

## **Family art therapy and art-based family work: joint creation by family members breaks down illusions and opens the door for change**

Perekonna kunstiteraapia ja kunstipõhine peretöö: pereliikmete ühine looming lõhub illusioonid ning avab võimaluse muutusteks

**Ethel Espenberg & Marika Ratnik**

The dark times in Brecht's poem are a metaphor for long-lasting crises and the war currently taking place in Europe, which affects our sense of security and well-being. The less security there is in society, the more it is needed from the family – the bedrock of society. Within the family children are socialised, provided with food, shelter and emotional support – thus contributing to stability and harmony in society. Each family has unique patterns of relationships that create a sense of security and caring.

What happens when family functioning becomes dysfunctional? This may be caused by the quirks of individual family members, illnesses, external influences, limited communication and parenting skills that are not acknowledged, and may manifest in mental health disorders among family members or in chaos and toxicity in the family system. The realisation that change is necessary can lead to resistance because the new is unfathomable.

According to Brecht, art distorts reality as little as possible and art can be used to break illusions – to make the invisible visible and make people think. The art therapy approach offers the family an opportunity to engage with 'reality' through the process of creative activity and the resulting creations. Activities aimed at experimenting with new behaviours and mutual discovery of strengths support changes in relationship dynamics.

The workshop introduces the concepts of family art therapy and art-based family work and offers participation in an experiential creative process to explore the resources and strengths of one's core family or family of origin.

## **Perekonna kunstiteraapia ja kunstipõhine peretöö: pereliikmete ühine looming lõhub illusioonid ning avab võimaluse muutusteks**

Pimedad ajad Brechti luuletuses on metafooriks pikalt kestnud kriisidele ja praegu Euroopas toimuvale sõjale, mis mõjutab meie turvalisust ja heaolutunnet. Mida vähem on turvalisust ühiskonnas, seda enam vajatakse seda perekonnalt - ühiskonna alustalalt. Perekonnas toimub laste sotsialiseerimine, toidu, peavarju ja emotsionaalse toetuse pakkumine - seega ühiskonna stabiilsusele ja harmooniale kaasa aitamine. Igas perekonnas toimivad ainulaadsed suhtemustrid, mille abil luuakse turvalisust ja hoolimist.

Mis juhtub, kui perekonna funktsioneerimine muutub düsfunktsionaalseks? Põhjustada võivad seda pereliikmete eripärad, haigused, välised mõjutused, piiratud suhtlemis- ja vanemlikud oskused, mida ei teadvustata. Väljenduda võib see aga pereliikmete vaimse tervise häiretes või peresüsteemi toimimise kaootilisuses ja toksilisuses. Mõistmine, et vaja on muutusi võib kaasa tuua vastupanu, sest uus on hoomamatu.

Brecht`i arvates moonutab kunst võimalikult vähe reaalsust ning kunstiga on võimalik lõhkuda illusioone - muuta nähtamatu nähtavaks ja panna inimesed kaasa mõtlema. Kunstiteraapiline lähenemine pakub perele võimaluse „reaalusega“ tutvumiseks loomingulise tegevuse protsessis ja selles valmiva loomingu kaudu. Suhtedünaamika muutusi toetavad tegevused, mis on suunatud uute käitumisviiside katsetamisele ja vastastikkusele tugevuste märkamisele.

Töötoas tutvustatakse perekonna kunstiteraapia ja kunstipõhise peretöö kontseptsioone ning pakutakse osalemist kogemuslikus loomingulises protsessis, et uurida oma tuum või päritolupere ressursse ja tugevusi.

### **Biography**

**Ethel Espenberg** obtained her Master of Health Sciences MSc in Art Therapy from Tallinn University in 2013. She works in Central Outpatient Children's Clinic Family Therapy Centre with children, adolescents and their families in Tallinn. Last year she got a micro-degree in Art-Based Family Work and finished her training as a Jungian Analyst.

**Marika Ratnik** is a curator and lecturer of the art therapy curriculum at Tallinn University, PhD and a family and art therapist. In the academic year 2022-23, she developed an arts-based micro-degree for family work that supported graduates of the art therapy curriculum in enhancing their knowledge and skills for working with families and dyads. As an art therapist, she works with children and families.

**Ethel Espenberg** omandas 2013. aastal Tallinna Ülikoolis terviseteaduste magistrikraadi kunstiteraapia erialal. Töötab Tallinna Keskpolikliiniku Lastekliiniku pereteraapiakeskuses laste, noorukite ja peredega. Läbis eelmise aastal Tallinna Ülikoolis kunstipõhise peretöö mikrokaardi ja lõpetas Jungiani analüütiku koolituse.

**Marika Ratnik** on Tallinna Ülikooli kunstiteraapiate õppekava kuraator ja lektor, PhD; pere- ja kunstiterapeut. 2022-23 õppeaastal töötas välja kunstipõhise peretöö mikrokaardi, mis toetas kunstiteraapiate õppekava lõpetanuid perede ja diaadidega töötamiseks vajalike teadmiste ning oskuste täiendamisel. Kunstiterapeudina töötab laste ja peredega.

### **Recent publications and conference presentations**

Ratnik, M., & Rüütel, E. (2017). **School factors affecting Estonian students' subjective well-being at the basic school.** Problems of Education in the 21st Century, 75(6), 599–611.

Ratnik, M., & Rüütel, E. (2019). **The field of work of the school art therapist and its unique potential for the school's support team.** Problems of Education in the 21st Century, 77(1), 141–155.

Rüütel, E., Luik, M., & Ratnik, M. (2020). **Musical activities as a tool for a class teacher to include students in a school lesson.** CFMAE: The Changing Face of Music and Art Education, 10, 107–122.

Kask, K., Heinla, E., Ratnik, M. (2022). **Suitability and effect of art therapy group work in reducing caregiving burden and general stress level of elderly close caregivers.** Social work, 1, 84–96.

Ratnik, M. (2023). Presentation: **Art therapy in school – identity and challenges in Estonian education.** In: European Art Therapy Federation Conference: “Growing Together”. June 2023. Art Academy of Latvia / Rīga Stradiņš University.