

Det hjælper at skrive om det...

20 minutter om dagen gør en forskel
- her er syv skriveøvelser til dig



Derfor er det en god idé at skrive

Fra forskning ved vi, at mennesker, der holder en traumatisk oplevelse eller en krise hemmelig, har meget større risiko for at udvikle forskellige former for sygdomme, end mennesker, der taler om traumat. Det viser sig, at når vi sætter ord på traumatiske oplevelser, har vi en mindre tilbøjelighed til at blive tyngt følelsesmæssigt af begivenheden, og det har en gavnlig effekt både på vores fysiske og følelsesmæssige sundhed.

Det betyder ikke, at du kan skrive dig sund, men skrivning kan være et godt redskab til at være i svære situationer og håndtere kriser, f.eks. når en hjernetumordiagnose rammer dig selv eller et familiemedlem.

Forskningen viser, at skriveterapi og skrivning om svære emner kan forløse og hele. Bare 15 – 20 minutters skrivning om dagen i tre til fem dage om noget, der er svært, kan give en varig, positiv virkning.

I denne e-bog får du motivation og hjælp til at skrive dine følelser og tanker ned.



Sådan kommer du i gang

Skriv om det, der holder dig vågen

Et godt sted at starte er at skrive om det, der holder dig vågen om natten eller fylder i dine tanker i løbet af dagen.

Når du begynder at skrive, vil skrivningen tage dig i mange forskellige retninger, så fortsætter du bare med det emne, der dukker op, og ser, hvor det fører dig hen.

Skriv om emner, der er vigtige og relevante her og nu.

Emner, der er følelsesmæssigt vigtige for dig. Husk, at det kun er dig, der behøver at læse det, du skriver, og at det ikke behøver være velskrevet – det giver dig tilladelse til at skrive frit og ærligt.

Vælg et skrivested

Det er en fordel, at du sidder et sted, hvor du ikke

bliver forstyrret. Måske har du mulighed for at indrette et skrivehjørne, som er rart og trygt.

Du kan også gå på biblioteket eller på café, - eller du kan sidde i skoven eller i parken.

Vælg et tidspunkt, hvor du kan fordybe dig

Det er en rigtig god idé at skrive på samme faste tidspunkt hver dag, så det bliver en rutine. Mange skriver om morgenen, hvor du kan skrive for at tømme hovedet og på den måde gøre dig klar til at møde dagen. Det kommer helt an på dit hverdagsliv, hvad der vil passe bedst ind i din rytme.

Vælg gerne et tidspunkt, hvor du bagefter har fred, ro og tid til at reflektere over det, du har skrevet.

Få fat i en notesbog

Vi er så vant til at bruge vores elektroniske hjælpemidler hele tiden, men det kan være en rigtig god idé at skrive i hånden.

Når du sidder med blyant eller pen og skriver i din notesbog eller på et stykke papir, bliver du ikke forstyrret af notifikationer, beskeder, mails og andet, der kan forstyrre dine tanker.

Hvis du skriver på computeren, anbefaler vi at du slår notifikationer og lyde fra, så du kan skrive i stilhed.

Skriv eventuelt sammen med andre

Hvis du er en del af en travl familie, hvor det kan være svært at finde alenetid og ro, kan I måske aftale et tidspunkt, hvor I alle sidder og skriver eller tegner uden at tale sammen.

Tænd et stearinlys, spil dæmpet musik eller brug andre virkemidler til at skabe en rolig stund.

Skriv bare 20 minutter ad gangen

Lav en aftale med dig selv om at skrive mindst 20 minutter hver dag i tre eller fire dage. Hvis du har lyst til at fortsætte med at skrive, fortsætter du bare. Både ud over de 20 minutter, men også ud over de fire dage.

Måske bliver skrivningen en daglig rutine, som du kan bruge til at bearbejde mange forskellige emner i livet, måske bliver skrivningen til et værktøj, som du griber til en gang imellem, når noget trænger sig på.

Ingen behøver læse det

Du skriver i udgangspunktet kun til og for dig selv. Måske har du ikke engang lyst til selv at læse, hvad du har skrevet. Det behøver du heller ikke. Det vigtigste er at skrive dine følelser og tanker ned.

Hvis du skriver i en notesbog, så læg den i din private skuffe, så andre ikke læser med. Hvis du skal kunne betro dig om dine inderste tanker, er det trygt at vide, at det kun er dig, der skal læse det.

Det betyder ikke, at andre ikke må læse, hvad du skriver. Men de skal kun læse det, hvis du giver dem lov eller beder dem om at gøre det. Du skriver for din egen skyld – ikke for de andres.

Når det er svært at skrive

Mærk efter dit overskud. Du behøver ikke at dykke ned i det tungeste på en mørk dag.

En anden ide kan være at skrive i datid, hvis du skriver om noget svært.



Skriveøvelser

Dette kan du skrive om

Du kan skrive frit og forme din tekst som breve, lister, digte eller friskrivning.

Til inspiration giver vi dig her nogle skriveøvelser, der kan sætte gang i din skrivning:

1. Fortæl om en situation hos lægen eller på hospitalet. Beskriv omgivelserne, lugten, hvad der blev sagt. Skriv gerne i nutidsform (f.eks. *"Det er mandag, solen skinner, og lægen siger..."*)

2. Mærk efter, hvilken følelse, der fylder i dig lige nu. Skriv så frit: *"Jeg er din frygt / vrede / sorg / skam / glæde, og jeg ønsker at fortælle dig..."*
3. Skriv en liste over syv forbudte tanker.
4. Skriv taknemmelighedsdagbog: *"Jeg er taknemmelig for disse tre ting / mennesker..."* Uddyb hvorfor.
5. Sæt en sang på, der betyder noget for dig.
Lyt med lukkede øjne.
Måske du får lyst til at bevæge kroppen.
Måske du får lyst til at sidde helt stille.
Måske du begynder at græde.
Mærk efter, hvad der sker i dig.

Skriv så det ud, der kommer til dig. Det kan være minder, tanker, følelser eller bare ord.

6. Giv et godt råd til dig selv med den viden, du har nu.
7. Skriv denne sætning og fortsæt i ti minutter uden at redigere eller stoppe op: *"Mit møde med hjernetumor har lært mig om mine styrker, at..."*

Hvis du synes, det er svært at komme i gang, så skriv *"Jeg ved ikke, hvordan jeg skal begynde, men..."*.



Ekspressiv skrivning og narrativ medicin

Ekspressiv skrivning er i al sin enkelhed at skrive om sine følelser.

Man skriver om det, der fylder. Det, der holder en vågen om natten, eller som er i tankerne om dagen.

Den amerikanske professor i psykologi James Pennebaker udviklede i 1980'erne ekspressiv skrivning som en metode til at hjælpe sine patienter.

Pennebaker nåede frem til, at skrivning om de inderste tanker og følelser blandt meget andet kan reducere smerter og forebygge angst og depression, og skrivningen kan påvirke relationer til andre i positiv retning.

Han forklarer det med, at skrivning forbedrer vores *“følelsesmæssige regulering, hvilket kan spille en nøglerolle i hjernens og immunsystemets fysiologi”*.

Der er altså både psykiske og fysiske gevinster ved at skrive, og studier har påvist, at skrivning kan styrke immunsystemet og hukommelsen samt forbedre søvnen.

At skrive eller fortælle sin historie kan være helende for den, der står i en krise eller i en svær situation, f.eks. med en hjernetumordiagnose.

Den fortalte historie kan også være et vigtigt redskab for en vellykket dialog mellem et menneske i en svær livssituation og vedkommendes samtalepartnere, hvad enten der er tale om familie, venner, kolleger, læger eller sagsbehandlere.

Mange steder underviser man læger og sygeplejersker i såkaldt *“narrativ medicin”*, hvor man tager udgangspunkt i patientens fortælling og ikke sygejournalen, for at træne deres kommunikation med de mennesker, de møder i deres daglige arbejde i sundhedssystemet.

Narrativ medicin indgår også i medicinstuderendes læreplaner.



Et godt råd

Vi vil gerne give James W. Pennebakers gode råd videre til dig:

“Hvis du føler, at det er svært for dig at skrive om et bestemt emne, så lad være med at skrive om det. Hvis du ved, at du ikke er klar til at se på et særligt pinefuldt emne, så skriv om noget andet. Når du er klar, så skriver du om det svære emne.”

Men generelt skal du ikke være bange for at græde eller mærke vrede, mens du skriver for dig selv. Det er følelser, du bærer rundt på. Det kan være en lettelse at få dem ud og ned på papiret.

Hjernetumorfortællinger

HjernetumorForeningen tog i foråret 2021 initiativ til et online skriveværksted for de af vores medlemmer, der havde lyst til at skrive og at formidle deres historie.



Der var ikke tale om terapi, men alene om at give plads, rum og værktøjer til at nedfælde tanker, følelser og erfaringer på en måde, der både kan være forløsende for den, der skriver, og fængende for den, der læser.

I skriveværkstedet mødtes deltagerne online hver anden uge i en periode på seks måneder.

Leder af skrivemøderne, forfatter og skrivementor Charlotte Heje Haase, gav deltagerne forskellige små skriveøvelser, som de – hvis de havde lyst til at dele - læste op for hinanden, enten for hele gruppen eller to og to sammen.

Der var en regel om ikke at kommentere på hinandens tekster, der blev blot lyttet. Ord eller vendinger, der gjorde indtryk, gav deltagerne tilbage til oplæseren ved at skrive dem i chatten bagefter. Teksterne, der opstod i skriveværkstedet, er siden udkommet i antologien "Hjernetumorfortællinger - når livet slår knuder".

Da vi spurgte deltagerne, hvad de havde fået ud af at deltage i skriveværkstedet, sagde de bl.a.:

"Det var bedre end seks års samtaler med en psykolog."

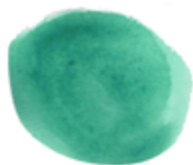
"Skriveprojektet gav mig mod til at tale om min situation."

"Jeg fandt ud af, at jeg ikke er alene."

"Nu tør jeg være mig."

Bogen er udgivet på forlaget Bare Skriv og kan bestilles hos den lokale boghandler, købes i netboghandlerne eller lånes på biblioteket.

"Hjernetumorfortællinger" er også udkommet som lydbog.



Lyst til at læse mere om at skrive?

Annette Aggerbeck: "Skriveterapi - Din guide til personlig vækst."
Respekta, 2022

Annette Aggerbeck: "Skriveterapi for pårørende"
Respekta, 2021.

James W. Pennebaker og John F. Evans: "Skriv dit liv. Sådan håndterer du problemer og traumer med ekspressiv skrivning."
Dansk Psykologisk Forlag, 2015

Majbritte Ulrikkeholm: "Skriv fra Sjælen og tag på eventyr med de svære følelser"
E-bog, eget forlag.

Lyst til at læse andres fortællinger om hjernetumor?

"At leve og at dø. Når ens elskede bliver ramt af livstruende sygdom" Anjee Gitte Carlsen.
Visdomsbøgerne, 2018

"Du forsvinder". Roman. Christian Jungersen.
Gyldendal, 2015. Filmatiseret 2017.

"Hjernetumorfortællinger - Når livet slår knuder".
23 hjernetumorrømte og pårørende.
Forlaget Bare Skriv, 2022.

"I en tynd tråd - om at leve med en alvorlig sygdom" Niels Frid-Nielsen.
Gyldendal, 2020.

"Min Nye Gamle Hjerne. Usynligt syg. En digtsamling." Pernille Kørner Thidemann Nielsen.
Eget forlag, 2020

"Min datters stemme. Det kommer ikke an på, hvor længe man lever, men hvordan man lever."
Joy Benzon.
Forlaget mellemgaard, 2022.



Kilder

James W. Pennebaker og John F. Evans:
"Skriv dit liv. Sådan håndterer du problemer og traumer med ekspressiv skrivning."
Dansk Psykologisk Forlag, 2020

Skriveøvelser og inspiration:
Charlotte Heje Haase / www.bareskriv.dk

Kolofon

Det hjælper at skrive om det
En e-bog i serien "Livet med hjernetumor"
©2022 HjernetumorForeningen

Konsulent: Charlotte Heje Haase
Illustrationer og layout: Charlotte Mannstaedt

Udgivelse: Januar 2023

Udgivet af HjernetumorForeningen
CVR 34667373
Tlf. 8191 9208



HJERNETUMORFORENINGEN
hjernetumorforeningen.dk

formand@hjernetumorforeningen.dk

www.hjernetumorforeningen.dk

Facebook, Instagram og LinkedIn: HjernetumorForeningen

Gengivelse af tekst eller illustrationer er ikke tilladt uden forudgående aftale.

Støttet af

 **Kræftens Bekæmpelse**