

Målet med skrivterapi är att se mönster och komma vidare, menar Emelie.

Emelie
lär ut hur du
kan skriva
dig stark!

”Det handlar om att ta sig själv på större allvar”

Har julhelgen skapat sår i din familjerelation? Eller blir du tyngd av vintermörkret? Alla har vi något som skaver, nutida problem eller gamla trauman. Emelie Hill Dittmer undervisar i läkande skrivande, ett lite kontroversiellt helande tycker en del. Men hon har forskningen på sin sida och vet av erfarenhet att det fungerar. Här hjälper hon dig att nå vägen till en inre rensning och ökad självomsorg!

TEXT: MADELEINE WALLES FOTO: CECILIA HÖGLUND, RIKARD ÖSTERLUND, SHUTTERSTOCK

När Emelie Hill Dittmer växte upp fanns hennes vänner ett frimärke bort. Hon var ett ensamt barn, men en flitig brevskrivare som hade 50 brevvännen runt om i Sverige och i andra länder. När brevbäraren kom med sin välfyllda väska till byn Kyrkhult i Blekinge, tog Emelie tacksamt emot hälsningarna, för de kom från riktiga vänner som aldrig dömde. De uppskattade henne för den hon var.

Att skriva ner allt som levde inom henne, på de vackra brevpapper hon fått i julklapp, var Emelies sätt att hantera vardagen. En resa inåt som gav glädje och en form av läkande. Det blev också inkörsporten till en skrivande yrkeskarriär som journalist.

Idag arbetar Emelie professionellt med läkande skrivande, en terapi som hjälpt många klienter att ärligt möta sina känslor. Reflektera, bjuda in sin nyfikenhet och ge den egna personen mer omsorg. Helt enkelt få tillgång till information om sig själv, som kan vara viktig att få ur sig. Ett behagligt sätt att läka.

Emelie bor med man och barn i en skånelänga i Gladsax på Österlen i Skåne. Det är med stor ödmjukhet hon berättar att det inte alls var självklart att hon skulle flytta tillbaka hem till Sverige efter många år i England, som hon fortfarande kallar hemma. Att det blev så, kan hon faktiskt tacka skrivandet för.

Idag är det härifrån hon hjälper klienter över hela landet online, men



Det här är Emelie

Ålder: Fyller 43 år den 31 januari.

Bor: I Gladsax i Skåne.

Familj: Maken Julian, sönerna Elliot, 14, och Victor, 11 och tre katter.

Gör: Terapeutisk skrivpedagog.

Motto: ”Vi är fulla av svar på de frågor vi aldrig ställer oss själva”, ”There is a crack in everything, that's how the light gets in”.

Andlighet för mig: Att lyssna till sitt hjärtas röst och att våga följa sin själs kallelse. Det du söker, söker också efter dig.

Kontakt: info@emeliehdittmer.com

Hemsida: www.emeliehdittmer.com

Instagram: @emeliehdittmer

Facebook: Emelie Hill Dittmer

Kurser i läkande skrivande: Emelie håller kurser på Sundsgårdens folkhögskola utanför Helsingborg 2023 samt heldagsretreat i Stockholm. Mer information hittar du på hemsidan.



Emelie har en skrivterapeutisk verktygslåda och menar att det finns något för alla.

även genom lokala kurser. Vägledning i att skriva sig ur barndomstrauman, svåra familjesituationer. Eller att försonas med sin sorg. Skrivterapi kan öppna nya dörrar, även i en trängd situation. Men det handlar också mycket om att skriva i glädje, vilket är nog så viktigt!

– Vi skapar ett skrivrum där livet dokumenteras och minnen förvaras, säger Emelie med värme i rösten. En plats där vi kan arbeta oss igenom det

som ryms där. Genom skrivandet får vi en inre rensning.

Och allt skrivande gör gott. Emelie uppmanar var och en att hitta den väg med orden som känns rätt. Genom dikter, brev eller dagboksanteckningar. Eller varför inte genom att skriva listor över allt som gör oss glada! Syftet med hennes terapi är aldrig att skrivandet ska vara vackert eller grammatiskt korrekt. Nej, syftet är att nå utveckling, tillväxt. Men i detta

arbete är strukturen viktig, att följa ett program. Att skriva av sig fritt, utan guidning, kan göra att vi ibland fastnar. Och målet med skrivterapi är att se mönster och komma vidare.

Utmanade sin scenskräck

Men precis som med andligt tänkande kan det vara svårt att nå ut till de breda massorna. Emelies skrivterapi har ibland mött motstånd. Är det inte lite flummigt? Och vem är Emelie att leda det här, hon som inte ens är utbildad psykoterapeut!

– Här har jag varit modig. Jag kör på och har följt mitt hjärta. Här driver min personliga berättelse mig, liksom min egen läkande resa som tagit mig till många olika hörn av världen. Och det var stort när psykoterapeuten Patricia Tudor Sandahl erbjöd sig att skriva förord till min bok *Skriv för att läka*.

I flera andra länder, till exempel USA, England och Finland, är skrivterapi en välkänd metod och inget konstigt alls. Det var också i England, där Emelie bott i 14 år, som allt startade.

Hon, journalisten som skrivit för ett antal dagstidningar och magasin, fick i uppdrag av välgörenhetsorganisationen MCCCH att hålla kurs i kreativt skrivande. Det förändrade allt!

– Organisationen i sydöstra England stöttar vuxna med olika funktionsvariationer och psykisk ohälsa, här mötte jag människor med tunga levnadsöden. Hemlösa, personer med olika diagnoser. Jag kan säga att det fanns ett mått av ängslighet inom mig. Min scenskräck gjorde sig påmind, även minnena från skolan då jag var van vid att bli hånad och mobbad. Men jag hade något som var viktigt att förmedla som gjorde att jag vågade!

Skrivarkursen fick ett större djup än Emelie tänkt sig, vilket innebar en stor förändring för kursdeltagarna. Men även för henne själv.

– Det gav mig mod att efter kursen återvända hem till Sverige. Jag som alltid flytt såren hemifrån. Nu kände jag att skrivandets självomsorg gjort mig stark och mitt kall var att flytta hem för att göra gott.

Dramatiska förändringar

Emelies erfarenhet är att vi svenskar oftast kopplar ihop läkning med traditionell medicin. Inte går det väl att skriva om svåra saker utan en person med tung akademisk bakgrund vid sin sida?

– Men det gör det faktiskt och i USA och England är det jättestort. Där ser man det inte som något konstigt med skrivterapi och den personliga historien hyllas. Det finns också en större vana vid att jobba tillsammans, och ett ideellt engagemang, medan jag

”Så snart du skrivit första meningen har processen startat. Sen handlar det om att lyssna inåt och ta emot det som kommer”



Skrivövning:

Brev till någon du saknar

- 1. Finn en plats** som tillåter dig att komma nära den du älskar eller har älskat, en gemensam plats av betydelse. Börja med att beskriva denna plats – vad du ser och känner, smakar, vidrör och hör på just denna plats.
- 2. Därefter fokuserar du** på ett specifikt minne som kommer till dig. Skriv om detta minne i brevet som om du hade berättat om det för dina nära och kära.
- 3. När du har skrivit om** minnet, skriv då om varför du tror att du tänker på detta minne just nu. Lägg sedan till detaljer om hur din vardag ser ut nuförtiden – kanske vill du berätta om en bok du läser just nu. Eller om ditt skrivande, filmer du har sett, platser du har besökt.
- 4. När du närmar dig slutet** av ditt brev ska du läsa igenom och identifiera eventuella meddelanden eller detaljer som känns viktiga för dig. Ange vad det är och skriv några extra rader om detta till din älskade, om det känns värdefullt.

UR SORROW'S WORDS – WRITING EXERCISES TO HEAL GRIEF

upplever att vi i Sverige är mer som isolerade öar. Mitt mål är att skapa ett tryggt rum för kursdeltagarna och att lägga vikt vid att samtala om processen. Här finns ett behov! Något Emelie nu fyller med sina kurser och individuella handledning.

Det hon möter efteråt, är människor som gjort dramatiska förändringar. Lämnat relationer de inte mått bra av eller bytt jobb. Andra har tagit lite mindre steg, kanske skaffat nya rutiner som att boka yogapass eller börja äta en god frukost. Ge sig själv egen tid, helt enkelt.

– Genom skrivandet börjar vi ta oss själva på större allvar, säger Emelie. Det är nog så stort. Och för mig som

är högkänslig har skrivandet lärt mig att jag kan göra av känslorna någonstans. Inte behålla dem inuti!

Poängen är att skrivandet är kravlös. Den enda läsaren av din text är du! Då blir det, per automatik, mer lustfyllt. Emelie är guiden till att hitta ingången till skrivandet. Hon ser till att du finner mjuka vägar att nå in i dig själv, skriva fritt ur hjärtat och komma åt den innersta kärnan.

– Det finns många olika sätt och jag har en skrivterapeutisk verktygslåda. Här finns något för alla. Det finns inget fel! Så snart du skrivit första meningen har processen startat. Sen handlar det om att lyssna inåt och ta emot det som kommer, vilket kan ▶

Att tänka på när du skriver i läkande syfte!

- Begränsa skrivtiden.
- Vikten av efterreflektion: att notera och dokumentera hur du reagerar när du berör smärtsamma händelser, vad som triggar dig. Du kan på så vis dra paralleller och denna medvetenhet gör att läkningen blir möjlig, i vissa fall.
- Det är viktigt att du skriver regelbundet på ett avslappnat sätt. Att du inte kämpar emot din process, försö-

ker tvinga eller kontrollera den.

- Ha tålmod med dig själv, tillåt dig själv att känna. Gå gradvis fram, i etapper.
- Blir det för jobbigt: SLUTA SKRIV. Detta kallar JW Pennebaker, som har forskat inom området expressivt skrivande, för The Flip out rule. Att bryta för att göra något helt annat. Annars riskerar vi att uppslukas helt. Att älta för mycket kan öka lidandet.

Vinn Emelies bok!

Vi lottar ut två ex av Emelie Hill
Dittmers bok *Skriv för att läka* bland alla er
som svarar rätt på den här frågan:

Vad hette Emelies farmor som överlevde förintelsen?

A. Sofia B. Sara C. Sonja

Tävla på Näras hemsida: www.tidningennara.se/

tavla. Du kan också tävla via vykort. Sänd det till

Nära, "Skriv för att läka", Box 50122,

202 11 Malmö. Senast den 25 januari

2023 behöver vi ditt svar.

*Genom att delta i denna tävling
accepterar jag villkoren som står
i redaktionsrutan.*



känns lite ovant. "Hoppsan, den här rösten har jag inte hört tidigare ..."

Krigstrauma i familjen

Emelies eget liv har innehållit trauma som behövt hanteras. Uppväxt i en dysfunktionell familj, mobbning, utmattning efter osäkra år som frilansskribent, sorgen efter mamma. Dessutom en tung familjehistoria som hon grävt djupt i. Emelie växte upp i en familj med ett krigstrauma. Hennes älskade farmor Sonja överlevde koncentrationslägret för kvinnor i Ravensbrück. År 1945 kom hon till Västerås där hon träffade Emelies farfar. Under uppväxten var det dessa två, förutom modern, som stod Emelie allra närmast, särskilt Sonja.

– Farmors historia genomsyrar allt i den historia jag själv bär på. Som elvaåring kände jag mig som en gammal tant, jag hade hört och sett alltför mycket. En gammal själ i en liten kropp som visste att jag måste finna en mening med det som sker i mitt liv. Men farmor var en stark, finurlig och kreativ person. Hennes förmåga att skämta mitt i det svarta, blev drivkraften i mitt arbete att få andra att våga tro att vi kan bryta ett destruktivt mönster. Vi behöver inte fastna när det är som mörkast.

Farmors livsöde och trasiga inre har lärt Emelie mycket om sig själv

och vägen att se livet från den ljusa sidan. För som farmor Sonja brukade säga, "kunde inte Hitler ta kål på henne, skulle ingen annan få göra det heller".

Alla former är tillåtna

Brevskrivandet under uppväxten blev Emelies kanal utåt, och brevskrivandet finns idag med på hennes kurser. Som ett mjukt sätt att gå framåt, utan att kliva rakt in i det tunga minnesarkivet.

– Brev som vi inte skickar, men som gör gott för den som skriver, ler Emelie. Kanske ett brev till någon vi saknar. Det kan vara brev till sitt framtida jag. Brev till någon du hoppas få förlåtelse från eller själv vill ge förlåtelse till. Tacksamhetsbrev till någon som gett dig en fin gåva eller sin tid.

– Det finns tung forskning som tydligt visar på den positiva kraft det uttrycksfulla skrivandet ger oss. Inte minst glädje och tacksamhet.

Emelies två söner har inte direkt nappat på brevskrivandet, men hittat egna vägar. Elliot, 14 år, älskar musik och gör egna lätttexter. Victor, 11 år, har en språkstörning och därför inte så lätt för att skriva, men han förmedlar sina känslor genom serietecknande.

– Det finns många sätt att möta sitt inre och alla former är tillåtna!

Om 42-åriga Emelie skulle ge ett råd till sitt unga, osäkra jag, den ensamma flickan som fann lyckan när hon öppnade brevlådan, hur skulle det låta?

– Omfamna det här barnet, det kommer att bli okej. Det finns en väg framåt även om det är snårigt nu.

Det finns goda människor där ute och du har styrkan! ■

Effektiv övning vid konflikt i relation

Tänk på en händelse, kanske en konflikt eller en frågeställning som har hänt nyligen. Det bör inte vara en stor händelse, snarare något som påverkar och irriterar dig i nuläget.

1. Skriv i första person. Beskriv under tio minuter dina känslor och tankar om denna händelse. Beskriv saker ur förstapersonsperspektiv, jag-rösten. Du beskriver händelsen och dina reaktioner kring den. Länka det till andra saker i ditt förflutna. Du skriver hela tiden under de tio minuterna, håll pennan i rörelse under denna tid.

2. Skriv i tredje person. Innan du börjar skriva på den här övningen, läs igenom texten skriven ur förstapersonsperspektiv. Du skriver nu i ytterligare tio minuter, om samma händelse, men använd tredjepersonsperspektiv den här gången. Skriv känslorna och tankarna kring händelsen hos huvudpersonen, som är du, som om du är en observerande "outsider". Försök att inkludera samma grundläggande information som du skrev i den första texten.

3. När du är klar, blicka tillbaka och utvärdera hur skrivande på detta sätt kändes jämfört med att skriva i förstaperson. Gör en kort notering till dig själv om upplevelsen.

EXPRESSIVE WRITING – WORDS THAT HEAL, J W PENNEBAKER