manualbasert og strukturert gruppeopplegg som er utviklet for enslige minderårige asylsøkere. Hvis det er brukt metoder fra EXIT i en annen type gruppe eller terapi, skal det refereres til som *delmetoder hentet fra EXIT-modellen*.
- Det anbefales på det sterkeste at alle finner noen som kan lese igjennom eksamensrapportene og gi tilbakemeldinger før de leveres inn. En leser som ikke er KUT-terapeut skal kunne lese og forstå hva som står i rapporten.

Muntlig eksamen / fremføringer

Etter gjennomført hele hovedpraksis, i det 3. semesteret, har alle studenter muntlige fremføringer, en om en gruppeterapi og en om en individualterapi. Det er naturlig å velge det samme temaet i fremføringen som man har valgt i den skriftlige sluttrapporten.

Studentene har en muntlig fremføring om et terapiforløp halvveis i hovedpraksis. Dette vil være en treningssituasjon og det bli gitt tilbakemeldinger slik at det blir en læringsprosess.

Innhold på fremføringen

Presentasjonen skal være 25 minutter lang. Studenten velger selv tema for fremføringen.

Presentasjonen skal inneholde:

- Et tydelig tema
- Eksempler på tema fra praksis
- Teori som er brukt
- Bruk av estetisk respons og veiledning
- Studenten skal også engasjere publikum i en øvelse/opplevelse som har med tema å gjøre og som studenten selv har skapt.

Form på fremføringen

Studenten skal bruke powerpoint i fremføringen. Form på fremføringen betyr bruk av:

- Stemmebruk. Klar og høy stemme
- Bevegelse på scenen
- Kontakt med publikum
- Ryddig scene
- Bruk av powerpoint
- Intermodalt framlegg
- Engasjere publikum i øvelse/opplevelse

Hver student får en annen student som coach og alle får anledning til å forberede seg sammen med coachen før sin fremføring. Coachen kan gi tilbakemeldinger på presentasjonsformen men også innhold hvis det er ønskelig.

Tidsplan

1. Presentasjon (25 minutter)
2. En i gruppen sier hva som overrasket vedkommende (1 min)
3. En i gruppen sier hva vedkommende lærte av presentasjonen (2 min)
4. Studenten svarer på et spørsmål fra en i gruppen (3 min)
5. Pause: sensorene snakker sammen i et annet rom (10 min)
6. Feedback fra sensorer på presentasjonens innhold og form/struktur (10 min)
7. Studenten sier hva hun har lært av fremføringen med respons (4 min)

Hvis det mangler noe i fremføringen, vil vedkommende få beskjed med en gang og det vil bli gitt anledning til å prøve en gang til etter avtale med NIKUT.



KONTRAKT FOR HOVEDPRAKSIS, NIKUT 2026/2027

Student skal gjennomføre sin hovedpraksis

i kunst- og uttrykksterapi ved :

.....

I perioden:

Veileder ved praksisstedet er:

Veileder ved praksis plassen skal møte med studenten minst annenhver uke.

I løpet av hovedpraksis vil studenten bli fulgt opp med gruppeveiledning (80 t.) på NIKUT. Ved spørsmål vedr. utdanningen ved Nikut kan Melinda A. Meyer kontaktes per mail: meli-m@online.no

Hovedpraksis består 2 langtids individualterapier og et gruppeforløp eller 1 individualterapi og 2 gruppeforløp.

Gruppeforløpet skal være 30 gg. (1 t. 15 min. – 2 t.) I tillegg kommer for og etterarbeid.

Individual terapiforløpet varer i 40 uker (inkludert for- og etterarbeid).

Uttrykk som blir skapt i terapiene skal kunne oppbevares på praksisstedet frem til avsluttet terapi. Materiale fra gruppe og individualtimene (foto av klientens bilder, skulptur etc. og estetisk respons) er anonymisert.

Studenten gis anledning til å skrive refleksjonsnotater på egen pc og skal ha anledning til å skrive korte journalnotater på arbeidsstedet etter hver time.

Studenten skal delta på møter som gjelder pasienten samt andre møter som anses som relevante for praksisen.

Studentrapporten anonymiseres og leses kun av lærerne ved NIKUT.

.....

Sted, dato

.....

Leder praksissted

.....

Student

Norwegian Institute of Expressive Arts & Communication (NIKUT)
Ankerveien 36 C, 0785, Oslo. Tel./Fax:+47 900 700 78. E-mail: nikut@online.no

KONTRAKT INDIVIDUALTERAPI HOVEDPRAKSIS NIKUT

Mellom(klient) og
.....(terapeut/student)

Klienten møter til 40 ukentlige sesjoner á 1 time og 15 minutter.

Møtene holdes ved hver kl:

Temaet for terapien er:

.....
.....

Klienten oppfordres til å føre logg fra hver sesjon og ta med loggen til neste sesjon.

Kunstuttrykk som klienten lager i timene oppbevares i møterommet til alle sesjoner er avholdt.

Klienten er for tiden under følgende medisinerings

.....

Klienten skal opplyse terapeuten hvis klienten blir satt på andre medisiner. Terapeuten skal ha anledning til å kontakte klientens fastlege for å motta informasjon om medisineringsen hvis det er relevant for terapien.

Klienten er for tiden ikke under annen behandling. Dersom klienten skulle komme under annen behandling, gis terapeuten anledning til å kontakte klientens fastlege og andre terapeuter for å få informasjon som vil være relevant for praksis under denne avtalen.

Betalingen er Dette skal dekke utgifter til materiell.

Dersom klienten blir forhindret fra å møte til avtalt time, skal klienten senest dagen før varsle terapeuten per telefon eller SMS, mobilnr:..... Ved varslet forfall avtales ny tid for timen. Ved forfall som ikke er varlet senest dagen før, bortfaller timen. Hvis terapeuten må avlyse en time vil klienten bli tilbudt ny time.

Terapeuten har taushetsplikt.

Terapeuten er under utdannelse og utfører praksis ulønnet. Terapeuten mottar veiledning.

Sted: Dato:

.....
Klient

.....
Terapeut/student