

EVALUERING AF SKRIVEFORLØBET "MED EGNE ORD" I EFTERÅRET 2021

Februar 2022



Evaluering af skriveforløbet "Med egne ord" i efteråret 2021

Udgiver: Sundhed & Omsorg, Aarhus Kommune. Februar 2022

Kontaktperson: Anja Elkjær Rahbek
mail: raanel@aarhus.dk

Sundhed & Omsorg, Aarhus Kommune

Rådhuset. Rådhuspladsen 2, 8000 Aarhus C

www.aarhus.dk

Kultur & Sundhedsplanen i Aarhus Kommune

Aarhus har en strategisk plan for kultur og sundhed.

Vi skal engagere nogle af de borgere, som har mest behov for et løft af deres sundhed og trivsel gennem aktiviteter med kunst og kultur.

www.kulturogsundhed.aarhus.dk



Indhold

Sammenfatning.....	3
Hovedkonklusioner	3
Anbefalinger til fremtidige skriveforløb.....	3
1. Introduktion	5
1.1 Formål	5
1.2 Metode.....	5
1.3 Baggrund	6
2. Skriveforløbet og deltagerne	7
2.1 Skriveforløbets form	7
2.2 Deltagerne og deres overordnede oplevelse.....	7
3. Terapeutisk virkning.....	8
3.1 Katarsisøvelsen som terapeutisk redskab.....	9
3.2 Ny energi og nye perspektiver	9
3.3 Styrket selvtillid og selvværd	10
4. Motivation.....	11
4.1 Fokus er ikke på træning og livsstilsændringer, men på at kunne handle	11
4.2 Fokus er ikke på sygdom, men på livsglæde.....	12
4.3 Et inspirerende og trygt praksisfællesskab	13
5. Bæredygtig videreførelse af indsatsen	15
5.1 Skriveforløbets praktiske ramme.....	15
5.2 Deltagernes behov for opfølgning	16
Litteratur	18
Bilag 1: Opslag om skriveforløbet Med egne ord	19
Bilag 2: Spørgeguide og spørgeskema	20

Sammenfatning

Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune har afprøvet skriveforløbet "Med egne ord" som et supplerende tilbud inden for rehabilitering og behandling. Skriveforløbet henvender sig til mennesker som følger eller har fulgt forløb hos Folkesundhed Aarhus.

Formålet har været at undersøge dels om deltagerne gennem skriveforløbet og med skrivningen som redskab får det bedre, dels om skriveforløbet øger deltagernes motivation til at vedligeholde træning og livsstilsændringer.

Evalueringen er baseret på mundtlig midtvejs- og slutevaluering, anonym spørgeskemaundersøgelse ved afslutningen af skriveforløbet og opfølgningssamtale en måned efter skriveforløbet. Resultaterne bygger ikke på en direkte årsagsvirkningssammenhæng mellem skriveforløbet og deltagernes oplevelser af værdi – i stedet tager evalueringen udgangspunkt i at udfolde deltagernes oplevelser af værdi og sammenhæng gennem kvalitativ analyse.

Hovedkonklusioner

- Alle deltagerne giver positive svar på, hvordan de overordnet har oplevet skriveforløbet.
- Alle deltagere er kommet (mere) i gang med skrivningen, og alle ønsker at fortsætte med at skrive.
- Deltagerne oplever at have fået det bedre pga. skriveforløbet - fx gennem den terapeutiske virkning af katarsis-skriveøvelsen; ved at skriveforløbet og skrivningen som redskab giver ny energi og nye perspektiver; fordi deltagerne igen oplever at kunne noget, og ved at komme til at skrive "med egne ord" oplever de en form for styrket selvværd.
- Deltagerne oplever stor glæde ved, at skriveforløbet ikke har handlet om sygdom, og de udtrykker generelt en oplevelse af livsglæde forbundet med deltagelsen.
- Deltagernes oplevelse af at kunne handle, og det at opleve livsglæde og styrket tro på fremtiden, kan øge grundlaget for, og herunder motivationen til, at kunne vedligeholde træning og livsstilsændringer.
- Deltagerne har været en meget blandet gruppe fx ift. alder og sygdomsbaggrund. Deltagerne har oplevet et fællesskab gennem at udvikle egen skrivepraksis, og hvor skriveforløbet på den ene side har givet dem et frirum fra deres individuelle sygdom, så har det på den anden side også givet dem en fællesskabsfølelse, at alle havde en sygdomshistorik.
- Rammen for og karakteren af praksisfællesskabet virker til at have en positiv effekt for, hvad de individuelle deltagere får ud af forløbet. Deltagerne bliver inspireret og motiveret af praksisfællesskabet til at skrive "med egne ord" og oplever herigennem individuelt at få det bedre, herunder oplever deltagerne livsglæde ved at deltage i det trygge fællesskab.
- Ved skriveforløbets afslutning ønsker alle fortsat tilknytning til et skriveforløb. Men en måned efter skriveforløbet har deltagerne fortsat skrivningen på egen hånd, og flertallet beskriver på forskellig vis at være kommet videre og ikke have samme behov for tilknytning til et skriveforløb.

Anbefalinger til fremtidige skriveforløb

- Deltagere kan med fordel stadig være eller have været i forløb ved Folkesund Aarhus af følgende grunde: Det kan give en fællesskabsfølelse, at alle kommer med en sygdomshistorik, mens variationen af forløb kan bidrage til, at de enkelte sygdomme ikke er i fokus. Desuden understreger koblingen til Folkesundhed, at det ikke er et forfatterkursus, men at der er et

sundhedsmæssigt sigte, og samtidig henvender forløbet sig så til en gruppe borgere, som er raske nok til at gå i forløb hos Folkesundhed, hvorved behovet for sundhedsfaglig opkobling mindskes.

- Grundet fællesskabets positive indvirken på de enkelte deltageres oplevelse af effekt, så kan der med fordel tænkes i, hvordan fællesskabsfølelsen i gruppen vedligeholdes efter endt skriveforløb.
- Der kan med fordel stadig være en form for opfølgning med deltagerne efter skriveforløbet - fx 3-4 måneder efter endt skriveforløb, hvilket er en tidsramme Folkesundhed Aarhus selv har god erfaring med. Formålet med opfølgning er at undersøge deltagernes behov for evt. støtte til skrivepraksis eller andet, for at sikre fortsat effekt af forløbets positive virkning.
- Forløbet kan med fordel vare otte uger, i et format med fysisk fremmøde.
- Der kan med fordel være syv deltagere pr. mødegang, og der kan med fordel være et optag på tolv deltagere fra start grundet naturligt frafald/fravær undervejs.
- Hver mødegang kan med fordel vare to timer. Hvis skriveforløbet også skal kunne henvende sig til borgere med (kommende) tilknytning til arbejdsmarkedet, så anbefales et tidsrum sidst på eftermiddagen, og ellers foretrækker andre deltagere at mødes om formiddagen, hvor de er mere friske.

1. Introduktion

Ny international forskning viser, at kulturelle tilbud kan have sundhedsmæssige effekter og fx fremme mental, fysisk og social sundhed (WHO 2019). I tråd med denne viden ønsker Aarhus Kommune, med kultur- og sundhedsplanen, at undersøge, om der findes andre og nye veje til sundhed end dem, som vi allerede kender til og arbejder med (Aarhus Kommune 2020).

Mens der både er tradition for og erfaring med at integrere kulturen i en sundhedsfremme- og forebyggelseskontekst, så har der været mindre anvendelse af kultur i en rehabiliterings- og behandlingskontekst. Skriveforløbet ”Med egne ord” er et forsøg på at afprøve et supplerende tilbud inden for rehabilitering og behandling. Skriveforløbet henvender sig til mennesker som følger eller har fulgt forløb hos Folkesundhed Aarhus og på forløbet udforskes, hvad der sker, når man skriver, og hvordan det at skrive kan være både helende og styrkende (Se opslag om skriveforløbet Med egne ord, bilag 1). Med en placering midt mellem kultur og sundhed er skriveforløbet således ikke et forfatterkursus, men det er heller ikke kategoriseret som terapi, om end det kan have en terapeutisk effekt.

Skriveforløbet er afprøvet som to forskellige prøvehandlinger - henholdsvis et online forløb i forsommeren 2021, som tre borgere gennemførte, og et forløb med fysisk tilstedeværelse i efteråret 2021, som syv borgere gennemførte. Begge skriveforløb har varet otte uger med en ugentlig mødegang á to timer; har fulgt samme undervisningsplan; og er udviklet og undervist af litteraturforsker Marianne Raakilde Jespersen¹. Nærværende rapport evaluerer det sidste skriveforløb og samler samtidig op på resultaterne fra det første forløb.

1.1 Formål

Formålet med at afprøve skriveforløbet har fra begyndelsen været dels at undersøge, om et supplerende skriveforløb ville kunne motivere borgere til at vedligeholde de livsstilsændringer, som de havde tillært i forløbet på Folkesundhed Aarhus, dels at undersøge om skriveforløbet kan hjælpe med at begribe den nye livssituation, man som menneske kan befinde sig i med sygdom.

Formålet med evalueringen er:

- At undersøge om og på hvilken måde deltagerne gennem skriveforløbet, og med skrivningen som redskab, oplever at få det bedre.
- At undersøge om og på hvilken måde skriveforløbet øger deltagernes motivation til at vedligeholde træning og andre livsstilsændringer, som de fx er blevet introduceret til på andre forløb i Folkesundhed Aarhus.
- At bidrage med læring fra de to prøvehandlinger ift. skriveforløbets praktiske ramme og deltagernes behov for opfølgning efter skriveforløbet, for at medvirke til bæredygtig videreførelse af indsatsen.

1.2 Metode

Evalueringen bygger på følgende datagrundlag:

- Mundtlig midtvejs- og slutevaluering foretaget af underviser i slutningen af den pågældende mødegang (Se spørgeguide i bilag 2)

¹ Marianne Raakilde Jespersen har bidraget til rapporten med baggrundsafsnittet og ved at kvalificere evalueringens indsigter ud fra hendes egne oplevelser fra skriveforløbet og egen sideløbende forskning.

- Anonyme spørgeskemabesvarelser fra otte deltagerne efter sidste mødegang (Se spørgeskemaet i bilag 2)
- Opfølgende telefonsamtale foretaget af underviser en måned efter sidste mødegang, med de syv deltagere, som gennemførte forløbet (Se spørgeguide i bilag 2)
- Undervisers beskrivelser af, og oplevelser fra, skriveforløbet

Al data er kvalitativt analyseret gennem tematisering og kondensering. For at sikre anonymisering af deltagerne er der undladt at nævne navne, specifikke diagnoser eller andet, der kunne gøre dem genkendelige.

Lige som det er beskrevet i baggrundsmaterialet til Kultur og Sundhedsplanen (Aarhus Kommune 2021), så opererer denne evaluering ikke med en direkte årsags-virkningssammenhæng mellem skriveforløbet og deltagernes oplevelser af værdi. I stedet tager evalueringen udgangspunkt i at udfolde deltagernes oplevelser af værdi og sammenhæng gennem kvalitativ analyse. For at kunne udfolde deltagernes oplevelser og give indblik i deltagernes konkrete erfaringer er evalueringen derfor rig på citater.

1.3 Baggrund

Kultur og sundhed spænder over et bredt felt og mange forskellige former for aktiviteter med forskellige grader af involvering. I Aarhus Kommune tilbydes aktiviteter inden for performance (musik, dans, teater, sang, m.m.); billedkunst, design og håndværk; litteratur; kulturoplevelse (museumsbesøg, koncerter, teater, m.m.); og online, digital og elektronisk kunst (Aarhus Kommune 2020). I forhold til litteratur er det efterhånden velkendt, at det kan være sundhedsfremmende at læse skønlitteratur, og der er i dag f.eks. læsegrupper og guidet fælleslæsning på mange biblioteker og lokalcentre. Mindre fokus har der været på brugen af *skrivning* i sundhedsrelaterede sammenhænge. I dansk kontekst er der imidlertid i de seneste år gjort en række erfaringer med forskellige grupper af deltagere og workshops og forløb af forskellige varighed og med forskellige metodiske tilgange.

Der er eksempelvis skriveforløb på psykiatriske centre, bl.a. REWRITALIZE, som er et tilbud på Psykiatrisk Center Amager (Bundesen & Rosenbaum 2021) og forløbet "Litteratur som recoverystrategi – brobygning mellem behandling og hverdag for mennesker med dobbeltdiagnose" på Psykiatrisk Center Sct. Hans (Busch & Bille 2001). Der er forfatterskoler og forløb for psykisk sårbare, f.eks. Forfatter-skolen PS! (Christiansen & Dalsgård 2021) og Kulturmetropolens skrive-projekt "Ord.Liv.Skriv!" for en differentieret gruppe sårbare borgere i de ni kommuner, som udgør Kulturmetropolen (2022).

Skrivning er også afprøvet inden for rehabilitering: Videncenter for Rehabilitering og Palliation (REPHA) kørte i samarbejde med SDU i 2016-2017 et skriveværksted, hvor man undersøgte skrivning som en innovativ indsats i rehabilitering og palliation for kræftpatienter (REHPA, 2017). Det EU-finansierede projekt "Socially Inclusive Literature Operation" (SILO) henvendte sig ligeledes til kræftpatienter og deres pårørende, og var et samarbejde mellem Aarhus Universitet, Aarhus Kommunes Biblioteker, Aarhus Universitetshospital & Hejmdal: Kræftpatienternes Hus i 2018 (Stage et al. 2021).

De nævnte tiltag, forløb og workshops er alle eksempler på en faciliteret brug af skrivning, hvor deltagerne indgår i en gruppe, der er en underviser, og der snakkes i forskelligt omfang om de tekster, deltagerne skriver. På tværs af de forskellige tiltag, grupper og metoder går også den overordnede

effekt af at skrive. Studier, erfaringsopsamlinger og evalueringer vidner således om, at der i den kreative skriveproces er et helende, styrkende og berigende potentiale, som kan øge livskvalitet og trivsel, kan stimulere håb, tro på egen kunnen og betydning og hjælpe til igen at få fodfæste i verden (Uldbjerg, Jespersen & Gammelgaard 2021; Bundesen & Rosenbaum 2021; Christiansen & Dalsgaard 2021; Busch & Bille 2021). I et liv med sygdom kan skrivning være et frirum, og deltagerne i skriveforløb beskriver det som befriende at fokusere på tekst og være sammen om at skrive fremfor om sygdom (Bunesen & Rosenbaum 2021).

Studier fra blandt andet Norge peger på en lignende effekt (Synnes, Romm & Bondevik 2021), og tilsvarende konkluderes i et omfattende review af skrivetiltag i en engelsk kontekst, hvor man har en længere tradition for at bruge litteratur i sundhedssammenhænge end i Danmark, at studier af faciliterede skriveforløb, om end små og heterogene, peger på en positiv effekt, men at der er behov for mere viden og forskning på området (Nyssen et al. 2016).

2. Skriveforløbet og deltagerne

2.1 Skriveforløbets form

Skriveforløbet er foregået hos Folkesundhed Aarhus otte mandage mellem kl. 15:30-17:30. Der har ikke været særlige forudsætninger for at deltage, udover at deltagerne følger eller har fulgt forløb hos Folkesundhed Aarhus, og at deltagerne skal have lyst til at skrive.

Hver mødegang har indeholdt:

- Kort snak om "siden sidst".
- Katarsis-skriveøvelse, som er en slags opvarmningsøvelse, hvor man "rensner" sit sind for støj ved at skrive det ned, der fylder i ens tanker.
- Kort oplæg fra underviseren med litterært eksempel og skriveteknisk introduktion.
- Dagens hovedskriveøvelse.
- Deltagernes oplæsninger af den tekst, som de har produceret gennem øvelsen.
- Feedback fra alle.
- Efterfølgende mail fra underviseren med slides og opsamling af hovedpunkter fra øvelserne og af deltagernes tekster.

Forløbet er opbygget i tre faser (opstart, mellem, slut), hvor der er en gradvis progression i øvelsernes kompleksitet, omfang, varighed og følelsesmæssige involvering. Øvelserne er konstrueret med afsæt i de tab, som filosofferne S. Kay Toombs og Havi Carel (2016) skriver om, at man kan opleve, når man bliver alvorligt syg; såsom tab af helhed, sikkerhed, kontrol, frihed og fortrolighed med verden.

Skriveforløbet fokuserer ikke på at skabe et færdigt produkt men på selve skriveprocessen og på det at bruge skrivning som et redskab til at få det bedre. Underviseren har ikke bedt deltagerne skrive eksplicit om deres sygdom, og hun har kun fortalt ganske lidt om effekten af at skrive. I stedet er det hensigten, at deltagerne selv skal have mulighed for at opleve effekten. Øvelserne er designet til, at deltagerne kan skrive om deres sygdom, hvis de har lyst, og på samme måde har sygdom kun været et emne i den fælles dialog, hvis deltagerne har taget emnet op.

2.2 Deltagerne og deres overordnede oplevelse

Deltagerne på skriveforløbet har været en meget blandet gruppe på flere parametre. Aldersmæssigt spænder deltagerne sig fra 30'erne til 60'erne, og i gruppen var der både kvinder og mænd, hvoraf fire af de syv deltagerne, som gennemførte forløbet, var mænd. Uddannelseslængde varierer fra ingen

til kort, mellemlang og lang videregående uddannelse. Tilsammen har deltagerne en række forskellige sygdomme såsom KOL, diabetes, hjertesygdom, angst, depression, stress, autisme mm. Deltagerne er forskellige steder i deres sygdomsforløb, hvor nogle få deltagere er i arbejde, mens flere er sygemeldte.

Elleve deltagere var tilmeldt skriveforløbet, mens der var syv deltagere, som gennemførte forløbet. Grundene til de fire deltageres frafald var hhv. sygdom, flytning, ændret ugeplan og stress. Gennemsnitligt var der syv deltagere pr. mødegang. Overordnet var årsagerne til frafald, og fravær fra enkelte mødegange, ikke koblet til, at skriveforløbet ikke var tilfredsstillende, men handlede i stedet om udefrakommende begivenheder eller livsomstændigheder. Ud af de otte spørgeskemabesvarelser er der to deltagere, som ikke kun beskriver forløbet i positive vendinger, men samtidig roser de alligevel stadig forløbet, som følgende eksempler viser:

Spørgsmål: "Hvad er din overordnede oplevelse af forløbet?"

Svar fra deltager: "Forløbet var spændende, seriøst og for mit vedkommende desværre også stressende".

Spørgsmål: "Hvordan påvirker det dit humør at deltage i skriveforløbet?"

Svar fra deltager: "Pga. min lave stresstærskel udmattes jeg ved øvelserne, og det bliver jeg selvsagt ked af. Selve undervisningen/teorien var interessant og vækkede min nysgerrighed (...) Jeg er begyndt at skrive tekst og musik, og det er sket på baggrund af kurset (...) Det var herligt at opleve underviserens engagement og venlighed."

Spørgsmål: "Hvad er din overordnede oplevelse af forløbet?"

Svar fra deltager: "Spændende og lærerigt. Har fået øjnene op for det at skrive".

Spørgsmål: "Hvordan påvirker det dit humør at deltage i skriveforløbet?"

Svar fra deltager: "Det har været grænseoverskridende for mig, og derfor har jeg følt mig meget angst, men jeg er oftest gået derfra glad og lidt højere, end da jeg kom. Søde mennesker og stolt over at have skrevet noget."

Udover disse to deltageres oplevelser af stress og angst forbundet til elementer af skriveforløbet, så giver alle deltagerne meget positive svar på, hvordan de overordnet har oplevet forløbet, med ord som: "Givende", "spændende", "lærerigt", "inspirerende", "motiverende", "energigivende", "positivt", "livsbekræftende", "taknemmelig", "en gave".

3. Terapeutisk virkning

Dette kapitel undersøger om og på hvilken måde deltagerne gennem skriveforløbet, og med skrivningen som redskab, oplever at få det bedre. Indledningsvist kommer en kort beskrivelse af deltagernes skrivepraksis før og efter skriveforløbet.

Seks ud af otte deltagere har inden forløbet haft interesse i litteratur og skrivning, hvor de i forskellig grad har læst litteratur eller skrevet egne tekster. De to deltagere, som ikke tidligere har haft denne interesse, har alligevel fundet skriveforløbet motiverende og meningsgivende, fx med den ene deltagers ord: "på grund af den terapeutiske effekt af skriveøvelserne og det at være en del af et fællesskab".

Alle otte deltagere beskriver efter forløbet, at de er kommet (mere) i gang med skrivningen, og alle ønsker at fortsætte med at skrive. Produkterne de skriver er meget varierende - fra at være i gang med bogprojekter til at skrive planer og to-do-lister, og fra at skrive inspireret af skriveforløbet til at afprøve skriveforløbets øvelser.

3.1 Katarsisøvelsen som terapeutisk redskab

Fælles for mange af deltagerne bruger de, ofte på dagligt plan, den såkaldte katarsisøvelse, som er opvarmningsøvelsen til hver mødegang på skriveforløbet, hvor deltagerne skriver det ned, der fylder i deres tanker. Mange deltagere beskriver, hvordan især denne katarsisøvelse giver dem "ro på tankerne", og at øvelsen "gør at bægeret ikke flyder over". Nogle deltagere bruger også selv termen "terapeutisk" til at beskrive virkningen, som de oplever gennem katarsisøvelsen. Her kommer eksempler fra to deltagere til opfølgningssamtalen en måned efter skriveforløbet:

Jeg har allerede en skrivepraksis. Den har ikke altid været så terapeutisk, som den er blevet. Når jeg har sat mig ned og tømt tankerne ud i en katarsis, så er der en anden klarhed i stedet for, at jeg før i tiden har siddet og grublet bagefter stadigvæk. Jeg har ikke haft værktøjerne til at skrive terapeutisk.

Tingene går i min retning. Jeg ryger ikke ned i depressioner, som jeg gjorde førhen. Jeg tror, at skriverierne hjælper på det, at man får tingene ud, før det sætter sig fast. Jeg kører ikke længere i samme rille, som jeg gjorde førhen. Når jeg får det skrevet ud om morgenen, kan jeg fortsætte helt almindeligt.

Katarsisøvelsen bliver således et terapeutisk redskab til at skabe orden og klarhed i sindet, og samtidig giver nogle deltagere også udtryk for det gavnlige ved selve øvelsens præmis med at skrive frit og uden at redigere undervejs, hvilket mindsker selvkritikken, der kan være forbundet med at producere tekst.

3.2 Ny energi og nye perspektiver

I datamaterialet går det igen flere steder, at skriveforløbet og skrivningen som redskab er med til at give ny energi og nye perspektiver, hvilket en deltager fx beskriver i spørgeskemaet som følgende:

Forløbet gør mig godt. Jeg er tit rigtig træt før, men det falder i baggrunden, når jeg først går i gang med at skrive eller lytter til de andres tekster. Jeg er også træt bagefter, men det er en god træthed, og jeg tænker på min egen og de andres tekster, når jeg går hjem. Der er altid noget tankevækkende, som jeg gerne vil gennemgå igen (...) Skriveforløbet har fået mig til at skrive hver dag. Uanset om jeg har noget at sige, før jeg sætter blyanten på papiret, så får jeg altid skrevet et par sider, når jeg er gået i gang. Man kan læsse af ned i notesbogen eller blive klogere på sig selv, imens man skriver. Det er ikke altid jeg ved, hvad jeg vil skrive, men blyanten fører ordet, og nogle gange kommer der nye perspektiver frem, uden jeg er klar over det.

En anden deltager beskriver, hvordan skriveøvelserne åbner sanserne, og for flere deltagere hjælper det dem til bedre at kunne huske igen. På forskellig vis kan skriveforløbet og skrivningen som redskab således starte en energigivende proces mod at blive klogere på sig selv.

3.3 Styrket selvtillid og selvværd

Det fremgår tydeligt af datamaterialet, at deltagerne gennem skriveforløbet opnår en følelse af "at kunne noget" og af "at kunne mere end jeg tror", hvilket står i kontrast til den følelse, som de ellers har haft gennem sygdomsforløbet. Fx beskriver en deltager i spørgeskemaet, hvad det betyder, at skriveforløbet har givet vedkommende en praksis med at kunne skrive:

Det beviser, at jeg godt KAN noget. I mit sygdomsforløb har jeg følt mig ubrugelig og utilstrækkelig. Så når jeg ser, at jeg hver uge kan skrive en tekst, giver det mig tro på, at jeg stadig kan noget. Det er dejligt at få feedback og ros efter at have set sort på det hele i lang tid.

Fra at føle sig ubrugelig og utilstrækkelig i sygdomsforløbet har denne deltager altså fået en tro på at kunne noget, hvilket bliver bekræftet af at få feedback og ros på skriveforløbet. Denne kontrast til sygdomsforløbet vil blive udfoldet yderligere i næste kapitel om motivation.

Det er forskelligt, hvad deltagerne gennem skriveforløbet oplever at kunne, hvor nogle forbinder skriveforløbet med at kunne producere tekst og overvindelsen med at kunne læse sin tekst op for en forsamling, mens andre glæder sig over, at de kunne komme ud ad døren til skriveforløbet, og at de kunne gennemføre et helt skriveforløb. Skriveforløbet og skrivningen som redskab opleves således af deltagerne som medvirkende til en form for styrket selvtillid, som kan give en fornyet tro på fremtiden, hvilket fx følgende citat fra spørgeskemaet viser:

Skriveforløbet giver værktøjer, som man kan bruge terapeutisk, hvis man vil, men for mig var det utroligt givende at skabe noget og være kreativ. Det troede jeg helt ærlig ikke, at jeg skulle opleve igen. Så hvis jeg virker meget positiv, er det fordi, at skriveforløbet har været med til at give mig en tro på fremtiden igen.

Som citatet viser, så er det ikke det terapeutiske, men det at kunne skabe noget og være kreativ, som denne deltager har fundet utrolig givende – på den anden side er der netop et terapeutisk element i den givende oplevelse ikke mindst, når den medfører en fornyet tro på fremtiden.

Underviseren forsøger igennem designet af skriveforløbet at støtte deltagerne i at stå ved sig selv og i at blive i sig selv. I følgende citat beskriver underviseren eksempler på hvordan:

Jeg gentager løbende i forløbet, at der er gode og dårlige (skrive)dage, og at det er sådan for alle, og at det er ok. Jeg understreger også, at øvelserne ikke kan laves forkert, og at de kun selv kan skrive deres tekst – ellers ville det være en andens. Jeg bruger fx en metafor om, at vi kører ud ad en flersporet motorvej, men at de skal blive i hver deres spor og ikke kigge over på den, der kører ved siden af – ikke sammenligne fart, bil, rute etc. Gør man det, så kører man galt. Sammenligning dræber kreativitet. Det gælder også for feedback, hvor jeg ligeledes opfordrer dem til at blive på egen banehalvdel – hjemme i dem selv; hvad gør teksten ved mig?

I forlængelse heraf giver deltagere på forskellig vis eksempler på, at skriveforløbet og dets redskaber har givet dem en form for styrket selvværd. Følgende deltagercitater fra en måned efter skriveforløbet viser flere elementer, som går igen i datamaterialet, såsom at skriveforløbet og dets redskaber har

været medvirkende til en oplevelse af mere accept af livssituationen, til at være ok som man er, og til ikke at blive målt på sine præstationer:

Nogle af de vigtige lektioner, som jeg har taget med, og som har hjulpet mig til mere ro i min dagligdag, det er at mine tekster ikke skal noget. De er ok, som de er. Jeg er ok som jeg er. Jeg skal ikke haste efter noget. Det er helt i orden. Så nu arbejder jeg på det og nyder, og hvad det skal blive til, må jeg se. Fantastisk følelse. Godt humør. Sidder midt i en stresset december og har det faktisk udmærket. Det er meget sjældent.

4. Motivation

Dette kapitel undersøger om og på hvilken måde skriveforløbet øger deltagernes motivation til at vedligeholde træning og andre livsstilsændringer, som de fx er blevet introduceret til på andre forløb i Folkesundhed Aarhus. Der var forskel på deltagernes tilknytning til Folkesundhed Aarhus. Nogle deltagere havde fulgt forløb på Folkesundhed Aarhus umiddelbart inden eller samtidig med skriveforløbet, mens andre havde fulgt forløb flere år tidligere, og derudover var to deltagere ikke registreret som havende haft en tilknytning til Folkesundhed Aarhus. I forlængelse af det, er interessen for denne delundersøgelse ikke direkte rettet mod forløb på Folkesundhed Aarhus specifikt men mere på motivation til at vedligeholde træning og livsstilsændringer generelt.

4.1 Fokus er ikke på træning og livsstilsændringer, men på at kunne handle

Som nævnt i sidste kapitel reflekterer flere deltagere over, at de på baggrund af skriveforløbet har genfundet en oplevelse af at kunne noget. Denne styrkede selvtillid kan være med til at motivere deltagere til at vedligeholde træning og livsstilsændringer. Følgende tre eksempler illustrerer - her har tre deltagere svaret på spørgsmålet: "Har forløbet hjulpet dig med at vedligeholde træning og andre livsstilsændringer i forbindelse med forløbsprogrammer på Folkesundhed Aarhus?"

Udover fokus på det rent fysiske via Folkesundhed, så giver dette skriveforløb næring (meget) til den generelle fokus på EGET ansvar, at jeg styrkes BÅDE fysisk og mentalt/psykisk. Det ER et chok pludselig at blive alvorlig syg, og her har skriveforløbet været en gave

Når man føler, at man udretter noget eller bidrager med noget, som man gør på skriveforløbet, glæder man sig til at møde op og være med, og det kan give lidt inspiration til de dage, hvor man måske ikke helt gider at gå 10.000 skridt.

Ikke noget jeg har lagt mærke til. Men det har givet noget mening og glæde i hverdagen, som kan have påvirket motivationen for at spise sundt og bevæge mig.

Som det fremgår af disse eksempler, og af datamaterialet generelt, så er det ikke vedligeholdelsen af træning og livsstilsændringer, der er deltagernes hovedfokus. Omvendt kan det at føle sig inspireret og motiveret være medvirkende til, at de rent faktisk vedligeholder træningen og livsstilsændringerne. På lignende vis beskriver flere deltagere en måned efter skriveforløbet, at de på forskellig vis er kommet videre fx med nyt job, jobafklaring og kurser, og det der går igen i materialet er ikke deres fokus på træning og livsstilsændringer men deres glæde ved at kunne handle og ikke at sidde

fast. En deltager reflekterer fx over, at hendes skrivepraksis hjælper til, at hun ikke ryger ned i depression, når hun møder modstand, og hun fortsætter:

Jeg er blevet mere lys. Når man begynder at møde tingene mere lyst bliver man også mødt med noget lyst. Jeg er kommet med i seniorkor og er kommet med på et specielt træningsforløb, hvor det er svært at komme ind.

I spørgeskemaet reflekterer en anden deltager på lignende vis over, at skriveforløbet har motiveret hende og skabt handling i form af daglig skrivepraksis:

Spørgsmål: *"Har du oplevet det mere motiverende og meningsgivende at deltage i skriveforløbet end i andre forløb?"*

Svar fra deltager: *"Helt sikkert! Jeg har også deltaget i et stressforløb (online, gruppe) tidligere i år. Det havde mere karakter af et oplæg, og det var svært at koncentrere sig foran computeren. Det gav mig noget at tænke over, men jeg ændrede ikke så meget i min dagligdag. Det er helt anderledes på skriveforløbet. Der er ganske vist et lille oplæg, men det bruges som inspiration og eksempel. Skriveforløbet har fået mig til at skrive hver dag."*

4.2 Fokus er ikke på sygdom, men på livsglæde

Et gennemgående tema i datamaterialet er deltageres glæde ved, at skriveforløbet ikke har handlet om sygdom, men at det i stedet har været et inspirerende frirum, som de har glædet sig til. Følgende eksempel fra spørgeskemaet illustrerer:

Spørgsmål: *"Har forløbet hjulpet dig med bedre at kunne håndtere den livssituation din sygdom har bragt med sig?"*

Svar fra deltager: *"Det er utrolig positivt. Under mit sygdomsforløb har jeg været tilmeldt forskellige ting som recovery-gruppe og mindfulness, men skriveforløbet har været det eneste, som jeg hver gang glædede mig til at deltage i. De andre tiltag handlede alle om sygdom. Skriveforløbet fik mig derimod til at drømme om fremtiden igen."*

Generelt er datamaterialet fuld af beskrivelser af den livsglæde, som skriveforløbet har medført. Mange deltagere beskriver, hvordan de har glædet sig til, og er gået glade hjem fra, hver mødegang. Her kommer tre eksempler fra spørgeskemaet:

Spørgsmål: *"Hvad er din overordnede oplevelse af forløbet?"*

Svar fra deltager: *"En MEGET konkret følelse og oplevelse, også fra forstand og intellekt, at glæden spreder sig i hele kroppen i disse to timer (...) Stor hjælp til, som bonus, at komme godt igennem mit sygdomsforløb. At sætte ord på (forløsende, glad og ny energi) proportionalt med den fysiske træning. Tak til jer alle. Kurset er en gave for os patienter i forløbet hos Folkesundhed."*

Spørgsmål: *"Hvad er din overordnede oplevelse af forløbet?"*

Svar fra deltager: *"Skriveforløbet gav mig energi, mens jeg deltog. Jeg har nogle tunge aftaler i fremtiden, så det var rart at have noget at give mig til, som kunne bidrage positivt i min hverdag."*

Spørgsmål: "Har forløbet hjulpet dig med bedre at kunne håndtere den livssituation din sygdom har bragt med sig?"

Svar fra deltager: "Nej. Men det har gjort mig gladere, at jeg nu skriver og læser igen."

I forlængelse heraf giver flere deltagere udtryk for en positiv stemning på skriveforløbet, hvor de har grinet sammen. Underviseren tilføjer: "Vi har grinet en del, og jeg har flere gange grinet så meget, at tårerne løb. Sådan har jeg ikke selv oplevet undervisning før".

Selvom deltagerne ikke direkte kobler livsglæden med motivationen til at vedligeholde livstilsændringer og træning, så er det stadig værd at antage, at hvis deltagernes sindstilstand udvikler sig mod mere livsglæde, og mod at kunne drømme om fremtiden igen, så er der et bedre grundlag for at have motivation til vedligeholdelse af livsstilsændringer og træning.

4.3 Et inspirerende og trygt praksisfællesskab

Hvor de sidste to afsnit har omhandlet deltagernes oplevelser af at kunne handle og af at føle livsglæde, så viser dette afsnit, hvordan skriveforløbets såkaldte praksisfællesskab, og rammerne derfor, er medvirkende for disse individuelle oplevelser.

Flere deltagere beskriver, hvordan de er blevet motiveret og inspireret af at være en del af en gruppe. Fx svarer to deltagere følgende på spørgeskemaets spørgsmål "Hvad betyder det for dig, at du sidder sammen med andre?":

Det er inspirerende. Man vil jo ikke være den eneste, der ikke løser dagens opgave. Så det giver blod på tanden og medvirker til, at man får gode ideer. Som sygemeldt har jeg meget tid alene, og det har været rart at befinde sig i et forum, hvor man er sammen med andre, uden at det handler om sygdom. Tværtimod lærer man en masse nye ting, og man griner også en del. At man sidder sammen med andre, betyder også, at jeg skal drikke kaffe med en ny bekendt.

Jeg oplevede en klar inspiration og mulighed for sparring ved at sidde sammen med andre og skrive. Det tvang mig ligesom til at præstere, selvom det af og til var svært at få skrevet dagens opgave. Men jeg ville aldrig have tilmeldt mig en gruppeaktivitet uden at det havde handlet om at skrive, og at jeg så går derfra med en god følelse, er bare en bonus til at skriveforløbet formår at gøre, at jeg har det godt i selskab med andre, når jeg skriver.

Som begge citater viser, så er fællesskabet motiverende for deres egen skrivning, og samtidig er skrivningen som det fælles tredje med til at skabe mere fællesskab i form af dels nye bekendtskaber, dels nye positive oplevelser med at indgå i et fællesskab.

Frem for at have fokus på sygdom, så er gruppen fælles om et fokus på at udvikle deltagernes individuelle skrivepraksis. På samme tid er deltagerne i praksisfællesskabet også fælles om at have en sygdomshistorik, omend sygdoms karakteristika er meget forskellig på tværs af gruppen. En deltager beskriver en måned efter skriveforløbet, hvad denne fællesskabsfølelse gør for hendes individuelle oplevelse:

Spørgsmål: "Hvad er det vigtigste du har taget med dig fra forløbet?"

Svar fra deltager: "Måske er det fællesskabsfølelsen og den ros man giver hinanden. Man føler man er i samme båd uden at man ved, hvad det er for en båd man er i. Rart at få et indblik i de forskellige livsfortællinger. Når man selv har meget, kan det være tungt at høre på andre. Når jeg kommer til skriveforløbet, kommer jeg for at få et break, lære noget nyt og tage et skridt væk. Og derfor er det fint, at vi ikke skal forholde os til hinandens stress, og så deler vi det gennem teksten og får indirekte en følelse af, at man ikke er alene."

På den ene side får deltagerne således et frirum fra deres individuelle sygdom under skriveforløbet, og samtidig giver praksisfællesskabet dem en oplevelse af ikke at være alene med deres egen sygdomssituation. Og i forlængelse med dette bliver deltagerne motiverede og inspirerede af praksisfællesskabet til at skrive 'med egne ord' og oplever herigennem individuelt at få det bedre. Samtidig fremhæver flere deltagere det trygge rum og den fællesskabsfølelse, som underviseren er med til at etablere i gruppen, hvilket de kobler til individuel oplevelse af livsglæde.

Rammen for praksisfællesskabet virker til at have en effekt for, hvad de individuelle deltagere får ud af forløbet. Fx viser fire deltagere i deres besvarelse af spørgeskemaet forskellige dimensioner af rammen for fællesskabet, som de hver især finder vigtige:

Alle har levet op til deres ansvar for hinanden og taget tavshedspligt alvorligt.

Super kursus med Marianne [underviseren], som trygt, sikkert og med stor faglig kundskab og pædagogisk evne følger os igennem i et trygt rum (nye ansigter), og dér åbner vores sanser til egne skriverier.

Marianne [underviseren] er utrolig dygtig til at skabe en atmosfære, hvor der er plads til alle, og der er en kollektiv følelse af at være på kursus sammen, så det er trygt at læse egne tekster højt for hinanden. Jeg har glædet mig til at møde op og er hver gang og er gået opløftet derfra.

Det har været godt. Det betyder, at man i de uger binder et bånd om det at skrive. Man mærker de andres opmærksomhed pga. feedback, og så får man mulighed for at grine sammen.

Citaterne viser således, at det er vigtigt, at alle overholder tavshedspligt, ift. hvad den enkelte udtaler; at underviseren skaber et trygt rum for fællesskabet, som inspirerer til egne skriverier; at der er plads til alle, så det er trygt at læse egen tekst højt; og at den enkelte deltager mærker de andres opmærksomhed – alle eksempler viser den positive sammenhæng mellem en fællesskabsfølelse på den ene side og individets oplevelse af effekt.

5. Bæredygtig videreførelse af indsatsen

Dette kapitel bidrager med læring fra de to prøvehandlinger ift. skriveforløbets praktiske ramme og deltageres behov for opfølgning efter skriveforløbet, for at medvirke til bæredygtig videreførelse af indsatsen. Det har været et vigtigt element i prøvehandlingerne, at der fra starten af tænkes i bæredygtighed, dels for at sikre, at projektet ikke bare stopper, men at evt. gode resultater udbredes og videreføres og dette i den erfaringsbaserede bedste ramme, dels for at have fokus på, hvad deltagerne har brug for efter endt skriveforløb.

5.1 Skriveforløbets praktiske ramme

Antal deltagere og antal mødegange

Evalueringen af det første skriveforløb anbefaler, at der med fordel kan afprøves skriveforløb med syv deltagere. Flere deltagere fra det andet skriveforløb kommenterer i de mundtlige evalueringer, at de var et passende antal deltagere - i praksis var de gennemsnitligt syv deltagere til hver mødegang, grundet frafald og fravær.

Ved skriveforløbets afslutning ønsker næsten alle deltagere fra både første og andet skriveforløb sig flere mødegange. Til opfølgningssamtalen en måned efter det andet skriveforløb har flere deltagere dog ikke længere samme behov (hvilket udfoldes i næste afsnit). En deltager beskriver dog, til opfølgningssamtalen en måned efter skriveforløbet, at *”Otte uger flytter ikke det hele. Løbeforløb varer seks måneder før man måler på resultat”*.

Tid

Det første skriveforløb foregik kl. 10-12, mens det andet skriveforløb foregik kl. 15:30-17:30. Der var varierende udtalelser fra deltagerne om, hvilket tidspunkt på dagen, som var passende. Nogle deltagere fandt eftermiddagstidspunktet for sent på dagen, fordi de oplevede at være mere søvnige om eftermiddagen. Nogle andre deltagere fandt tidspunktet passende ift. at kunne nå at komme på arbejde inden. Ift. tidsrum så fandt flere deltagere de to timer passende - nogle deltagere ønskede at hver mødegang varede længere tid, mens en deltager ikke kunne overskue, hvis det varede længere tid.

Sted

Deltagerne er ikke blevet spurgt til deres oplevelse af at afholde forløbet på Folkesundhed Aarhus, og de har heller ikke kommenteret på lokationen i de åbne evalueringsspørgsmål. Til gengæld har underviseren selv haft overvejelser om, at det har været hensigtsmæssigt at mødes i et lokale hos Folkesundhed Midt, fordi det har været trygt – for deltagerne ift. at de kender lokaliteten, og for underviseren ift. at der er hjælp at hente fra sundhedsprofessionelle, hvis en af deltageres sygdom krævede det, hvilket dog ikke har været tilfældet. At mødes hos Folkesundhed Midt har ifølge underviseren forstærket koblingen til sygdom/sundhed og har på en god måde mindet om det fælles udgangspunkt blandt deltagerne.

Fysisk fremmøde

Evalueringen af det første skriveforløb, som foregik online, konkluderer på den ene side, at visse borgere kan forbigås ved et fysisk skriveforløb. Fx havde en deltager kun tilmeldt sig forløbet, fordi det

var online, men til gengæld havde det måske givet vedkommende mod på at prøve et fysisk skriveforløb næste gang. På den anden side viser evalueringen, at der løbende opstod tekniske problemer, herunder kunne to borgere ikke logge på til første mødegang og vendte aldrig tilbage.

Deltagerne på det andet skriveforløb, som foregik fysisk i et lokale hos Folkesundhed Aarhus, giver overvejende udtryk for, at de foretrækker skriveforløbet i et fysisk format, hvilket er mest givende af forskellige grunde. Følgende citater illustrerer:

[Fra spørgeskemaet] *Det gør en kæmpe forskel, at man er i samme rum, når man læser op. Man kan ikke mærke folks reaktion, når man sidder bag en skærm. De kunne for så vidt være i gang med noget helt andet, men når vi er i samme lokale, er vi meget i samme båd. Det giver også en respekt for hinanden, som ikke fungerer på samme måde, når det er online.*

[Fra spørgeskemaet] *Det er også rart at kunne sidde i nattøj foran skærmen. Men det er altså rart at komme ned og se folk. Snak. Levende. På teams skal man på en anden måde vurdere, om det er relevant at afbryde stilheden.*

[Fra opfølgningssamtale en måned efter skriveforløbet] *Fysisk fremmøde er helt klart mere givende for mig, da jeg nemt får angst i opkald med eller uden videoformat.*

Underviseren foretrækker også det fysiske format og forklarer:

Flere deltagere har i de mundtlige evalueringer og i mails kommenteret, at det, at komme afsted og flytte sig fysisk og at være sammen med andre, har været godt for dem. Fysisk fremmøde muliggør en anden interaktion mellem deltagerne end online-forløb. Der har således været mere snak, både fælles og deltagerne imellem, end på det online forløb.

5.2 Deltagernes behov for opfølgning

For at sikre en vedvarende oplevelse af at have fået det bedre, og herunder opleve at kunne noget og opleve livsglæde, så handler det for projektet om dels at give deltagerne de fornødne redskaber til at kunne fortsætte skrivningen på egen hånd, og dels handler det om at være opmærksom på deltagernes behov for støtte til det eller andet efter forløbets afslutning.

I de to prøvehandlinger har der foregået forskellige former for opfølgning efter skriveforløbets afslutning. Efter det første skriveforløb, hvor tre deltagere gennemførte det online forløb, ønskede alle at fortsætte kontakten efterfølgende. Det blev aftalt at mødes uformelt på café hhv. en og to måneder efter forløbets afslutning. Tilmed fik de tre deltagere tilbudt at fortsætte på det næste skriveforløb, som altså er den anden prøvehandling, hvoraf to ud af tre ønskede at fortsætte. Det første skriveforløb sluttede d. 2. juli og det andet skriveforløb startede d. 20. september.

Efter det andet skriveforløb var der for det første en opfølgningssamtale med underviseren en måned efter skriveforløbet. Formålet var især at spørge ind til, hvordan deltagerne havde det, og om de havde brug for fortsat tilknytning til et skriveforløb. For det andet forsøgte deltagerne på egen hånd at arrangere et uformelt café-møde. Selvom de valgte at aflyse mødet, grundet covid-19, så er deltagerne i

skrivende stund ved at finde ny dato, hvilket de koordinerer over en facebookgruppe, som en deltager har oprettet ved afslutningen af skriveforløbet. Fem ud af de otte deltagere ønskede at blive en del af facebookgruppen, mens de sidste tre deltagere fx ikke bruger facebook men gerne vil opdateres mht. dato. En af deltagerne skriver en ugentlig hilsen i facebookgruppen, hvor der også i mindre grad deles tekst og gives feedback.

Ved afslutningen af det andet skriveforløb svarer syv ud af otte deltagere ja til spørgeskemaets spørgsmål: *"Oplever du at du fortsat har brug for tilknytning til en form for skriveforløb"* (en, ud af de otte svar, er fra en deltager, som valgte at stoppe undervejs i forløbet). Derimod er der sket en forandring i deltageres svar på samme spørgsmål under opfølgningen en måned efter skriveforløbet, hvor deltagerne har fortsat skrivningen på egen hånd, og hvor flertallet på forskellig vis beskriver at være kommet videre og ikke have samme behov for tilknytning til et skriveforløb. I det følgende udfoldes de syv deltageres svar.

- Tre deltagere svarer ja til at have behov for fortsat tilknytning til et skriveforløb. Den ene deltager svarer *"klart ja"* og *"at det er et væsentligt bidrag til min manglende selvdisciplin"*. Den anden deltager, som svarer ja uddyber samtidig *"jeg føler mig mere sikker som person"*; har fået mere lyst til at være social og til at skrive, og har genoptaget tidligere tekstprojekt. Den tredje deltager, som svarer ja til behovet for tilknytning tilføjer, at vedkommende skriver dagligt og er til et træningsforløb og endnu et kor.
- To deltagere svarer, at de måske har brug for at være tilknyttet et skriveforløb. For den ene vedkommende kommer det an på tidspunktet, da vedkommende er kommet i job og også selv er i gang med skriveprojekter. For den anden vedkommende kommer det an på, hvem der underviser - vedkommende skriver stadig og har fornyet tro på fremtiden.
- To deltagere svarer nej til at have behov for tilknytning til et skriveforløb. Den ene svarer: *"Godt spørgsmål. Føler det ikke nær så meget. Er et andet sted. Svært ved at se, hvordan det skal gå op med mit nye arbejde"* - vedkommende skriver stadig de fleste dage. Den anden deltager, som svarer nej til fortsat tilknytning til skriveforløb uddyber: *"Jeg synes at det har været helt vildt godt, men fordi jeg er mere til det terapeutiske, så mangler interessen lidt, så som jeg har det lige nu, har jeg bolde nok i luften og ting, der interesserer mig mere"* - vedkommende skriver dagligt og er på vej mod job.

På baggrund af evalueringens indsigter, så er planlægningen af næste prøvehandling gået i gang, hvor det umiddelbart er planen at afprøve skriveforløb på tre folkehuse i Aarhus. Ved at afprøve skriveforløb på folkehusene er det hensigten, at skriveforløb kan tilbydes ude i lokalområderne, og at folkehusene kan danne rammen for mere fællesskab. Deltagerne fra det sidste skriveforløb vil blive tilbudt at deltage, ligesom det umiddelbart er planen at tilbyde tidligere og fremtidige deltagere på skriveforløb, at de på egen hånd kan benytte lokale i folkehusene til fortsat kontakt.

Litteratur

Aarhus Kommune (2020): Kultur og Sundhed. Casesamling - En kortlægning af kultur- og sundhedsaktiviteter i Aarhus. URL: [Casesamling \(aarhus.dk\)](#)

Aarhus Kommune (2020): Kultur og Sundhed. En fælles plan for Aarhus. Aarhus Kommune, Sundhed og Omsorg og Kultur og Borgerservice. URL: [KULTUR & SUNDHED \(aarhus.dk\)](#)

Aarhus Kommune (2021): Kultur og Sundhed. Avis til temadrøftelse vedr. sundhed og kultur. 04.02.2021. Baggrundsmateriale til kultur og sundhed. URL: [PowerPoint-præsentation \(aarhus.dk\)](#)

Bundesen, B. & Rosenbaum, B. (2021): REWRITALIZE: Kreative skrivegrupper som del af den psykiatriske behandling. I Jespersen, M.R., Gammelgaard, L.R., & Uldbjerg, S. (eds.): *Skrivning og sundhed*. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag, 185-213.

Busch, S. & Bille, O. (2021): Erfaringsopsamling 2021. Kompetencecenter for Dobbeldiagnoser og Afd. M, Psykiatrisk Center Sct. Hans, Region Hovedstadens Psykiatri.

Christiansen, C.E. & Dalsgård, A.L. (2021): At finde et fodfæste. I Jespersen, M.R., Gammelgaard, L.R., & Uldbjerg, S. (eds.): *Skrivning og sundhed*. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag, 125-143.

Carel, Havi (2016): *Phenomenology of Illness*. Oxford University Press

Kulturmetropolen (2022): URL: <http://www.kulturmetropolen.dk>

Nyssen, O.P., Taylor, S.J.C., Wong, G., Steed, E., Bourke, L., Lord, J., Ross, C.A., Hayman, S., Field, V., Higgins, A., Greenhalgh, T. & Meads, C. (2016): Does therapeutic writing help people with long-term conditions? Systematic Review, realist synthesis and economic considerations. I: *Health Technology Assessment*, 20 (27) vii-xxxvii, 1-367.

REHPA (2017): Skriveværksted. Skrivning som innovativ indsats i rehabilitering og palliation. Notat nr. 6.

Stage, C., Larsen, K.S., Gram, L.K. & Larsen, S.D. (2021): Skrivning som deltagelseseksperiment: Erfaringer fra tre forfatter- og skriveworkshops om alvorlig sygdom. I Jespersen, M.R., Gammelgaard, L.R., & Uldbjerg, S. (eds.): *Skrivning og sundhed*. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag, 143-162.

Synnes, O., Romm, K.L. & Bondevik, H. (2021): The Poetics of vulnerability: creative writing among young adults in treatment for psychosis in light of Ricoeur's and Kristeva's philosophy of language and subjectivity. I: *Medicine, Health Care and Philosophy*, 24 (2), 173-187.

Uldbjerg, S., Jespersen, M.R. & Gammelgaard, L.R. (2021): Introduktion: Skrivning og sundhed. I Jespersen, M.R., Gammelgaard, L.R., & Uldbjerg, S. (eds.): *Skrivning og sundhed*. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag, 7-31.

WHO (2019): Health evidence network synthesis report. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. URL: [9789289054553-eng.pdf \(who.int\)](#)

Bilag 1: Opslag om skriveforløbet Med egne ord



Har du lyst til at eksperimentere med at skrive og at bruge det som et redskab til at få det bedre? Så er her et tilbud til dig!

MED EGNE ORD er et skriveforløb, hvor vi arbejder med skrivning som en berigende proces, der gør livet nærværende og gør en klogere på sig selv og på andre.

På skriveforløbet leger vi med ord og fortælling og afprøver forskellige måder at udtrykke sig litterært på. Vi bruger enkle skriveøvelser til at finde ro og til med ordene at skabe orden i og give form til det, der ellers kan være svært at overskue. Vi udforsker, hvad der sker, når man skriver, og hvordan det at skrive kan være både helende og styrkende.

Skriveforløbet strækker sig over otte uger. Hver gang laver vi korte skriveøvelser og læser bagefter teksterne op og snakker om dem. Der er ingen særlige forudsætninger for at deltage. Du skal bare have lyst til at skrive.

Tid & sted: 8 mandage kl. 15:30-17:30, Folkesundhed Aarhus, Ceres Allé 13, 8000 Aarhus C. Første gang: mandag d. 20. september 2021.

Underviser: Marianne Raakilde Jespersen

Tilmelding: folkesundhed@mso.aarhus.dk eller 87134035 senest fredag d. 10. september. Husk at oplyse navn, telefonnummer og e-mailadresse. Bekræftelse sendes ud hurtigst muligt efter tilmeldingsfrist.

Spørgsmål til skriveforløbet: marianne.raakilde.jespersen@outlook.dk

Bilag 2: Spørgeguide og spørgeskema

Vejledende spørgsmål til midtvejs- og slutevaluering

1. Hvad er din overordnede oplevelse af forløbet?
 1. påvirket humør?
 2. påvirket andre områder af dit liv?
 3. påvirket træning og livsstilsændringer?
2. Hvordan er det at skrive?
 1. Hvad sker der i dig, når du skriver?
3. Hvordan er det at mødes om at skrive?
4. Skriver du hjemme? Har du planer om at blive ved med at skrive?
 1. Brug for fortsat tilknytning til skriveforløb? Form?
5. Mere eller mindre af noget? Manglede noget?
6. Andet?

Spørgeskema efter sidste kursusgang

1. Hvad er din overordnede oplevelse af forløbet?
2. Hvordan påvirker det dit humør at deltage i skriveforløbet?
3. Hvad betyder det for dig, at du sidder sammen med andre?
4. Har du oplevet det mere motiverende og meningsgivende at deltage i skriveforløbet end i andre forløb? Uddyb gerne hvorfor/hvorfor ikke?
5. Er du generelt interesseret i litteratur? Hvis ikke, finder du så stadig forløbet motiverende og meningsgivende?
6. Udfører du skriveøvelserne derhjemme, eller skriver du inspireret af forløbet?
7. Har forløbet hjulpet dig med at vedligeholde træning og andre livsstilsændringer i forbindelse med forløbsprogrammer på Folkesundhed Aarhus?
8. Har forløbet hjulpet dig med bedre at kunne håndtere den nye livssituation din sygdom har bragt med sig?
9. Hvilke tanker har du gjort dig i forhold til at fortsætte med at lave skriveøvelserne på egen hånd, i din dagligdag?
10. Oplever du, at du fortsat har brug for tilknytning til en form for skriveforløb?
11. Er du mest interesseret i at mødes fysisk eller online i et skriveforløb? Uddyb gerne hvorfor?
12. Har du andre kommentarer?

Bilag 4: Vejledende spørgsmål til opfølgningssamtale

1. Hvordan har du haft det, siden skriveforløbet sluttede?
 - a. Helbred?
 - b. Humør?
 - c. Tanker om dig selv?
 - d. Tanker om dit liv, din fremtid?
 - e. Er det anderledes end før forløbet?
 - f. Har det påvirket andre områder af dit liv? (f.eks. job, relationer, familie, aktivitet)

2. Skriver du stadig?

HVIS JA:

 - a. Hvad skriver du?
 - b. Hvornår? Hvordan?
 - c. Hvilken virkning mærker du af at skrive?

HVIS NEJ:

 - a. Hvorfor ikke?
 - b. Vil du gerne?
 - c. Hvad kunne evt. hjælpe dig i gang igen? Hvad har du brug for?

7. Har du stadig brug for en tilknytning til et skriveforløb?
 - a. Hvilken form vil passe dig bedst?
 - b. Vil du være villig til at betale for at deltage?

8. Hvad er det vigtigste, du har taget med dig fra forløbet?

