



Litteratur som recoverystrategi – brobygning mellem behandling og hverdag for mennesker med dobbeldiagnose

Sidsel Busch & Ole Bille

Litteratur som recoverystrategi – brobygning mellem behandling og hverdag for mennesker med dobbeltdiagnose

Sidsel Busch & Ole Bille

Erfaringsopsamling 2021

Forfattere: Sidsel Busch, antropolog, ph.d. og projektleder, Kompetencecenter for Dobeltdiagnoser og Ole Bille, klinisk sygeplejerspecialist, Afd. M

Forsidefoto: Sofie Kragh-Müller. Fotoet er venligst stillet til rådighed af Forfatter-skolen PS!

ISBN: 978-87-89726-22-9

© Kompetencecenter for Dobeltdiagnoser og Afd. M, Psykiatrisk Center Sct. Hans, Region Hovedstadens Psykiatri 2021

Erfaringsopsamlingen kan downloades fra KFDs hjemmeside: www.psykiatri-regionh.dk/kfd

Indhold

Resume	4
Indledning.....	5
Skrivegruppen på M20.....	9
Målgruppe, antal deltagere og møder	9
Atmosfæren	10
Undervisningen.....	11
Fagligt fokus	12
Legende og eksperimenterende tilgang.....	13
Erfaringerne med at arbejde med litteratur.....	15
"Det er jo ikke terapi, men ...".....	15
Skrivekunst øger evnen til at håndtere problemer og til at opleve sig selv mere positivt.....	16
En pause fra at være indlagt.....	19
En pause fra sygdom, misbrug, skyld og skam.....	22
Meningsfuldhed, håb og fællesskab.....	23
Forslag til forbedringer	25
Afrunding.....	27

Resume

Erfaringsopsamlingen er baseret på 7 kvalitative interviews med deltagende patienter og herudover interview med underviser, projektkoordinator og projektleder, deltagerobservation ved skrivegruppen på Afd. M og besøg på Forfatterskolen PS!

Erfaringsopsamlingen kan opsummeres i følgende pointer:

- Skrivegruppen på Afd. M opleves som et trygt og rart rum, hvor man mødes med respekt og ligeværd.
- Skrivegruppen på Afd. M har fokus på faglighed, skrive-kunnen og leg og eksperimenter. Dette opleves som væsensforskelligt fra terapi samtidig med, at deltagerne fortæller, at arbejdet med litteratur sætter dem i stand til bedre at håndtere problemer og til at opleve sig selv mere positivt og føle mere håb. Enkelte beskriver endog skrivegruppen som den bedste terapi, de nogensinde har modtaget.
- Skrivegruppen på Afd. M opleves som en pause fra at være indlagt og en pause fra sygdom, misbrug, skyld og skam. Især de to, der fortsætter deres skriveforløb på Forfatterskolen PS!, oplever, at arbejdet med litteratur 'lader dem op' og bliver en central identitetsmarkør.
- Skrivegruppen på Afd. M er et nyt tilbud, og der er ikke krav om deltagelse. Gruppen er derfor afhængig af, at patienterne har lyst til, mod på og energi til at engagere sig i gruppen – det gælder også personalet på Afd. M. Det kræver en ekstra indsats at forklare skrivegruppens værdi og 'markedsføre' gruppen, indholdet og tænkningen bag. Patienter, der deltager i skrivegruppen på Afd. M, efterspørger generelt større interesse for gruppen og skrivekunst fra personalets side.
- Som ny-udskrevet fra Afd. M kan det være svært og overvældende at komme afsted og starte op på et nyt sted som Forfatterskolen PS! Dertil kommer at krav fra jobcenteret kan komme i karambolage med skriveforløb på skolen. Det rejser spørgsmålet, om tilbuddet om at fortsætte skriveforløbet på Forfatterskolen PS! er et tilbud, som den enkelte (helt) selv skal forvalte efter udskrivelse? Eller skal Afd. M spille en mere aktiv rolle som brobygger og fx formidle værdien af et sådant skriveforløb til jobcenteret?

Indledning

Denne erfaringsopsamling er udarbejdet som led i udviklingsprojektet 'Litteratur som recoverystrategi – brobygning mellem behandling og hverdag for mennesker med dobbeltdiagnose'. Projektet er et samarbejdsprojekt mellem Afd. M på Psykiatrisk Center Sct. Hans og Forfatterskolen PS!, som har været i gang i perioden august 2019 – oktober 2020. Projektet har fokus på skrivekunst, brobygning og det faglige begreb recovery – dvs. at leve et meningsfyldt og tilfredsstillende liv, selvom man stadig kan opleve udfordringer – som bærende elementer. Projektet består af en skrivegruppe på Afd. M og tilbud om at fortsætte på et skrivekursus på Forfatterskolen PS! efter endt behandlingsforløb.

Projektets målgruppe er patienter over 18 år indlagt på Afd. M. Patienterne på Afd. M har en samtidig psykisk lidelse og rusmiddelproblemer, og de er frivilligt indlagt til en behandling med en varighed på gennemsnitligt tre måneder.

Forfatterskolen PS! er en forening uden for psykiatrien, der tilbyder skrivekurser til psykisk sårbare med dét formål at give deltagerne en større grad af oplevet livskvalitet, og gennem litteraturpraksis styrke den enkeltes livsmod og give mulighed for at noget andet kan ske. Skolen har lokaler i Sankt Andreas Kirke i indre København og et 'mobilt skriveværksted', der gennem samarbejde med institutioner og kommuner om skriveforløb til målgruppen, arbejder med at nå flere sårbare grupper i Danmark og give kendskab til effekten af litteratur og skrivekunst.

Underviseren i skrivegruppen på Afd. M er journalist og skønlitterær forfatter Sofie Kragh-Müller, som også er initiativtager til Forfatterskolen PS! Ergoterapeut Sigga Grudzinski, Afd. M, er projektkoordinator og formidler viden om skrivegruppen til patienter og personale på Afd. M. Klinisk sygeplejerspecialist Ole Bille, Afd. M har været tilknyttet som projektleder. Projektleder, ph.d. Sidsel Busch har været tilknyttet erfaringsopsamlingen.

Formålet med samarbejdsprojektet mellem Afd. M og Forfatterskolen PS! har været at understøtte den enkeltes recovery gennem skrivepraksis, at bygge bro mellem behandling og hverdag og at bidrage til social inklusion via fagligt fællesskab på Forfatterskolen PS! Projektets målsætninger har været følgende:

- At skabe et fællesskab med litteraturen som faglig ramme

- At styrke og udvikle deltagernes evne til at arbejde i kreative forløb, der åbner for at noget andet kan ske
- At give deltagerne en erfaring med, at man er mere end sin selvfortælling

For at kunne beskrive deltagernes erfaringer med projektet har denne erfaringsopsamling fokus på deltagernes oplevelser med skrivegruppen på Afd. M, og på hvad arbejdet med litteratur betyder for dem samt målet om at bygge bro mellem behandling og hverdag via fagligt fællesskab på Forfatterskolen PS!

Erfaringsopsamlingen er baseret på kvalitative data. De metoder, der er blevet anvendt, er deltagerobservation og interview. Deltagerobservation vil sige at vi, der har lavet opsamlingen, på skift har deltaget i skrivegruppen på Afd. M på lige fod med deltagerne for at få indsigt i gruppens praktiske udfoldelse – forløb, tilgang, øvelser, atmosfære osv. I foråret 2020 deltog Sidsel Busch i en ekskursion til Forfatterskolen PS!, og i efteråret 2020 har hun besøgt den skrivegruppe på skolen, som deltagerne får tilbud om at fortsætte i efter endt behandling. Observationer fra skrivegruppen på Afd. M og Forfatterskolen PS! indgår i sig selv som data i erfaringsopsamlingen, og derudover har de givet et godt grundlag for at foretage interview.

Der er blevet interviewet 7 deltagere fra skrivegruppen på Afd. M, heraf er to i dag elever på Forfatterskolen PS! Derudover er Sofie Kragh-Müller (underviser), Sigga Grudzinski (ergoterapeut og projektkoordinator) og Ole Bille (klinisk sygeplejerspecialist og projektleder) blevet interviewet om tankerne bag projektet og deres erfaringer med det.

Der er blevet udarbejdet interviewguides forud for interviewene. I praksis udfoldede interviewene sig som en form for samtaleinterview, hvor guidens temaer blev brugt som rettesnor for samtalerne. Der har således været rig mulighed for at tage spørgsmål op, som var relevante for den enkelte. Alle interviewede havde meget at fortælle og var ivrige efter at dele deres erfaringer. Fælles for dem er, at de har udpræget positive erfaringer med skrivegruppen, og derfor fortæller denne erfaringsopsamling mest om, hvad der har virket og hvorfor.

Erfaringsopsamlingen kan ikke konkludere, om en skrivegruppe virker for alle, eller om andre deltagere vil have samme effekt af en skrivegruppe. Det ændrer dog ikke på det faktum, at de deltagere, vi har interviewet, har haft stor gavn af skrivegruppen på Afd. M, og at Forfatterskolen PS! spiller en central og positiv rolle i hverdagen for de to, vi har talt med, som i dag er elever på skolen. Erfaringsopsamlingen viser således, at skrivegrupper virker for nogle og tegner et billede af, hvordan og hvorfor de har glæde af tilbuddet set fra deres eget perspektiv.

Erfaringsopsamlingen er udarbejdet af en klinisk sygeplejerspecialist (Ole Bille) og en antropolog (Sidsel Busch), der blev tilknyttet projektet i erfaringsopsamlingsøjemed i foråret 2020. I samarbejdet har det været tydeligt for os, at vi er gået til opgaven med forskellige ideer om, hvad det er vigtigt at 'samle op' på. Ofte har vi fæstet os ved de samme ting i materialet, men der har været variationer i, hvordan vi umiddelbart har tolket og beskrevet dette. Ole Bille var således mest optaget af skrivning som en strategi til at afhjælpe deltagernes specifikke problemer og øge deres selvværd, mens Sidsel Busch var mere nysgerrig på deltagernes erfaringer med gruppen og skrivekunst generelt. Vi er dog enige om, at arbejdet med litteratur som både strategi og erfaring er væsentlige fokuspunkter for en erfaringsopsamling, og vi har forsøgt at have øje for begge dele, i det omfang materialet tillader det.

Vi har lagt vægt på at udfolde de interviewedes egne udsagn for at give indblik i de konkrete erfaringer, og erfaringsopsamling er derfor rig på fyldige citater. Opsamlingens hovedpointer er desuden beskrevet i en kortere fagartikel – 'På Psykiatrisk Center Sct. Hans kan mennesker med dobbeltdiagnose bruge litteratur som recoverystrategi' – som udkommer i bladet *STOF. Viden om rusmidler og samfund*, marts 2021 (www.rusmiddelforskning.dk/stof). Heri kan man også læse litterære bidrag fra to skrivegruppelever.

At arbejde med litteratur for at understøtte recovery hos mennesker med dobbeltdiagnose har rødder i kunst, kultur og sundhedsfeltet. Det er et felt, der – med det formål at fremme trivsel og sundhed – bringer faglig viden og færdigheder fra kunst- og kulturområdet og det sundhedsfaglige område sammen. I Danmark og internationalt er der en voksende interesse for, hvordan kunst og kultur kan bidrage til sundhed, trivsel, sundhedspraksis og social inklusion. England er foregangsland på feltet, men herhjemme spirer kunst- og kulturaktiviteter og forskning på feltet også frem.

Som led i arbejdet med erfaringsopsamlingen har vi orienteret os i kunst, kultur og sundhedsfeltet, men opsamlingen har ikke haft til opgave at forholde sig til litteraturen på området, og vi refererer ikke litteraturen undervejs. Dog vil vi nævne, at der for nogle år siden blev udarbejdet en evaluering af skrivekurser afholdt af Forfatterskolen PS!, som finder nogle af de samme ting, som vores materiale vidner om, herunder skriveundervisningens litterære blik på deltagernes svære livserfaringer og gennemgående øvelser med at klippe produceret tekst op og sætte den sammen på ny for at give deltagerne mulighed for at se deres livserfaringer i et nyt lys (se Dalsgård 2016).

Erfaringsopsamlingen falder i fire dele. Første del handler om skrivegruppen på Afd. M, herunder målgruppe, antal deltagere og møder og gruppens atmosfære, faglige fokus og legende og eksperimenterende tilgang. Del to ser nærmere på deltageres erfaringer med gruppen, dvs. hvad deltagerne fortæller om deres oplevelser med at deltage i gruppen, og hvad arbejdet med litteratur betyder for dem. Det indebærer dels en opstilling af de gavnlige aspekter ved at arbejde med litteratur, som deltagerne fortæller om, dels en beskrivelse af den rolle skriveforløbet spiller for deltagerne under deres indlæggelse på Afd. M og efter udskrivelse for de, der fortsætter på Forfatterskolen PS! I del tre videregiver vi deltageres forbedringsforslag og til sidst samler vi op på læring fra projektet og dets fremtid.

Skrivegruppen på M20

Dette afsnit handler om skrivegruppen på Afd. M: Målgruppe, antal deltagere og møder og gruppens atmosfære, faglige fokus og legende og eksperimenterende tilgang.

Målgruppe, antal deltagere og møder

Skrivegruppen på Afd. M er forankret på afsnit M20, men er et tilbud, som alle patienter på afdelingen kan deltage i, hvis de har lyst. Det kræver ingen særlige forudsætninger at deltage og alle er velkomne. Gruppen er et oplagt tilbud til patienter, som har en interesse for litteratur, kunst og kreativitet. Men gruppen kan også gøre en positiv forskel for patienter, der ikke på forhånd er litteratur- eller kunstbrugere, eller som måske ligefrem har negative erfaringer fra deres skoletid. En af dem, der i dag er elev på Forfatterskolen PS!, fortæller fx

Forfatterskolen PS! var nok det sidste sted, jeg regnede med at være i dag, for hele min skolegang har været et helvede. Jeg har ikke kunnet læse, jeg har ikke kunnet skrive. Så det kommer virkelig bag på mig, at jeg sidder her på forfatterskolen i dag og er virkelig glad for det.

I alt har 32 forskellige patienter deltaget i skrivegruppen på M20. Enkelte patienter har deltaget i gruppen en enkelt gang, nogle har været med et par gange og andre har deltaget i gruppen op til fem gange. Der har i gennemsnit deltaget 3,6 patient pr. skrivegruppesession.

Skrivegruppen har mødtes hver 14. dag i halvanden time det meste af projektperioden, i efteråret 2020 dog en gang om ugen i en periode på syv uger. I foråret 2020 lukkede skrivegruppen på M20 og skrivekurser på Forfatterskolen PS! ned pga. COVID-19, hvilket har afbrudt forløbet for nogle.

De 7 deltagere, vi har talt med, ønskede alle at fortsætte på Forfatterskolen PS! efter endt behandling på Afd. M. I alt er 5 fortsat på skolen. Krav fra jobcenteret kom i karambolage med forløbet på skolen for to, og en er stoppet af den grund.

Atmosfæren

Møderne i skrivegruppen foregår i bløde møbler rundt om et stort firkantet bord i et køkken-alrum på afdelingen. I gruppen adresserer Sofie Kragh-Müller ikke deltagerne som patienter, men som elever, der forventes at lytte, skrive tekster, reflektere og dele tekster og tanker herom. Der er stillet skriveblokke, kuglepenne og blyanter frem, og bøger og kopi-ark med billeder og tekster, som underviseren har medbragt, ligger spredt på bordet.

Stemningen er afslappet og nærmest hjemlig. De fleste dukker op lige inden gruppen starter og hilser høfligt på hinanden. Alle optræder tålmodigt og venter med at stille spørgsmål eller kommentere, til underviseren har talt færdig. De tekster, der bliver skrevet, bliver nogle gange læst højt, og så lytter alle med stærk interesse. Enkelte sidder mere tilbagesiddende og betragter skrivegruppen lidt på afstand. Der er plads til begge dele – også til at grine højt og blive berørt. Og deltagerne fortæller, at de ofte glemmer, at de er indlagt, mens der er skrivegruppe.

Overordnet set er skrivegruppen kendetegnet ved at have et udforskende sigte. Når vi har deltaget i gruppen, har vi set en åbenhed overfor (nye) ideer og forskellige anskuelser, snarere end for principper, regler og formfuldendte tekster. Skrivegruppen er et rum for improvisation og rummer en pragmatisk interesse for det, der dukker op, når man skriver.

Det fremgår meget tydeligt af interviewene, at deltagerne oplever skrivegruppen som et trygt og rart rum, og at underviseren og projektkoordinatorens venlige og anerkende facon spiller en afgørende rolle heri. En deltager sagde fx

Det her med at man bliver mødt af så stor en varme i gruppen. Det vil jeg sige til jer alle sammen, budt velkommen og virkelig favnet. Sofie får virkelig os alle sammen med. Der er ikke én, der sidder sådan lidt udelukket af gruppen. Alle har været velkomne, og jeg synes dynamikken mellem os er rigtig fin.

En anden ting, som alle de deltagere, vi har talt med, oplever er med til at gøre skrivegruppen til et trygt og rart rum, er, at man mødes med respekt og ligeværd. En deltager formulerede det således:

Vi blev jo mødt som de mennesker, vi var. Ikke som de misbrugere, vi også var. Det gav jo noget på selvværdskontoen at komme der. Jeg er jo meget andet end mit misbrug. Jeg er først og fremmest [navn], og det menneske, synes jeg, Sofie

mødte, og det gav simpelthen så meget på selvværdskontoen, at man stiller op og skriver og bliver anerkendt for det.

Undervisningen

Undervisningen indledes med en runde, hvor deltagerne på skift fortæller om en læseoplevelse eller et stykke musik, de har hørt. Det kan handle om at være forelsket, sårbar, blive rørt, mindes eller noget helt femte. Nogle gange introducerer underviseren et tema – fx 'utæmmet' – som deltagerne deler deres umiddelbare tanker om.

Den indledende runde efterfølges af 'verdens bedste skriveøvelse', som Sofie Kragh-Müller plejer at kalde den, nemlig nonstop-skrivning. I nonstop-skrivning må man ikke løfte pennen fra papiret eller tøve, men skal bare skrive det, der kommer af sig selv. Ifølge underviseren er nonstop-skrivning en tilgang til at skrive, der har til formål at hjælpe deltagerne i gang med at skrive, uden at de føler, at de skal præsentere.

Det fremgår meget tydeligt af interviewene, at deltagerne skal samle mod til at springe ud i nonstop-skrivning, og flere beskriver øvelsen som decideret 'grænseoverskridende'. Samtidig bliver nonstop-skrivning ofte fremhævet af deltagerne som en øvelse, de er blevet meget glade for og har gavn af – også udenfor gruppen. I interviewene bad vi deltagerne tænke tilbage på første gang, de prøvede at skrive nonstop. En af dem sagde bl.a.:

Jeg tænkte 'hvad er det her for noget!?' Jeg skrev og skrev og tænkte, at det her skal forhåbentlig ikke læses op for nogen. Men da jeg så kom ind i det, var det fuldstændig fantastisk, fordi jeg efterfølgende så nogle meget fine ting, jeg havde skrevet. Og så tænkte jeg 'hold da op! Der kan jo virkelig komme noget rigtig brugbart ud af det her, hvis bare man lader sig rive med, og pennen nærmest fører en ud over stepperne!'

I starten er det dog svært at lade sig 'rive med':

Altså første gang synes jeg det var ret svært. Men næste gang forstod jeg pointen med at finde den røde tråd i, at man ikke gentænker hele sit liv, men bare lader følelserne komme ud i armen, og så skriver man det, der ligesom bare er. Det er en helt anden måde at opleve skriveriet på – og jeg synes, det er fantastisk.

Efter nonstop-skrivning skriver underviseren dagens program på en tavle, og programmet følges.

Herefter er der (på personalets opfordring) indlagt en (ryge-)pause, og efter pausen følger forskellige skriveøvelser. Nogle øvelser indleder underviseren med at læse en skønlitterær tekst højt. Det kan være fra en bog eller et digt, hun har kopieret og deler rundt til deltagerne. Sommetider fortæller hun om sine egne erfaringer med at skrive eller om andre forfattere. Andre gange slår deltagerne med en terning med billeder og skriver et par minutter om hvert af de billeder, terningen lander på, eller man får et par startord af underviseren. Det kan for eksempel gå ud på at skrive om det, man holder af – 'jeg holder af ...' eller om samtalen, man aldrig fik taget. Nogle gange deler underviseren gamle bøger rundt, hvor man får lov til at understrege ord, man især godt kan lide.

En ting, der ofte går igen i de forskellige skriveøvelser, er, at man producerer noget tekst, som efterfølgende bliver klippet op og sat sammen på nye måder. I skrivegruppen på M20 har Sofie Kragh-Müller fokus på, at deltagerne får oplevelsen af et afrundet forløb, hvor de producerer et (lille) værk, selvom gruppen kun mødes i halvanden time. Det kan for eksempel være et fold-ud-digt, som deltagerne skiftes til at skrive på eller et fællesdigt, som underviseren skriver på tavlen ved hjælp af ord og sætninger, hun intuitivt plukker ud, når deltagerne læser deres tekster højt. Når tiden tillader det, reflekterer man også i fællesskab over, hvad teksterne handler om.

Derudover er undervisningen i skrivegruppen kendetegnet af et fagligt fokus og en legende og eksperimenterede tilgang, som beskrives i nedenstående.

Fagligt fokus

Deltagerne i skrivegruppen på M20 er mennesker, der har meget smerte i livet, og de fortæller ofte (men ikke altid) om personlige forhold i deres tekster. I skrivegruppen anlægger Sofie Kragh-Müller et litterært blik på deltagerens personlige erfaringer og ser det alene som sin faglige opgave at gøre dem bedre til at skrive, uanset hvad de skriver om. Der er således ikke tale om egentlig skriveterapi eller et behandlingsforløb, og der arbejdes ikke direkte med personlige udfordringer. Sofie Kragh-Müller beskriver sin tilgang med disse ord:

Tilgangen hos mig er at møde mennesker via litteratur. Jeg er interesseret i det, der bliver skrevet og i det potentiale, der er i teksten som skrift, som kunst, som æstetisk værk.

At fokus er fagligt og ikke personligt bliver kommunikeret på flere måder. Når deltagerne skildrer svære følelser eller overvældende livsbegivenheder i de tekster, de skriver, tager underviseren ikke notits af det personlige indhold, men kommenterer i en konstruktiv tone på tekstens potentiale og på hvordan den kan forbedres. På den måde behandler underviseren deltagerens personlige forhold som litterært stof, den enkelte kan 'skrive på'.

En anden måde, det bliver kommunikeret på, at fokus er fagligt og ikke personligt, er, at underviseren ikke umiddelbart tager sig af det, når nogle deltagere af og til har svært ved at komme i gang med at skrive, omtaler den tekst, de skriver, i negative termer eller er udfordret ift. at læse sin tekst højt. Sofie Kragh-Müller lader i alle fald deltagerens bekymringer og (selv)kritik passere relativt upåvirket og foreslår blot den enkelte at gå i gang med at skrive eller at læse teksten højt. Nogle gange udtænker hun en skriveøvelse til den følgende gang, der kan hjælpe den enkelte godt i gang. Det kan være vrøvle-nonstop-skrivning eller 'skriv en liste med 10 grunde til, at jeg godt kan lide at skrive', der ifølge Sofie Kragh-Müller altid sætter gang i skriveriet.

Legende og eksperimenterende tilgang

I skrivegruppen bruger Sofie Kragh-Müller ord om skrivekunst som en 'leg' for at afdramatisere skrivning og lade deltagerne forstå, at det eneste de skal, når de skriver, det er at 'opdage' noget. "*Den kunstneriske proces det er at opdage*", har vi ofte hørt hende sige, og dermed sender hun et klart signal til deltagerne om, at de er på en form for opdagelsesrejse, hvor man ikke kan gøre noget forkert.

Det fremgår gennemgående af interviewene med deltagerne, at de sætter pris på gruppens legende tilgang og føler, at den er befriende. Her er nogle af de måder, deltagerne formulerer sig om det:

En af de fedeste ting ved det her er, at der ikke kan laves fejl!

Det er fuldstændig lige meget hvad du får ud af det, bare du er med og eksperimenterer og leger, og det er en helt vildt dejlig følelse, når man er en, der er bange for at fejle og bange for ikke at gøre det godt nok.

Det var virkelig en legestue. Målet var ikke, at det skulle være megagodt. Målet var, at vi skulle eksperimentere, og så måtte vi bare se, hvad der kom ud af det – og det endte som regel med, at lige meget hvad vi lavede, så blev det bare sjovt, også selvom det kunne være alvorligt.

Udover at virke befriende giver skrivegruppens legende tilgang også mulighed for at se nogle af de livserfaringer, som deltagerne skildrer i de tekster, de skriver, i et nyt perspektiv. Som beskrevet i ovenstående er et gennemgående element i øvelserne i skriveundervisningen at klippe produceret tekst op og sætte det sammen på ny. Af interviewene fremgik det, at dette kan give deltagerne mulighed for at se nogle af deres erfaringer i et nyt perspektiv, og at deltagerne værdsætter muligheden for at kunne anlægge nye perspektiver. Her er nogle af de måder, de beskriver det:

Man kan alt med ord. Det kan jeg godt lide.

Det giver lidt luft og inspiration til at tænke i andre baner.

Jeg får en form for frihed ud af det.

[...] og man kan faktisk selv beslutte sig for, hvad det skal ende med.

Erfaringerne med at arbejde med litteratur

I dette afsnit ser vi nærmere på, hvad deltagerne fortæller om deres oplevelser med at deltage i skrivegruppen, og hvad arbejdet med litteratur betyder for dem. Som vi skal se, oplever deltagerne gruppen som væsensforskellig fra terapi og distinkt anderledes end Afd. Ms øvrige aktiviteter. Afsnittet oplister de gavnlige aspekter af at arbejde med litteratur, som deltagerne fortæller om. Afsnittet beskriver også gruppens rolle som en pause fra at være indlagt og en pause fra sygdom, misbrug, skyld og skam. Til sidst berører vi projekt målet om at bidrage til brobygning mellem behandling og hverdag.

”Det er jo ikke terapi, men ...”

Skrivegruppen er ikke tænkt som terapi, og deltagerne i skrivegruppen understreger da også, at undervisningen i gruppen er væsensforskellig fra terapi, som de alle tidligere har prøvet at modtage. Her med et par af deltagernes egne ord:

Det er bare noget andet end at sidde i en eller anden ADHD-cafe og snakke om problemer eller gå i terapigruppe.

Det var jo ikke sådan noget traumbearbejdning. Det var det i hvert fald ikke. Det var bare 'fri leg på gul stue'.

Samtidig fortæller deltagerne, at arbejdet med litteratur sætter dem i stand til bedre at håndtere problemer og hjælper dem til at få det bedre. Et par beskriver endog skrivegruppen som den bedste terapi, de nogen sinde har modtaget. Her er et eksempel på sidstnævnte:

Jeg har været så imponeret over, hvordan Sofie har formået at skabe det der rum, hvor man bare kunne få lov. Jeg har gået til skrive-ting-og-sager før, og det har jeg også været glad for, men det har bare aldrig været på den her måde, hvor jeg virkelig følte, jeg bare kunne slippe tøjlerne og kontrollen og hele det der perfektionismepis. Det er også derfor, jeg bliver ved med at gentage, at det her virkelig har været det bedste terapiforløb for mig, fordi det virkelig fik løsnet op.

Her er et eksempel mere:

Jeg har brugt så mange strategier. Jeg har tænkt i hvide firkanter, varme bade, kolde bade, løbeture. Jeg har brugt så mange strategier. Men det, der virker for mig, det er at sidde og skrive.

I det følgende opsummeres deltageres beskrivelser af de gavnlige aspekter ved at arbejde med litteratur.

Skrivekunst øger evnen til at håndtere problemer og til at opleve sig selv mere positivt

Deltagerne fortæller at skrivning, og især nonstop-skrivning, hvor man insisterer på at skrive det, der bare er, giver dem en oplevelse af koncentration og nærvær. Et interviewuddrag kan illustrere det:

Interviewer: *Hvis du nu skulle sammenligne skrivegruppen med de andre aktiviteter her på Afd. M. Ligner skrivegruppen andre aktiviteter på afdelingen eller er den anderledes?* Informant: *Det er en udflugt ligesom med de andre aktiviteter, men på en anden måde. Det er en udflugt for hjernen.* Interviewer: *En udflugt for hjernen – hvad tænker du på her?* Informant: *Det hjalp mig til at distrahere tankemylderet i mit hoved, så jeg kunne koncentrere mig.* Interviewer: *Kan du sætte nogle flere ord på det?* Informant: *Når tankemylderet kører, så kan jeg ikke stoppe det. Jeg kan ikke sove, jeg kan ikke spise, jeg får kvalme – så kan jeg ingenting! Det kunne få mig til at rejse et andet sted hen [Vi taler om, at det er svært at sætte ord på, hvad det præcis er, skrivegruppen kan, og hvor gruppen får en til at 'rejse hen']. Interviewer: *Men skrivegruppen kunne få dig til at rejse et andet sted hen, siger du – hvorhen er det?* Informant: *Til nuet!**

Deltagerne fortæller også at skrivning, og (igen) især nonstop-skrivning, giver dem mere ro i sindet og mindre angst. Her er et eksempel:

Jeg lider jo af galoperende angst, og et døgn til to efter, jeg har været i skrivegruppen, der har jeg slet ikke angst. Jeg kan bevæge mig frit i mit eget lille forå og jeg kan gribe til min bog og sidde og skrive lidt, hvis der skulle være noget. Det har været meget angstdæmpende at være med i skrivegruppen. Den ro, jeg får, har jeg faktisk ikke fået andre steder.

En anden sagde sådan her:

Når jeg har haft det skidt, har jeg kunnet bruge det som en form for ikke-medicinsk pille. Jeg bruger skriveteknik i stedet for at tage sederende medicin. Det har

jeg taget med mig fra Sct. Hans. Det er rart at kunne sætte sig ned med en blok og kuglepen og få aggression, angst og trang dulmet ved at skrive et digt. Det havde jeg aldrig troet skulle være muligt. Aldrig.

En deltager fortalte, hvordan nonstop-skrivning har hjulpet hende med at håndtere alkoholtrang:

Det har hjulpet mig med at holde mig fra overforbrug af alkohol den her gang. Jeg har haft et meget stort udsving her den sidste måned, og jeg har trang til at drikke alkohol, og der har jeg simpelthen sat mig ned og skrevet på det. Interviewer: Kan du prøve at sætte lidt flere ord på det? Informant: Jeg tænkte, hvad kan jeg gøre!? Jeg har brugt alle strategier, jeg fik fra afdelingen. Og så tænkte jeg 'Gud, jeg kan skrive, ligesom jeg lærte nede i skrivegruppen!'. Fem minutters non-stop uden at tænke, men bare skrive, hvad der kommer ud af min hånd. Det har jeg brugt nogle gange og det har faktisk gjort at mit fokus blev flyttet fra alkohol. Jeg har også skrevet nogle digte, der omhandler det her med at være fuldstændig ude af stand til at tage vare på sig selv, og det her med at være hooked på at drikke frem for at være stabil. Min sygdom og impulsiviteten har faktisk styret meget af mit liv. Så det har været meget udslagsgivende, at jeg pludselig har kunnet sætte mig ned og skrive på den her måde og bruge det som en hjælp til ikke at 'falde i vandet'.

Flere af deltagerne fortæller, at kontrol og perfektionisme fylder (for) meget i deres hverdag, og at skrivningen i gruppen træner deres evne til at 'give slip'. Her er et eksempel:

Jeg blev udfordret på nogle måder, som faktisk var rigtig, rigtig svære for mig. Det var det der med at give slip på kontrollen og perfektionismen og være sådan lidt accepterende. Jeg er så ufattelig hæmmet af den der perfektionisme, at det bare kommer ud som noget, der er så amputeret, så jeg har virkelig brug for at træne det der med at give los og give slip og bare skrive lort og grine af det. For mig var det nærmest den primære øvelse undervejs.

Flere deltagere fortæller, at skrivegruppen giver dem en oplevelse af at kunne noget mere end de troede, de kunne. Her er et uddrag fra et interview, hvor det dukkede op:

Jeg nyder processen. Interviewer: Hvad er det, du godt kan lide? Informant: Det er, at man inden for nogle rammer udfolder sig kreativt, og at man kan se, at man godt kan finde ud af det, og nogle gange kan det også være lidt overraskende.

Interviewer: *Kan du give et eksempel hvor du blev overrasket?* Informant: *Ja, jeg lavede en tegneserie forleden, og det havde jeg ikke rigtig givet mig i kast med ellers.* Interviewer: *Så du blev overrasket over, at der kom en tegneserie ud af det?* Informant: *Jeg blev overrasket over, at man på så kort tid kan kaste sig ud i et nyt format og både skrive og tegne noget, der giver mening. Jeg viste jo godt, at jeg kan finde ud af at tegne lidt og også skrive, men der kom alligevel nogle ideer op og udfoldede sig, som man ikke gik rundt og havde, inden man kom ind i skrivegruppen.*

Her er eksempel mere:

Jeg kan huske de torsdage, vi havde med Sofie, hvor min dag startede kl. 8 med morgenmad, og så var der yoga, DAT-forløb og hjemmeopgaver og så skulle jeg i skrivegruppe, så min dag sluttede først ret sent. Men det gav mig bare et kick, at jeg kunne klare det hele.

Det ser også ud til, at deltagelse i skrivegruppen bidrager til at regulere deltagerne's humør. Deltagerne giver udtryk for, at de føler sig mere opløftede eller har mere (positiv) energi efter en stund i gruppen. Her er nogle eksempler:

Når jeg er på vej, kan jeg være i rigtig dårligt humør, helt grådlabil og når vi starter, er jeg også tit lige ved at græde, men efter lidt tid får jeg det bare meget bedre.

Jeg glædede mig altid til det. Når min familie sagde, at de kunne komme på torsdag, så sagde jeg nej. Jeg prioriterede skrivegruppen. Det var en glædesting og betød meget for mig.

Flere deltagere påpeger, at mødet med medpatienter fra andre afsnit på Afd. M i skrivegruppen, gør dem mere trygge under deres indlæggelse:

*Da jeg går derned første gang, går det op for mig, at det ikke kun er vores afdeling, de begynder også at komme oppefra, og jeg tænker bare... Informanten himler med øjnene. Interviewer: *Hvad var der slemt ved det?* Informant: *Det var det der med, at det var mennesker, jeg slet ikke kendte og ikke havde daglig kontakt med. Men inden timen var ovre, var det en styrke, og man kunne sige: 'hej, vi ses næste gang', og når man så mødte dem ude på græsset, kunne man lige vinge op og sige hej – og det blev bare lidt mere trygt. De blev ikke så farlige oppe på de andre etager.**

Erfaringerne fra skrivegruppe viser, at det, at skrive litterære tekster, sætter deltagerne bedre i stand til at håndtere problemer. Flere af deltagerne fortæller også, at skrivekunst hjælper dem til at opleve sig selv mere positivt og også føle mere håb. Det kommer vi mere ind på i afsnittet ('meningsfuldhed, håb og fællesskab'), der handler om de to deltagere, vi har talt med, der har fortsat deres skriveforløb på Forfatterskole PS!

En pause fra at være indlagt

I datamaterialet kan vi se, at deltagerne gennemgående oplever skrivegruppen som en pause fra at være indlagt. I interviewene pegede de alene på forskelle mellem undervisningen i skrivegruppen og afdelingens daglige aktiviteter, rutiner og procedure. Deltagerne påpegede ofte, at gruppen er 'markant anderledes' fra det, der ellers foregår, som flere selv formulerede det. Overordnet set handler det bl.a. om, at deltagerne oplever det, at få lov til at udtrykke sig overfor andre, som bare lytter og ikke 'skal noget' med dem, som et positivt element. Herunder følger en række uddrag fra deltagerbeskrivelser af, hvordan skrivegruppen adskiller sig fra øvrige aktiviteter på Afd. M.

En beskrev skrivegruppen som et afbræk fra afdelingen, hvor man inviteres til rart samvær og kreativ udfoldelse, og sagde bl.a.:

Det er et dejligt afbræk fra afdelingen, fordi det er hårdt at være i det her miljø hele tiden. Det er mit lille frirum til mig selv, hvor jeg møder nogle andre, der sidder i samme situation og gerne vil lære noget om at skrive. Vi er trygge. Vi har alle sammen noget at byde ind med. Vi giver plads til hinanden – kyndigt vejledt af Sofie. Det er simpelthen et fantastisk sted at være, og man glemmer helt, at man er indlagt på en psykiatrisk afdeling.

Flere af deltagerne oplever, at de kender medpatienter i gruppen bedre end andre medpatienter, og det værdsætter de:

Selvfølgelig snakker vi med hinanden, men det er et sted, hvor folk holder sig lidt for sig selv, synes jeg, og samtaler kan godt blive lidt overfladiske over en fem-minutters-cigarett. Det er lidt begrænset, hvor meget indsigt man får i hinanden, og det er gruppen lidt en modvægt til. Man får sporet sig mere ind på personen, for når man skriver, så er det frit fra leveren og så er det ikke så overvejet og man får vist sig selv mere gennem sin tekst.

I tråd hermed beskriver flere deltagere gruppen som en mulighed for at beskæftige sig med sine dybeste eller inderste tanker. Her er et eksempel:

Skrivegruppen giver et anderledes åndehul, fordi det her med at skrive de inderste tanker ned og blotte dem, det kræver altså en vis portion mod og styrke, fordi det allerdybeste jo også er det allerhelligste, og der oplever jeg ikke, at der er den samme dybde og samme intensitet i de andre grupper. Der er det mere overfladen, man kører på.

En anden deltager beskriver skrivegruppen som en pause fra fysisk træning, som vedkommende oplever fylder (for) meget på afdelingen:

Det er den eneste hjernegymnastik, der er. Vi får hele tiden at vide at vi skal motionere, motionere, motionere! Men jeg synes, der er ret meget hjernegrønsag over at være her. Interviewer trækker på smilebåndet, informanten fortsætter i en bestemt tone: Ja, men hvis man ikke er god til selv at aktivere hjernen, så er der ikke nogen andre, der kommer og gør det for en ud over skrivegruppen. Interviewer: Er der slet ikke noget i skrivegruppen, der ligner nogle af de andre ting, der foregår på afdelingen? Informant: Næ, det synes jeg ikke, fordi gruppen er en fritidsaktivitet, og der er hjernegymnastik og alle de andre fritidsaktiviteter, det er kropsgymnastik. Der er fælles løbetur, fælles boldspil i hallen og så er der træning i kælderen. Interviewer: Kan du bedre lide at træne hjernen end at spille bold? Informanten smiler bredt: 100 gange bedre!

De fleste deltagere beskriver gruppen som en pause fra kedsomhed, fx denne deltager:

Sigga havde overhørt, at jeg havde læst litteraturvidenskab, så hun var lynhurtigt henne: 'du skal da med i den der skrivegruppe!?' Jamen det havde jeg så sandelig også tænkt mig, for jeg vidste ikke hvad i alverden, jeg ellers skulle lave.

Deltagerne beskriver også ofte skrivegruppen som en pause fra afdelingens rutiner og procedurer. Her er et uddrag fra et interview med en deltager, som oplevede, at de var svære at være i:

Noget af det jeg havde det svært med på Sct. Hans var, at jeg følte, der var så mange antagelser om, hvordan jeg havde det, og hvis jeg sagde: 'Jamen, sådan tror jeg faktisk ikke lige, jeg har det', så er det bare fordi, du ikke har 'erkendt' det. Det var som om, at alle allerede havde en opskrift på, hvordan jeg sikkert måtte have det, og hvis jeg ikke gik med på den, så var det bare fordi, jeg ikke

havde nogen 'selvindsig'. Det blev jeg provokeret af, og jeg følte mig totalt klaustrorobisk klemt fast. Der blev også sat nogle rammer i skrivegruppen, men det var ikke rigide rammer. Det var mere for at hjælpe en på vej.

Andre beskrev skrivegruppen som en pause fra personalets opmærksomhed og omsorg, fx:

Hver gang du landede inde hos fysioterapeuten, ergoterapeuten, hvem end du snakkede med, lægerne oppe fra DAT, som slet ikke var på min afdeling, så vidste alle hvordan jeg havde det, hvordan jeg havde haft det – og det var rigtig trygt. Personalet vidste også, hvis du havde haft nogle udfordringer med noget personale, du havde været lidt sur på eller en læge, du ikke var enig med. Der blev altid taget udgangspunkt i hvor du var og hvem du var! Det var trygt. På en måde så var det bare... Altså, det var i hvert fald ikke utrygt at møde ind hos Sofie, men så kunne man lige være på pause fra, at nogen vidste noget om dig. Og i skrivegruppen var de egentlig også 'ligeglade'. For det handlede om alt andet end det. Lige om lidt har du fri fra skrivegruppen, og så kan du igen gå ned og snakke med personalet om, hvordan du har det, men lige nu er der fri leg. Så vi behøver ikke snakke om dit ve og vel og din medicin og trang og hvad ved jeg. Så på den måde føler jeg virkelig, at det adskilte sig, for det var en af de gange i ugen, som dog foregik i samme hus som alt andet, hvor der var én, der lige præcis ikke vidste og heller ikke gik op i det. Sofie kom direkte ind ad døren og goddag og velkommen. Man var fri for at føle den der omsorg. Og det lyder også bare grimt at sige, for det er rart at føle omsorg, men i gruppen kan man bare lige være sig selv uden noget. Sådan føler jeg i hvert fald, at det var anderledes for mig.

En af dem, der i dag er elev på Forfatterskolen PS! reflekterede i tilbageblik over, hvordan skrivegruppen på M20 havde repræsenteret 'virkeligheden' (uden for afdelingen), imens hun var indlagt:

Jeg kan ikke huske, om jeg nåede at være i skrivegruppen to eller tre gange, og så kommer Sigga over til mig og siger: 'Det er sjovt at se, at du er så velklædt, hver gang du er til lige præcis det her i forhold til resten af tiden på Sct. Hans'. Informanten griner og fortæller, at hun altid lignede 'lort' på afdelingen, og fortsætter: 'det er fuldstændig rigtigt. Det havde jeg slet ikke tænkt over. Men måske klædte jeg mig ubevidst på til en hverdag, til virkeligheden. I forhold til altid terapi, terapi, terapi! I skrivegruppen fik jeg lov at være mig.

Oplevelsen af at være 'sig selv' i skrivegruppen, som flere af de ovenstående udsagn også berører, er gennemgående i interviewene med skrivegruppemedlemmerne og hænger sammen med, at de også oplever gruppen som en pause fra sygdom.

En pause fra sygdom, misbrug, skyld og skam

En af hypoteserne bag projektet er, at mange oplever, at deres sygdom bliver deres identitet. En del af formålet med skrivegruppen er derfor at give deltagerne erfaring med, at de rummer meget mere end (fortællingen om) deres sygdom. Skrivegruppen på M20 ser ud til at lykkes med det. I gruppen adresseres deltagerne i hvert fald ikke som syge, men som tidligere beskrevet som elever, der forventes at lytte, skrive, reflektere og dele og de temaer, der dukker op i de tekster, der bliver produceret – fx tro, kærlighed, tvivl, søgen, identitet, svigt og sorg – behandles altid som alment menneskelige temaer.

Under interviewene forklarede deltagerne ofte, at man gerne må 'skrive på' sin sygdom, selvom det ikke er det, skrivegruppen handler om, fx denne deltager:

I gruppen på Sct. Hans sagde Sofie altid, at det ikke handlede om sygdom. Det handlede om alt det andet, og så kan man jo selv vælge, om man vil tage det med i sit skriveri. Det kan jeg huske, at der nogle gange var nogen der gjorde.

En anden fortalte:

Jeg synes det er mega-befriende, og for mig er det ret vigtigt, at nu skal vi ikke sidde og pille i vores egen navle, og alt skal bare handle om sygdom, og hvorfor livet er hårdt og alt sådan noget. Men på en eller anden måde, så strejfer det jo noget, der er tungt, ikk'. Så det må gerne være der, og man må gerne bruge det, hvis man har brug for det, men det er bare ikke formålet.

Det fremgår tydeligt, når vi har talt med deltagerne, at de værdsætter muligheden for at få en pause fra sygdom i skrivegruppen. De beskrev det på lidt forskellige måder. Nogle beskriver det som en mulighed for at 'være mig' (som i ovenstående) eller at 'mødes på lige fod', underforstået som mennesker fremfor patienter vs. personale. Andre beskriver det som en pause fra egen 'skyld og skam over misbrug'.

Det ser således ud til, at identiteten som 'psykisk syg', 'misbruger' og lign. glider i baggrunden i skrivegruppen og giver plads til mennesket og mere

almenmenneskelige aspekter ved tilværelsen. Nogle af interviewuddragene i de foregående afsnit har allerede berørt dette, her er et par eksempler mere:

Jeg synes jo, at det der skete i skrivegruppen med Sofie og I andre, det var, at jeg blev mødt som menneske. Jeg blev jo ikke mødt som min sygdom. Der blev ligesom set ud over den kant, og jeg blev egentlig bare mødt som det menneske, jeg nu engang er. Jeg er jo ikke min sygdom. Jeg er jo mig, siger informanten og smiler og fortsætter: Jeg tænker tit på, at selvfølgelig har vi den psykiatriske afdeling, men tit handler det jo om mit overforbrug og min sygdom og hvad vi skal gøre for at jeg ikke havner i overforbrug og sygdom fremadrettet, så det var fantastisk, at få det frirum i gruppen. Det var det virkelig.

Man fik en form for frihed oven i alt det, man havde beskæftiget sig med i forhold til misbrug. Man havde en skam og en skyld, som man gik med, og det kunne ligesom komme lidt i glemmebogen i skrivegruppen. Jeg fandt et fristed i skrivegruppen. Virkelig et fristed.

Deltagernes beskrivelser af gruppen som en pause fra sygdom, ræsonnerer i øvrigt godt med deres oplevelse af at få mulighed for at anlægge nye perspektiver på bl.a. svære livserfaringer, som beskrevet i afsnittet om gruppens legende og eksperimenterende tilgang.

Det følgende afsnit handler om to af dem, der har fortsat deres skriveforløb på Forfatterskolen PS! efter udskrivelse fra Afd. M. Hermed berører vi også projekt-målet om at bygge bro mellem behandling og hverdag.

Meningsfuldhed, håb og fællesskab

To af de deltagere, vi har interviewet, er som nævnt elever på Forfatterskolen PS! i dag. Når de fortæller om deres erfaringer med skolen, giver det associationer til nogle af nøgleordene i recovery, såsom meningsfuldhed, værdighed, empowerment, identitet og håb. Det er tydeligt, at det har været svært at starte op på et nyt sted som Forfatterskolen PS!, og at det stadig kan være svært at komme afsted, men også at skolen hjælper dem til at få det bedre, opleve sig selv mere positivt, få mere energi og giver en oplevelse af meningsfuldhed i tilværelsen. Her er et eksempel, hvor en af dem fortæller, hvad skolen betyder for hende:

Jeg gik engang hos en mentor, der talte om steder, hvor man får energi, og hun kaldte det for 'ladestationer', og for mig er det sådan noget med at gå til

koncerter og kunststillinger – og nu forfatterskolen. Det er der, jeg bliver inspireret og får de der mentale vitaminer, der gør, at jeg føler, at jeg har noget i hverdagen, der ikke bare handler om alt det, der er tungt og sygdom og jobcenter og sådan noget.

Den anden fortæller, at skolen hjælper hende med at fortælle om sig selv på en ny måde, der bidrager til mere håb for fremtiden:

For mig handler det om, at om torsdagen [hvor hun er elev på skolen] kan jeg indgå i at være et helt almindeligt menneske. Jeg kan få lov til at tage toget sammen med alle de andre pendlere og indgå i normalen, og når jeg sidder i toget, observerer jeg, at alle sidder med deres tlf. Det gør jeg ikke. Jeg nyder så meget at være i nuet og indgå i at sidde i toget ligesom de andre. Jeg er normal. Jeg skal ikke i et terapi-forløb. Jeg skal ikke sidde og... Jeg er normal ... Jeg har en madpakke med i min taske, som alle I andre nok også har i jeres tasker. Sådan helt ned. Og det samme med at være her [på skolen]. Jeg er en del af en gruppe og bagefter kan jeg gå ud og sige: 'Ja, i dag var jeg så på forfatterskolen', igen indgår jeg i normalen. For mig er det bare et skridt tættere på virkeligheden og på det liv, jeg godt vil have.

Forslag til forbedringer

Skrivegruppen på M20 og tilbuddet om en plads på Forfatterskolen PS! efter endt behandling er et midlertidigt projekt. I interviewene bad vi deltagerne reflektere over, om der var noget, der skulle gøre anderledes, hvis projektet skulle videreføres og videreudvikles. Her dukkede en række forslag til forbedringer op, som vi viderebringer her.

Det bør nævnes, at samtlige deltagere, vi har talt med, fremhæver, at Sofie Kragh-Müller gør det godt som underviser i skrivegruppen på M20 og understreger, at der ikke er noget, hun kunne gøre bedre.

Ligeledes bør det nævnes, at deltagerne fremhæver projektkoordinator Sigga Grudzinski og bl.a. siger, at hun har været god til og opsat på at spørge til deltagernes oplevelser i skrivegruppen og bede dem sige til, hvis der var noget, de gerne ville have ændret.

Deltagerne mener også alle sammen, at skrivegruppen på M20 burde være et permanent tilbud. Flere nævner i den forbindelse, at det er afgørende at underviseren er en 'rigtig' forfatter, der ikke er ansat på afdelingen, men kommer udefra.

Deltagerne synes, at hver 14. dag er for lidt. En gang om ugen ville være bedre.

De nævner også, at personalet på Afd. M kunne have udvist større interesse for skrivegruppen. Flere deltagere efterspurgte for eksempel, at personalet ikke blot spørger: 'Var det godt i skrivegruppen i dag?', men spørger nysgerrigt ind til, hvad der foregår i gruppen og også spørger deltagerne, om de må se nogle af deltagernes tekster, eller om deltagerne har lyst til at læse en tekst højt for dem.

Det undrer deltagerne, at der ikke er flere patienter, der deltager i skrivegruppen, og de tilskriver det bl.a. personalets manglende interesse. Flere foreslår, at Sofie Kragh-Müller og nogle af deltagerne fra gruppen i fællesskab introducerer personale og patienter på Afd. M til skrivegruppen for at 'sælge' ideen.

En af de deltagere, der undrede sig over, at der ikke var flere deltagere i skrivegruppen, nævnte også, at 5 er et passende antal deltagere. Denne deltager havde en

enkelt gang oplevet at gruppen føltes lidt som en 'specialklasse', fordi der havde været flere personaler end patienter, og vedkommende havde følt sig 'mærkelig'.

En anden deltager foreslog at få en peer-medarbejder med i skrivegruppen, som kunne være ambassadør for tilbuddet.

Flere af deltagerne kunne godt tænke sig, at personalet fik en 'smagsprøve' på, hvad det at skrive litterære tekster kan, så personalet kan bruge skrivekunst i deres daglige arbejde med patienterne på afdelingen. En deltager nævnte for eksempel, at det ville være godt, hvis personale og patient nogle gange kunne sætte et ur og lave 2 minutters nonstop-skrivning sammen for at få tømt hovedet og komme godt videre med det terapeutiske arbejde.

De deltagere, vi har talt med, ønskede som tidligere nævnt alle at fortsætte skriveforløbet på Forfatterskolen PS! En deltager ønsker at fortsætte på skolen for at lære at skrive bedre og bryde sin isolation og være sammen med andre mennesker, men oplever at det er umuligt for ham at komme afsted på grund af stress og angst, efter han er blevet udskrevet. En anden planlægger at starte, men forudser, at det bliver en udfordring at komme afsted og påpeger, at det vil være en stor hjælp, hvis han kan få en aftale i stand om at følges med en af de andre fra skrivegruppen på Afd. M eller en mentor, der kan tage med til en start.

De tre medarbejdere, der er tilknyttet projektet, påpeger selv, at de kunne have 'markedsført' projektet mere over for Afd. Ms øvrige medarbejdere således, at flere havde haft kendskab til gruppen og tænkningen bag. Selvom afdelingens øvrige medarbejdere ikke direkte har været en del af projektet, så har de spillet en rolle ift. rekruttering af patienter til skrivegruppen. Skrivegruppen har kørt på M20, hvor Sigga Grudzinski arbejder til daglig, og det har især været udfordrende at nå personale og patienter på Afd. Ms øvrige afsnit.

Afrunding

Den manglende interesse for skrivegruppen blandt personalet på Afd. M kan bl.a. handle om, at 'indsatsen' er ukendt, og at det er uvist, om den virker. Med denne erfaringsopsamling kan vi se, at den virker for nogle. Skrivegruppen på M20 kan give patienter en pause fra indlæggelse og sygdom og en mulighed for at engagere sig i skrivepraksis og anlægge et litterært blik på sig selv. Der er tale om et indirekte arbejde i skrivegruppen med mestring, meningsfuldhed og empowerment, der øger deltageres evne til at håndtere problemer og hjælper dem til at opleve sig selv mere positivt og føle mere håb. Derudover kan et skriveforløb være adgangsbillet til et fagligt fællesskab for dem, der fortsætter som elever på Forfatterskolen PS!

I psykiatrien, hvor vi arbejder, er der tradition for at beskrive recovery som en dybt personlig rejse. Forskningen viser, at det at 'komme sig' og komme videre i livet ikke alene er et spørgsmål om den enkeltes (indre) udvikling, men i lige så høj grad handler om social forandring. At indgå i og bidrage til fællesskaber er afgørende i recoveryprocesser. Set i det lys er social inklusion i det faglige fællesskab på Forfatterskolen PS! lige så vigtigt som skrivegruppen på M20, og som beskrevet kunne projektets brobygningsdel have været mere udfoldet.

Baseret på læring fra nærværende projekt har Afd. M. og Forfatterskolen PS! udformet 'Litteratur som recoverystrategi 2.0', som i skrivende stund (december 2020) har modtaget midler til at fortsætte samarbejdet i 2021. Fremover vil der være øget fokus på overgangen fra skrivegruppen på M20 til Forfatterskolen PS! Der vil bl.a. blive tilknyttet en recovery-mentor til projektet, der har mulighed for at følges med den enkelte patient/deltager ind på skolen, imens vedkommende er indlagt, ligesom der vil blive udarbejdet informationsmateriale til sagsbehandlere på jobcentret om Forfatterskolen PS!'s tilbud og relevans for fortsat recoveryproces.



Psykiatri

Kompetencecenter for
Dobbeltdiagnoser
Boserupvej 2
4000 Roskilde

Telefon: 3864 2000
E-mail: pcscthans@regionh.dk