

## Hva er EXIT modellen?

EXIT (Expressive Arts in Transition) er en gruppeintervensjon, basert på kunst- og uttrykks metoder (KUT). Målet er å gi kunnskap og verktøy til å håndtere stresssymptomer etter traumatiske hendelser som flukt, krig, naturkatastrofer og sykdom. Deltagerne får opplæring i EXIT malen. De som gjennomfører hele kurset med praksis får sertifisering som EXIT gruppeleder.

Kroppen reagerer på ekstremt stress med bl.a. søvnløshet, uro, muskelsmerter, hodepine og sinne; sansene lukker seg. Gjennom bevegelse og kunst- og uttrykksmetoder, skapes en plattform for dialog og formidling, der sansene står sentralt i forhold til indre følelser. Ordene har ofte mistet sin opprinnelige betydning, derfor er både de kunstneriske uttrykkene og de kulturelle ritualene viktige som uttrykksform. Disse non-verbale uttrykkene er med på å forvandle/transformere det man bærer på – til en styrke (traumatisk vekst).

Forskningsprosjektet EXIT ble gjennomført på Hvalstad transittmottak fra 2008-2014. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) ved Melinda A. Meyer viser at deltakerne i denne KUT-gruppen opplevde over tid mindre PTSS (Post Traumatisk Stress Symptomer), enn de som ikke fikk dette tilbudet. De fikk også et mer optimistisk syn på framtiden. Ref.

<http://www.nkvts.no>

I dokumentarfilmen EXIT, basert på forskningsprosjektet, illustreres kunst- og uttrykksmetoden. KUT-metoden mobiliserer egne ressurser for å skape håp og ta tak i drømmer og evner i en ny livskontekst (EXIT 2014, Film & Arts Skagen/Melinda A. Meyer DeMott)



## Hva er NIKUT?

Norsk Institutt for Kunstuttrykk & Kommunikasjon er en stiftelse opprettet i 1993. NIKUT tilbyr kurs og foredrag om kunstens betydning i pedagogikk, terapi, samt kommunikasjons- og organisasjonsutvikling.

NIKUT er medlem av NFP (Norsk Forbund for Psykoterapi), International Network of Expressive Arts Therapy Training Centers, FEPTO (Fed. of Psychodrama Training Organizations) og er tilknyttet EGS (European Graduate School).

### Hva er kunst og uttrykksterapi?

Kunst- og uttrykksterapi er en metode som går ut fra at det i hvert menneske fins en skapende kraft, og at man gjennom kunstneriske opplevelser og egen kreativitet kan påvirke seg selv og andre. Vi arbeider med ulike sanselige språk - musikk, bilde, dans og bevegelse, drama, teater, lyrikk, fortellinger og eventyr.

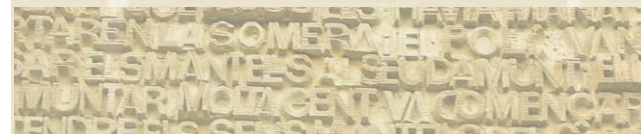
Utdanning i kunst- og uttrykksmetoder i terapi skjer på Universitetet i Sørøst-Norge. Neste oppstart er januar 2021 For info:

<https://www.usn.no/studier/finn-studier/helse-og-sosialfag/kunst-og-uttrykksmetoder-i-terapi/>

Neste forkurs: 18. - 20. oktober 2019

For å bli sertifisert kunst- og uttrykksterapeut kreves det 3 semester med hovedpraksis i kunst og uttrykksterapi ved NIKUT For info:

<http://nikut.info/courses/kunst-og-uttrykksterapeut/>



## Hvilke målgrupper har nytte av EXIT?

Metoden kan brukes med alle grupper som er eller har vært utsatt for stress, traume eller er i store omstillinger.

EXIT har også vist seg svært relevant i integrering og inkluderingsarbeid både i skole og arbeidsliv. Metoden kan derfor være nyttig for alle innen områdene skole, helse og administrasjon.

### Litteratur:

- Meyer Demott, M. A., et.al. (2017) A controlled early group intervention study for unaccompanied minors: Can Expressive Arts alleviate symptoms of trauma and enhance life satisfaction? *The Scandinavian Journal for Psychology* (s. 8)
- Meyer DeMott, M.A. (2014). *Breaking the silence: Expressive Arts as Testimony*. In G. Overland, E. Guribye & B. Lie (Eds.) *Nordic Work with Traumatized refugees: Do We Really Care*. Cambridge Scholar Publishing (s192 – 200)
- Meyer DeMott, Melinda Ashley (2007). *Repatriation and Testimony*. PhD thesis. Oslo: Unipub (s. 1- 34)
- Meyer, M. (2006). *Gruppetilnærminger med traumatiserte flyktninger med fokus på kunst- og uttrykksterapi* i S. Dahl, N. Sveaass & S. Varvin (Red.) *Psykiatrisk og psykososialt arbeid med flyktninger: veileder* (s. 45-56). Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.
- Meyer, M.A. (2005) *In Exile from the Body*. Artikkel I: *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy*. Knill, Levine and Levine. (red) London: Jessica Kingsley Publishers. (S. 241-255)
- van der Kolk, Bessel. (2014). *The Body keeps the score: Brain, Mind, and Body in the healing of trauma*. New York: Penguin Group (s.250)

## Lærere

### Melinda A. Meyer DeMott,

pedagogisk ansvarlig

PhD og MA i Expressive Arts, psykodrama regissør og bioenergetisk terapeut. Leder av Norsk Institutt for Kunstuttrykk og Kommunikasjon. Professor ved European Graduate School, Sveits. Leder av EXIT prosjektet. Medlem av Faglig forfatterforening og har laget tre filmer: «I Eksil fra Kroppen», «Tilbake til Livet», og »EXIT»

### Gunnar Reinsborg,

Barnevernspedagog, kunst og uttrykksterapeut og psykodramaregissør. Arbeider også som kulturkonsulent. Har arbeidet med fagutvikling ved NIKUT siden 1993.

NIKUT

<http://www.nikut.no/>

e-post [nikut@online.no](mailto:nikut@online.no)

## Søknadsfrist 1. desember 2019

Samling 1. januar

Samling 2. februar

Praksis og veiledning: uke 9 - 12

Samling 3. april

Samling 4. mai Sertifisering med muntlig framlegg og godkjenning av rapport.

### Praksis

Praksis og veiledning i ukene mars - april.

Det er lagt opp til 1,5 time 2 ganger i uken i 5 uker.

Praksisgruppen skal bestå av 5 - 10 personer.

Pris for kursopplegget er kr. 15000,-

Kurset holdes i Oslo-området

For mer info send mail til: [nikut@online.no](mailto:nikut@online.no) eller

Ring: + 47 90070078

NIKUT

<http://www.nikut.no/>

e-post [nikut@online.no](mailto:nikut@online.no)

Norsk Institutt for Kunstuttrykk &  
Kommunikasjon tilbyr:

## Sertifiseringskurs

### EXIT Leder

En gruppeintervensjon  
for stressmestring



Januar - mai 2020

NIKUT

<http://www.nikut.no/>

e-post [nikut@online.no](mailto:nikut@online.no)