

Forsiden
Nyheter
Siste 48 timer
Været
Sport
Fotball
Rampelys
VG-lista
Musikkextra
Filmextra
Data og nett
Spill
Bildespesialer
Videoer på VG Nett
Reise
Helse
Diskutér
Mat og drikke
Bil og motor
Bolig
Økonomi
Møteplassen
Tett på nett
Diskutér
Søk
Mobil
Fotoalbum
Nettbutikk
TV-guide
Restaurantguiden
Tipperesultater
Morten M.
Dilbert
VG-shop
Jobb i VG
Info om VG
Annonseinfo

Mye å ta i, mye å være glad i.



Det skjer noe til helgen.



Diskuter Helse

Hvorfor i all verden er cannabis forbudt? av Sentos (47 innlegg)
Smerte i hele høyre side i ansiktet av Aelea (7 innlegg)
Melk, laktose og slikt av IACOCCA (7 innlegg)
Selvmord... av puma1 (5 innlegg)
Folk som "klikker" av Zeplin (3 innlegg)

Tips en venn - Mest pop
Få nyhetene først i nyhetsbrev
Utskriftsvennlig versjon

↓ annonse

Størrelsen teller.



Det skjer noe til helgen.

Ta rotta på nevrosene

Gå på kino - få terapi

Å se film på kino kan være god terapi. I USA brukes nå kinobesøk som en del av psykoterapeutisk behandlingsopplegg.

Av NINA SCHMIDT



VG Nett følger: Helse og medisin

Les også:

- [Et hav av tilbud](#) (15.03.04)
- [Kom hverandre nærmere](#) (15.03.04)
- [Gir håp og oppmuntring](#) (15.03.04)
- [- Mange selvskadere](#) (15.03.04)
- [Rollespill](#) (15.03.04)

Kan synet av den vakre Julia Roberts i rollen som alenemoren Erin Brockovich ha betydning for andre eneforsørgere?

Eller kan Robin Williams, utkledd som kvinnelig barnepasser i filmen «Mrs. Doubtfire», spille en rolle i livet til andre nyskilte?

Ja, mener den tysk-amerikanske psykoterapeuten Birgit Wolz i firmaet Cinema Therapy.



TERAPI: I USA brukes kinobesøk i psykoterapeutisk behandling. Foto: Espen Rasmussen

Beveger følelsene

- Filmer setter i sving sterke følelser, og kan for eksempel få pasienten til å se en sak fra nye vinkler, sier Birgit Wolz til VG.

Hun tilbyr både enkelttimer og gruppetimer i kino-terapi på sin klinikk i Nord-California.

- Pasientene får i oppdrag å se på bestemte kinofilmer som jeg har plukket ut, og så diskuterer vi dem etterpå, sier Wolz. En del av opplegget. Hun understreker at kino-terapien inngår som en del av et behandlingsopplegg, og at ingen pasienter bare får kino-terapi.

For tiden bruker hun ofte filmen «Frida», om den meksikanske kunstneren Frida Kahlo, i sin terapi.

- Denne filmen er en av mine favoritter, fordi jeg i likhet med Frida har overlevd en livstruende sykdom. Filmen handler om hvordan en livskrise kan brukes til å forandre, og til å skape noe nytt.

Men enhver film, selv om den ikke har store kunstneriske kvaliteter, kan ha skildringer som kan brukes i terapi, mener Wolz. Pasienten kan få hjelp til å utvikle sin indre styrke ved å identifisere seg med filmens helter eller heltinner.

- Å observere en handling på film får oss til å tre tilbake, slik at helheten, og den større sammenhengen, kommer frem. På denne måten hjelper kinofilmer oss til å forstå oss selv og andre dypere i den store filmen som er vårt eget liv, sier Wolz.

↓ annonse
25-70 år? Bli FORELSKA igjen!
Møteplassen.com er gratis!
Søk bolig på Tinde
Søk blant 30 000 eiendommer

Siste i Forbruker

Ukens vin: Rimelig elegance
Nærkontakt med Nilen
Lovende behandling for hypokondere
Jobb-dugnad i sommerferien
Kjøledyr på reise får pass
- Hylende fiasko for NSBs stillevogner
- «Ufarlige» stråler fører til kreft
Kjøp ikke katta i sekken
Kom i form før fødselen
Slik stanser du strøm-tyvene
Konge på veien
En stjerne for de voksne
BMW tar kaka i kjøreglede
Færre kvinner må fjerne bryst

XML RSS-FEEDER
Flere å velge mellom
JS-FEEDER

VG Nett følger Helse og medisin

Allergi-boom
Lovende behandling for hypokondere
Kan tape kampen mot tuberkulose
- «Ufarlige» stråler fører til kreft
Hjelper fete barn

Hovedsakene NÅ

Tine avslørt - sang for dårlig
Hevder Bush
ble advart
Skuddrama i Oslo i natt
Real revansj
Godkjente drap
på bin Laden

↓ annonse



Gjøvik-legen Elisabeth Tjora er veileder i psykoterapi og kontaktperson ved Institutt for Psykoterapi i Norge. Hun har opplevd at pasienter har blitt påvirket av kino-filmer.

- En pasient fortalte at først når han så den danske filmen «Festen» så forsto han at det samme hadde skjedd ham, sier Tjora. «Festen» handler om en voksen sønn som, etter mange års fortielse, forteller hele familien om sex-overgrep fra faren i barndommen.

Tjora er ikke negativ til kino-terapi.

- Men dersom film skal brukes i psykoterapi, må man først gjøre systematiske undersøkelser, for å sikre at pasienten får et godt resultat, sier Tjora.

TRINN FOR TRINN

Kan du huske om pustemønsteret ditt endret seg under filmen? Kan dette være et tegn på at noe fikk deg ut av balanse?

Spør deg selv: Dersom en del av filmen hadde skjedd i dine drømmer, ville du ha forstått symbolikken i handlingen?

Tenk over hvem du likte og hvem du ikke likte i filmen, og hvorfor. Kjente du igjen karaktertrekk hos noen av skuespillerne?

Utviklet noen av rollefigurene karaktertrekk som du gjerne skulle sett hos deg selv?

Var deler av filmen vond å se på?

(Kilde: www.cinematherpy.com)

(VG 15.03.04 kl. 07:28)

↓annonse

Størrelsen teller.



Det skjer noe til helgen.

Hovedsiden | Nyheter | Sport | Fotball | Rampelys | VG-lista | Søk

TIPS OSS! SMS til 2200 | MMS m/bilde til 2200 | Ring 22 00 00 00 | Epost til tusentipset

Henvendelser om denne tjenesten rettes til: vakthavende journalist | Ansvarlig redaktør/administrerende direktør: Torry Pedersen
Sentralbord VG: 22 00 00 00 | © 2004 Verdens Gang AS