

Skrivande en väg till läkning

Efter trauma kan skrivande bli en väg till läkning. Det är den globala skrivrörelsen Write Your Selfs stora övertygelse, vars bas finns i norra Sverige. Visionen är kraftfull – att hjälpa människor att återerövra sina röster och berättelser efter trauma. Free har träffat Anna Sundström Lindmark en av medskaparna av Write Your Self.

Text Emelie Hill Dittmer Bild Amrit Daniel Forss Foto Roger Johansson (Johanna Hildebrand)



Det läkande skrivandet är på frammarsch. Många är de som vittnar om att skrivandet har haft en stor terapeutisk betydelse. Att bli vittne till sina egna erfarenheter ger ett större perspektiv, samtidigt som man fortfarande är närvarande i sitt skrivande. Framför allt ger det distans till det som har skett.

Samtidigt är det inte en enkel process. Det är normalt att reagera starkt när man börjar sätta ord på sitt liv. På många vis är det som att gå i terapi.

FÖR DRYGT ETT ÅR SEDAN fann jag Write Your Selfs hemsida och fastnade där. Starka ord som dessa hängde kvar och gav min egen historia större mening:

“Trauma bryter sönder - oss som individer, våra relationer, våra samhällen. Det förändrar livet fullständigt för den som drabbas. Efteråt behöver livet byggas upp på nytt och jaget åter-skapas. Genom skrivande kan detta återskapande börja. Trauma tystar. Skam och rädsla lägger sig som lock över våra erfarenheter och

berättelser och gör att vi känner oss maktlösa.” Av en tillfällighet fick jag alltså kontakt med denna skrivrörelse och är idag en utbildad vägledare. En ny resa tog sin början och det visade sig bli en bro mellan mina två länder; England och Sverige. Dörren till hemlandet jag lämnat för många år sedan öppnades plötsligt. Jag hade fått en anledning att ge något tillbaka, jag behövde inte längre gömma mina ärr - genom Write Your Self är jag hemma igen.

BAKGRUNDEN TILL WRITE YOUR SELF är det nätbaserade skrivprogrammet ”Skriv dig själv” som grundades av skrivpedagogen och yogaläraren *Åsa Boström*. Projektet drevs år 2013-2015 i samarbete med Sveriges kvinnojourer. Några exempel på resultat var avbrutna sjukskrivningar, förbättrad psykisk hälsa och bättre hjälp från myndigheter. Utöver det även åtal och fällande domar, böcker skrivna och företag startade. Åsa Boström förstod att här fanns en potential som det var ett måste att ta till vara på och utveckla, så hon tog över verksamheten.

Teamet består idag av *Anna Sundström*

Lindmark, som i botten är journalist, författare och muntlig berättare, *Åsa Boström*, *Anna Lovind* och *Åsa-Saga Hammarstedt*. De är pedagoger, författare, kommunikatörer, språkvetare, redaktörer och föreläsare, med både professionell och personlig erfarenhet av läkning av trauma - som gått samman för att kunna hjälpa fler. Åsa hade på avstånd följt Anna Sundström Lindmarks resa och vice versa. Anna hade redan då utvecklat kurser i läkning av trauma och när Åsa hörde av sig och berättade vad hon ville utveckla med Write Your Self, så kände Anna intuitivt att det här ville hon vara med om att skapa. Skriv dig själv utvecklades till Write Your Self, en global skrivrörelse, och lanserades förra året.

- INTRESSET HAR VARIT överväldigande, men samtidigt inte heller förvånande, berättar Anna Sundström Lindmark.

- Det blir väl så när man hittar rätt och kommunicerar något som slår an något i människor. Då går allting med en väldig fart, säger hon och tänker till. Fast det svindlar fortfarande när jag tänker på att vi idag har drygt 11 000

följare i sociala medier.

- Write Your Self ger de verktyg som behövs för att ta hand om sig själv och sitt skrivande, metoder för ett hållbart skrivande, fortsätter Anna. Man kan säga att processen är viktigare än resultatet, är vi uppmärksamma på processen lär vi oss. Vi lär känna oss själva som människor. Vi är annars så resultatintriktade idag. Kort sagt: vi skriver för att komma vidare, tillägger hon. Det är fantastiskt att följa andras skrivande och se deras starka längtan efter att på så vis uttrycka sig. Det blir nästan en helig stund som uppstår i det rum det sker.

Skrivande är förstås ingen ersättning för medicinsk vård eller terapi, men en hjälp till självhjälp och en bra metod för att komma vidare och bygga upp sitt liv efter svåra händelser, understryker hon.

ATT NÄRMA SIG ETT trauma genom skrivande kan vara en smärtsam upplevelse. Anna menar att det är viktigt att ta hand om sig själv längs vägen. Vila och återhämtning är därför nyckelord inom Write Your Self.

- Som deltagare kan du skriva fiktivt eller

”Det är fantastiskt att följa andras skrivande och se deras starka längtan efter att på så vis uttrycka sig. Det blir nästan en helig stund som uppstår i det rum det sker.”

självb biografiskt. Du har makten över ditt skapande och skriver din berättelse utan att någon kan säga att det du har känt eller upplevt är rätt eller fel. Resultatet av berättelsen är egentligen inte det viktiga. Målet är att du ska äga din egen berättelse och rätten till dina ord, säger Anna.

70-80 procent av världens befolkning kommer någon gång att uppleva trauma - en svindlande summa. Detta sker till följd av exempelvis våld, kris, förlust eller sjukdom, uppger Write Your Self. Obearbetade trauman påverkar inte heller endast individen, utan hela samhället. Trauma innebär upplevelser så överväldigande att de blir omöjliga att integrera i våra befintliga kognitiva referensramar, menar Write Your Self.

EN SOM HAR FORSKAT I ÖVER 20 år på skrivandets läkande kraft är *James W. Pennebaker*, psykologiprofessor vid University of Texas i Austin. Den forskning han gjort visar att fokuserat skrivande, även under en kort stund per dag, kan ha mängder av positiva effekter på allt från svårt sjuka människor till

collegestudenter. Hans forskning fokuserar mycket på skrivandets läkande förmåga efter traumatiska händelser. Det är bland annat hans forskning som har inspirerat Write Your Selfs metodik.

I sin bok ”Expressive Writing - Words that Heal”, uppmanar han läsaren att skriva om det som håller dig vaken om nätterna. Han menar att den abstrakta upplevelsen av mentalt eller emotionellt kaos genom det läkande skrivandet förvandlas till något som lättare går att överblicka, förstå och förhålla sig till. Man får perspektiv på sina tankar och känslor och samtidigt strukturerar man upp dem. Man tvingas reflektera över exakt vad man känner och tänker. Forskning, traumaterapeutiskt och pedagogiskt arbete visar således att efter trauma så behöver vi få utrymme att sätta ord på och organisera det vi upplevt.

- JAG TYCKER ATT DET är viktigt att det finns gedigen forskning att luta sig mot, säger Anna. Write Your Self finns idag på svenska och engelska och det kommer att bli ännu fler språk i framtiden. Och på licensprogrammet ►



får professionella således lära sig att handleda i skrivmetodik som består av en kurs i åtta steg.

Målet är att finnas över hela världen. Förra året började man dela ut kursstipendier för skribenter samt licensstipendier för blivande vägledare. Då förstod man att intresset och tillika behovet var enormt - 300 ansökningar från 15 länder trillade in inom loppet av några veckor. I slutänden delade man ut tre, varav en licens landade i Kanada. I år delar man ut tio och hoppas då givetvis på att sprida frön även i andra delar av världen. Den 1 november öppnar ansökan.

ANNA SUNDSTRÖM LINDMARK har också gått igenom sin egen skrivande resa, som inte bara resulterade i sorgebearbetning, utan också i en bok, "I skuggan av ett geni", där hennes egen sanning stod i fokus. En berättelse om den sköra tråden mellan geni och galenskap, rikedom och fattigdom och om nödvändigheten av fasader och yta i en värld där människor så ofta dömer den som går mot strömmen.

"Vi kan hitta tillbaka till våra röster och skriva våra berättelser på sätt som inte bara stärker oss själva utan också andra."

- Det är en berättelse om min farfar, pappa och mig själv, en historia kantad av psykisk sjukdom och självmord, berättar Anna. Men det tog lång tid innan jag verkligen vågade skala bort alla lager. Det har hjälpt min personliga utveckling enormt mycket.

De egna orden öppnade dessutom en kanal till en helt annan minnesbank, som inte hade med huvudberättelsen att göra. Det var spännande att uppleva, men också skrämmande, menar hon. Om jag vetat innan att detta skulle

ske hade jag nog rustat mig bättre. Det kändes som att jag genom att skriva öppnat upp ett inflammerat sår som jag tvivlade på skulle gå att läka.

- Men vi är inte maktlösa. Med rätt stöd och vägledning kan vi skriva oss tillbaka till vår kraft. Vi kan hitta tillbaka till våra röster och skriva våra berättelser på sätt som inte bara stärker oss själva utan också andra, menar Anna.

WRITE YOUR SELFS TEAM satsar idag stort på att certifiera vägledare, eller så kallade guider i den traumaanpassade metodik som de har utvecklat.

Allt sker genom nätbaserade kurser. Fokus ligger idag på att utbilda vägledare, nya fanbärare. Deras vision är att nå ut till så många som möjligt.

- Jag vet att skrivandet kan rädda människoliv. Att verbalisera sina tankar, att komma ut, det finns en stor lättnad i det. Det händer något väldigt tydligt när man skriver, det lättar på ett tryck, säger Anna avslutningsvis. 🍷

► "Jag kände mig trygg från första stund"



Johanna Hildebrand är en före detta Write Your Self-deltagare. För henne blev processen omvälvande och förändrade hennes liv. Kursen var fantastisk, inte minst för att den passade så bra i hennes liv just då.

- På olika sätt hade jag börjat bearbeta en dysfunktionell relation som jag lämnat några år tidigare och Write Your Self kom att bli en viktig del i denna bearbetning, säger Johanna.

Hon fortsätter att berätta om hur hon kände sig trygg från första stund, hur hennes historia för första gången blev uppmärksam. Detta genom varsamt lotsande i olika skrivövningar på ett pedagogiskt och professionellt sätt.

- De textuppgifter som jag skickade in fick jag personlig respons på. Det var en höjdpunkt varje gång responsen kom, som att få en present med posten! Jag sög åt mig alla kommentarer och reflekterade mycket över responsen. På så sätt tog jag mig hela tiden vidare, både i läkningsprocessen och i utvecklingen av mitt skrivande.

- Texterna som jag arbetade med under Write Your Selfs vägledning blev efter många bearbetningar ett manus som jag valde att ge ut. Från att ha skrivit enbart för mig själv, för att förstå och reflektera över det trauma jag upplevt, ville jag ta berättelsen ett steg vidare, och dela med mig av den till andra.

"Tänk om jag kan hjälpa någon!" var en tanke

som gav mig styrka att fortsätta med det stundtals krävande arbetet att omarbeta manuset gång på gång. En av utmaningarna var att göra mina texter mer allmängiltiga, utan att för den skull göra avkall på närheten och äktheten i berättelsen.

JOHANNAS ARBETE landade i boken "Kärlek-Rädsla 1-0" (Recito Förlag) och förhoppningen är att sprida både kunskap och hopp.

- Det går att ta sig ur en destruktiv relation. Men vägen till läkning är lång, och det krävs både beslutsamhet och stort tålamod, först för att orka lämna relationen och sedan för att orka bearbeta sitt trauma och hitta nya vägar.

I läkande skrivande finns inget rätt eller fel, och inget krav på prestation, menar hon. Det kan handla om att få syn på mönster, att få ur sig känslor, att få berätta sin berättelse utan att bli avbruten. Att få struktur genom att sortera bland känslor tankar och händelser är ofta viktigt efter ett förvirrande trauma. Det är ett skrivande som du själv äger.

- Det är något jag bär med mig från Write Your Self. Idag äger jag min berättelse och mitt skapande. För mig ingick skrivandet i en större skapandeprocess, där även andra estetiska uttryck fanns med som läkande krafter. Det handlar kanske ofta om att hitta sin alldeles egna väg till läkning.

Teamet



Anna Sundström Lindmark



Åsa Boström



Anna Lovind



Åsa-Saga Hammarstedt

Plus mer

www.writeyourself.com