

# SKRIV DIG TRYGG!

## 3 övningar som läker

"Skrivandet har varit min vän hela vägen, något som gett mig lust och mening", säger Emelie Hill Dittmer.

I tonåren får Emelie Hill Dittmer ett vittnesmål som smärtar på djupet - hennes farmor var fånge i ett koncentrationsläger. Skrivterapi hjälpte Emelie att bearbeta familjetraumat. Nu lär hon andra att skriva sin livsberättelse och låta orden läka.

Av Karin Tufvesson

**F**rån sin vardagsrumssoffa kan hon en klar dag se Bornholm. Det är högt i tak i nya delen av det hundraåriga huset, med vy mot den glittrande Hanöbukten. På ytan kan idyllen tyckas total. Men så enkelt är inget.

Det vet **Emelie Hill Dittmer**, som i dag är skrivpedagog och har debuterat som författare till en lite annorlunda fackbok.

- Jag kallar både boken och vägen dit ett sorgbarn att få skriva. Nu har jag samlat allt, silat fram guldkornen och även vävt in en del personliga element.

Nyss var radions P4 här och sände direkt från vardagsrummet, med vittnesmål från kursdeltagare som prövat det Emelie kallar reflekterande skrivande. Att skriva för att läka. Nu vill hon få fler att upptäcka skrivterapi, som sedan 80-talet är etablerat och stort i såväl Storbritannien som USA.

Men att bli skrivpedagog och leda en grupp var inte självklart.

- Jag är livrädd och modig på en och samma gång. Det är nog min bästa beskrivning av mig själv, säger hon som även kallar sig högkänslig.

**Emelie berörs på djupet** av sin omvärld och av människor. Kan bli överväldigad när hon stressar och gör mycket. Behöver återhämta sig.

- Det jag gör nu ger mig samtidigt en kick och ger mitt liv mening. Jag söker mening i allt jag gör, förklarar hon.

Emelie, som för fyra år sedan vände tillbaka till Sverige på prov, med brittisk make och två söner, tycks beredd att stanna. Efter 15 år i Storbritannien och mammans sjukdom och död 2015, växte tanken på att återvända och försonas fram. Mötet med skrivterapi blev avgörande.

- Jag har egentligen alltid längtat hem, men alltid flytt, säger Emelie och bjuder på ett urval av teer.

Att svåra upplevelser, både egna och andras, kan må bra av att utforskas och skrivas vet hon av egen



FOTO: CECILIA HÖGLUND

**EMELIE HILL DITTMER**

**Ålder:** 41.

**Familj:** Maken **Julian** och sönerna **Elliot**, 13, och

**Victor**, 10. Fyra katter.

**Bor:** I Gladsax på Österlen sedan fyra år. Dessförinnan drygt 15 år i England.

**Gör:** Journalist i grunden. Skrivpedagog och författare. Aktuell med boken "Skriv för att läka. En guide i reflekterande skrivande" (Lassbo förlag). Leder kurser i reflekterande skrivande för olika gruppkonstellationer.





# Vi behöver humlor och bin. Och just nu behöver de oss.

År efter år jobbar insekterna på. I sin jakt på mat rör de sig från blomma till blomma och pollinerar samtidigt örter, buskar och träd. Med blommande trädgårdar och balkonger kan vi skapa gröna öar och stråk som förbättrar pollinatörernas livschanser. De behöver oss. I vårt sortiment hittar du produkter och växter som är bra för bin och andra pollinerande insekter.

Och på plantagen.se kan du ta del av Pollineringskolan som vi har tagit fram tillsammans med Pollinera Sverige.

Utan surr blir det ingen sommar.



Håll utkik efter den här symbolen på våra växter

**PLANTAGEN**<sup>®</sup>  
FÖR ETT VÄXANDE LIV



FOTO EVA\_BLANCO/SHUTTERSTOCK

”Det reflekterande skrivandet är något du gör för ditt eget välmåendes skull, för att få syn på saker och bli tydlig för dig själv”, säger Emelie Hill Dittmer.

» erfarenhet, forskares belegg och vittnesmål från kursdeltagare. Redan vid fem-sex år skrev Emelie dagbok. Lite senare annonserade hon efter brevvänner och lantbrevbäraren i västra Blekinge stånkade över postskörden med minst 50 brevvänner.

- Skrivandet betydde allt. Breven var ärliga. Där vågade jag ställa frågor som inte gick att ställa hemma.

Emelie hade en ensam barndom i utanförskap, blev mobbad i skolan, bland annat för ovanligt, polskt efternamn, som hon senare bytt till farmors, Dittmer. I hemmet pågick annan form av mobbning.

- **Min pappa led av** psykisk ohälsa som främst gick ut över min mamma, men även mig och min bror. Det förekom framför allt psykiskt - men även fysiskt - våld.

När farmor på barnbarnets 18-årsdag vittnar om tiden i Ravensbrück, ett koncentrationsläger för kvinnor, där väninnan blir skjuten för att uthungrad ha ätit potatisskal från köksarbetet, blir Emelies far rasande. Men i Emelie, som inser att hon bär

på ett trauma som berör tre generationer, väcks både chock och nyfikenhet. Hon började utforska både sin och sin farmors historia.

- Det var drivet av en enorm sorg, när mamma gick bort. Jag ville själv börja skrivarkurs av den anledningen, när jag i stället fick det oväntade erbjudandet att leda en grupp.

Att det går att skriva sig upp mot ljuset genom skrivterapi, reflekterande skrivande, är nu egen vetskap. För Emelie har faderssåret varit det centrala hela livet. Att jaga den far hon inte hade.

- Kanske bidrog min journalistiska bakgrund till att jag gjorde ett så djupt sökande, i flera led. Det blev tungt. Mitt sätt att klara det blev att varva min egen och min farmors röst i skrivandet.

När du skriver läkande kan det vara bra att gå en omväg, via en annan familjemedlem för att nå fram till såren, och väva in sin egen röst på så vis, som Emelie förklarar det.

**Att farmodern, som** stått henne nära som liten, önskat att Emelie skulle åka till Ravensbrück är hon

säker på. Besöken där och på forum för andra och tredje generationens överlevare har hjälpt henne att förstå och sätta ord på den egna historien.

- I dag känner jag mig ganska klar och lätt inuti. Jag har läkt mig själv. Men skrivandet följer med mig vidare, som ett verktyg på vägen, förklarar Emelie.

## ”Mitt sätt att klara det blev att varva min egen och min farmors röst i skrivandet”

För framtiden är drömmen nu att hjälpa många fler att upptäcka vad uttrycksfullt, reflekterande skrivande kan göra för hälsa, livsglädje och välbefinnande.

Du behöver inte bära på ett trauma för att ställa nya frågor till dig själv och skriva svaren.

- Vi har alla en livsberättelse värd att utforska.

Här får du tre effektiva övningar i skrivterapi, som är Emelie Hill Dittmers personliga favoriter. Tänk på att skrivandet inte är någon ”quick-fix”, utan en längre process. ■

10 minuter som läker - och två andra övningar »



**ÖVNING 1:**

**10 MINUTER SOM LÄKER**

Gillar du att skriva? Då kan du vara en av alla oss som "skriver av oss" ibland.

Emelie Hill Dittmer, skrivpedagog och författare, tar skrivandet ett steg till – och vill lära ut konsten att skriva läkande. Börja med att skriva i ett enda flöde, ta tio minuter och bygg sedan vidare steg för steg för att förstå dig själv bättre.

**1. SKRIV UTAN ATT CENSURERA**

Skriv följande ord i din anteckningsbok: "Jag kommer ihåg..." Ta några djupa andetag och vänta, fortsätt andas, fortsätt vänta och lyssna. \*Ge inte upp, vänta, fortsätt att andas djupt och när du känner hur ord, bilder, känslor och förnimmelser växer fram, grip tag i dessa och skriv. Flödesskriv och håll pennan i rörelse i tio minuter. Skriv ärligt och ocensurerat. Välkomna orden som kommer, även om det kan kännas motigt.

**2. GÖR EN TEXTANALYS**

Läs igenom texten och fråga dig: Finns där ett meddelande eller ett underliggande budskap? Vilka ord känns viktiga? Finns det upprepningar och varför tror du att så är fallet? Ringa in dessa, och ställ en fråga till dig själv om minnet, som känns angelägen. Fortsätt att skriva i ytterligare tio minuter om det som uppkom.

**3. FÖRDJUPA DIG**

Gör därefter en lista över saker du tänker på i nuläget. Välj en av dessa. Ställ en timer på tio minuter. Flödesskriv kring denna specifika sak, försök att stänga av alla de andra tankar som drar ditt fokus bort från att skriva. Efteråt läser du igenom texten och reflekterar en kort stund. Vad noterade du?

**ÖVNING 2:**

**VÄLJ EN PERSON SOM BETYDER MYCKET**

I denna övning får du möjlighet att experimentera med genrer och berättarperspektiv. Dörren öppnas för sanningen. Skriv vad du ser längs vägen. Var öppen för möjligheterna att låta din historia hjälpa dig att läka på sikt. Skrivandet handlar om dig. Vad du än finner kommer upptäckten att vara värdefull.

**1. BLUNDA OCH KÄNN.** Föreställ dig ett rum där den person du vill skriva om befinner sig, eller en viktig händelse du vill berätta om utspelar sig, gärna en positiv händelse. Hur känns det att vara där? Vilka ord behöver du säga/ beskriva? Hur ser det ut i detta rum? Hur ser personen ut? Vilka känslor kommer upp till ytan när du befinner dig där? Beskriv så detaljerat som möjligt. Skriv i jagform.

**2. TA EN PAUS** och byt berättarperspektiv och experimentera med en annan genre denna gång, om du vill.

**3. VÄLJ ETT RUM** – det viktigaste i ditt liv – och skriv om det.

**4. VART VILL DU ÅKA?** Gör en lista med namn på betydelsefulla platser i ditt liv. Skriv om hur det kändes att uppleva dessa för första gången, och kanske också hur det känns att återvända dit. Beskriv kortfattat hur det känns att vistas där. Vilka minnen och känslor associerar du med dessa platser i denna stund?

Övningen heter "Öppna dörren som leder till din helande process" och är en modifikation av övningen

"Pushing that door open" ur boken "Writing to save your life" av **Michele Weldon.**

**ÖVNING 3:**

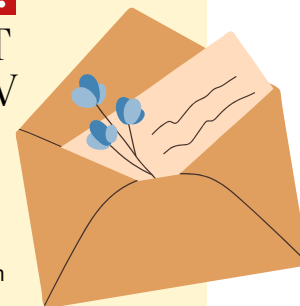
**SKRIV ETT TACKBREV**

Skriv ett brev till någon som du vill uttrycka tacksamhet till, någon som har gett dig något fint. Vad har gåvan betytt och hur tog du emot den? Hur kände du då – och nu? Har du fått användning av denna gåva – har den kanske rentav inspirerat dig? Hur har ditt liv berikats genom denna människa och dess närvaro i ditt liv?

Du skriver detta brev för dig själv och behöver inte visa upp det för någon.

Gör en notering när du är klar: Hur känns det efter? Hur har brevet hjälpt dig – eller inte? Var gärna konkret.

Övningen heter "Tacksamhetsbrevet" och är inspirerat av "The gratitude letter", ur **James W Pennebakers** bok "Expressive writing – words that heal".



**Så här började det:**

■ I USA började **James W Pennebaker**, professor i socialpsykologi vid University of Texas i Austin och pionjär inom expressivt/ känslomässigt skrivande, att forska om de läkande effekterna på 1980-talet.

■ I England/Storbritannien har "expressive writing" varit en etablerad metod för att läka och bearbeta känslomässiga upplevelser sedan 1990-talet. Där är bland annat skrivterapeuten **Gillie Bolton** en förgrundsgestalt. Bolton har författat en rad böcker inom ämnet, bland annat "Therapeutic potential of creative writing – writing myself".

■ I Sverige startade år 2013 den idag globala skrivrörelsen "Write your self", som först hette "Skriv dig själv". Det började som ett nätbaserat skrivprogram för kvinnor och tjejer med erfarenhet av våld. Umeå Kvinnojour var projektägare. **Åsa Boström** var initiativtagare, projektledare och pedagog. Idag finns utbildade vägledare i 13 länder.

