

## SKRIVEGRUPPER SOM EN NY GRUPPEBASERET HYBRID MELLEM EN KUNSTWORKSHOP OG EN GRUPPETERAPEUTISK INTERVENTION FOR MENNESKER MED PSYKISK LIDELSE

Birgit Bundesen<sup>1</sup> & Bent Rosenbaum<sup>2</sup>

*Kunst har gennem tiden altid haft en plads i psykiatrien som både beskæftigelse og som terapeutisk og diagnostisk middel. Kunstbaserede interventioner er internationalt anerkendt og implementeret i psykiatrien, men i Danmark er tilbuddet til patienterne sparsomt. Et gruppedynamisk format, der integrerer psykodynamisk og fænomenologisk tankegang, og som er centreret om arbejdet med kreativ skrivning ledet af skønlitterære forfattere i samarbejde med sundhedsfaglige co-terapeuter, er en ny eklektisk tilgang til recovery med fokus på refleksiv funktion, identitet, samhørighedsfølelse, empowerment og afstigmatisering. Tekster, der produceres i gruppen, fungerer som overgangsobjekter, og skrivegruppen danner et holding-containing environment, hvor faktorer som resonans og kreativitet bliver afgørende.*

Dette er baggrunden for udviklingen af en ny manualiseret gruppeintervention med kreativ skrivning, der er blevet tilbudt som en del af den psykiatriske behandling i Region H.

**Nøgleord:** Participatory art, Creative writing, Gruppeterapi, Resonans, Overgangsobjekter, Recovery, Internaliseret stigma

### **Indledning: Kreativ skrivning som recovery**

Vi vil i denne artikel præsentere vores arbejde med udviklingen af en ny manualiseret kunstbaseret gruppeintervention som middel til recovery. Artiklen falder i to dele: Først vil vi beskrive manualen og konceptualisering af skrivegrupperne som et deltagerfokuseret arbejde med professionelle kunstnere, der gør skrivegrupperne til hybrider mellem kunstworkshops og en gruppebaseret intervention. I anden del vil vi præsentere den teoretiske

---

1 Overlæge, Psykiatrisk Center Amager. BA i litteraturvidenskab. Leder af forskningsprogrammet REWRITALIZE. Formand Foreningen Kunst og Mental Sundhed. Corresponding Author: Birgit.aerenlund.bundesen.02@regionh.dk

2 Overlæge, Psykiatrisk Center København, Psykoterapeutisk Klinik. & adj. professor, Institut for Psykologi, Københavns Universitet.

ramme med begreber fra tekstteori og gruppedynamisk tænkning, der kan forklare nogle af de positive fund fra grupperne.

At se psyken som tekstuel forankret og se talte/skrevne tekster som aflejring af psyken er udgangspunktet for de former for billed-, tekst- og psykoanalyse, der har udviklet sig i tæt parløb, og som har været afgørende for en kunstbaseret undersøgelse af det menneskelige sind. Kunsten i dens mange modaliteter har i alle kulturer været en måde at organisere, formidle og diskutere menneskelige erfaringer på. Inden for litteraturen har koblingen mellem kunst og galskab rødder helt tilbage til Platons formulering i *Staten* om, at ingen kan være digter uden at rumme en snert af galskab. Inden for den modernistiske kunst og filosofi (Sass, 1992) har galskaben og ekstasen som undtagelsestilstande i bevidstheden været anvendt som kontrast i studiet af det såkaldt normale, hvilket giver sig til udtryk i kanoniserede litterære værker af bl.a. Hölderlin, Zürn, Artaud, Woolf og i Danmark i nyere tid i forfatterskaber som Simon Grotrian, Asta Olivia Nordenhof og den nyligt debuterede Anna Rieder. Kunstneriske og litterære metoder har inden for sundhedsvidenskaben været anvendt til både beskæftigelse, terapi og diagnostik. De seneste ti år har både læse- og skriveinterventioner været anvendt til mental velvære på biblioteker, museer og i sundhedsfaglige tilbud (Jensen & Bonde, 2018). Der har de sidste ti år været en tiltagende interesse for feltet kunst og mental sundhed, hvilket bl.a. har udmøntet sig i WHO's scoping-rapport fra januar 2019, der globalt afdækker interventioner med kunst i sundhedsfaglige kontekster (Fancourt & Saoirse, 2019). Inden for specielt området "skrivekunst" udgav det britiske NHS i 2016 et review, der inkluderede 287 artikler om skriveinterventioner for patienter med langvarige somatiske såvel som psykiatriske sygdomme. Rapporten konkluderede, at det er de faciliterede interventioner, der har vist en effekt, dvs. indsatser, hvor skrivningen foregår sammen med andre (Nyssen et al., 2016). Hvad angår skrivning som middel til at fremme sundhed er der påvist positive resultater med både reduktion af forhøjet blodtryk, boost af immunmarkører og reduktion af angst, depression og misbrug. Med hensyn til forsøg med skrivning rettet mod at styrke mentalt helbred er der anvendt flere forskellige teknikker og metodologier, der inkluderer f.eks. "narrativ terapi", "expressive writing" og "life story writing". Der efterlyses dog flere strukturerede forsøg, der redegør for, hvorfor en given metode eller teknik virker for hvem og hvorfor.

Baggrunden for denne artikel er et fokus på kunst, især skriftkunsten, og dens betydning og muligheder for den menneskelige sundhed i almindelighed og for den sårbare bevidsthed i særdeleshed. Værdimæssigt tages der her afsæt i Recovery-bevægelsens begrebsliggørelse af de mere personnære faktorer forbundet med det at komme sig fra en psykisk lidelse, som er konceptualiseret i det såkaldte CHIME-framework. Det står for Connectedness, Hope, Identity og Meaning (Leamy, 2011), som er fremhævet som afgørende af psykiatribrugere og deres pårørende i det at komme sig fra en svær psykisk lidelse. Recovery-bevægelsen, som de sidste år haft fået politisk

gennemslagskraft (Slade, 2010), taler imod psykiatriens ofte meget pessimistiske holdninger til det at komme sig fra lidelser som bipolar sygdom og skizofreni og dens fokus på klinisk reduktion af symptomer. Recovery-orienterede forskere har desuden påvist, at stigmatisering er en forhindring for at komme sig, ligesom social isolation og oplevelsen af ensomhed disponerer for og vedligeholder psykisk lidelse og er forbundet med lavt funktionsniveau (Lim, Holt-Lunstad, & Badcock, 2020; Michalska & Rhodes, 2018; Cacioppo & Cacioppo, 2018). Det er påpeget, at flere interventioner burde rettes mod disse negative prædiktorer for genindlæggelser og højt psykiatriservice-forbrug.

Stigma er defineret af WHO som ”et mærke af skam, vanære eller misbilligelse” (World Health Organization, 2001), og ud over den strukturelle stigmatisering, der også finder sted i behandlersystemer, bliver stigma ofte internaliseret af mennesker med psykisk lidelse. Det er påvist, at op til en tredjedel af mennesker med svær psykisk lidelse har internaliseret negative strukturelle fordomme om sig selv (Lysaker, Roe, & Yanos, 2007; Ritsher & Phelan, 2004), og at internaliseret stigma er knyttet til både subjektive og objektive aspekter af reduceret recovery, inklusive håbløshed (Brohan, Elgie, Sartorius, & Thornicroft, 2010, Lysaker et al., 2007; Yanos, Roe, & Lysaker, 2010), negative opfattelser af sig selv og lavt selvværd (Yanos, 2020) samt utilfredsstillende sociale relationer (Corrigan, Watson, & Barr, 2006; Yanos et al., 2010). For mange bliver det i sig selv et problem ved det at få en diagnose og være i behandling, at sygdommen kan ende med at blive en alt-dominerende selv-narrativ, der bliver en primær motor i ens identitet og selvopfattelse. Til trods for den omfangsrige dokumentation for disse sammenhænge er der stadig meget få recovery-orienterede tilbud rettet mod afstigmatisering og med fokus på empowerment og styrkelse af individets jefunktioner.

At genskrive sin livshistorie kan være en afgørende del af en recovery-proces (Roe & Davidson, 2005), men der er endnu ikke udviklet skrivebase-rede interventioner, der tager udgangspunkt i den kreative skrift og dens terapeutiske muligheder, hvor interventionen ikke fokuserer på kognitiv remediering, men hvor leg med og undersøgelse af sproget i en gruppe i sig selv er målet. Det er påpeget, at det kan være fordelagtigt at fokusere skrivegrupper for mennesker med psykisk lidelse mod selve den kreative aktivitet og at lade professionelle forfattere lede grupperne (King et al., 2013, Farmasi, Kiss, & Szendi, 2018).

Dette er baggrunden for forskningsprogrammet REWRITALIZE, der siden 2017 har udviklet skrivegrupperforløb som en del af den psykiatriske behandling i Region Hovedstadens Psykiatri i et samarbejde mellem forfattere, psykiatribrugere og psykiatere (Bunesen, Tomsen, Rosenbaum, & Kristensen, 2019; Bundesen & Rosenbaum, 2021; Bundesen et al., 2020).

En overordnet hypotese for projektet er, at udvikling af reflektiv kompetence i arbejdet med litteratur kan indvirke positivt på bevidstheden med el-

ler uden psykisk sårbarhed. Projektet interesserer sig for subjektivitetsteoretiske spørgsmål om sammenhænge mellem sprog og væren samt for gruppedynamikkens og symboliseringsarbejdets betydning for individets selvudvikling og jeg-styrke. Forskningsprojektets overordnede formål er at undersøge sammenhænge mellem sprog, bevidsthed, kommunikativ evne, kreativitet og psykopatologi.

Forskergruppen har deltaget i udfærdigelsen af et systematisk review (Mundy et al., submitted), og forsker- og forfattergruppen for projektet REWRITIMIZE har udfærdiget et 15-ugers progressivt forløb, inklusive et katalog af skriveøvelser, der er blevet testet, revideret og i 2021 skal testes for tredje gang i seks skriveforløb på Psykiatrisk Center Amager (se beskrivelse: Bundesen et al 2021). Det empiriske materiale stammer fra seks måneders retrospektive interviews med deltagerne. Imens grupperne har kørt, har forfattere og co-terapeuter modtaget månedlig supervision af en senior supervisor samt undervisning af projektlederen, og forfattergruppen har udfærdiget et katalog med næsten 100 skriveøvelser målrettet mod forløbets forskellige faser. Forskerne har udfærdiget guidelines ifølge principper fra psykodynamisk og fænomenologisk tænkning med fokus på progressiv struktur af grupperne inddelt i en start, en midte og en slutning. Guidelines er testet i to forløb, hver fordelt over seks gange fortløbende i 15 uger med hver otte deltagere. I 2020 er guidelines blevet revideret ved samlede gruppemøder, hvor erfaringer fra de enkelte skriveforløb er blevet drøftet, og eventuelle problemer er blevet taget op. Der har været gennemført i alt 18 skrivegruppeforløb med otte deltagere i hver gruppe og med et frafald på ca. 30-40 %. Forfatterne er udvalgt af projektleder. Kriterier for udvælgelse har været, at de har et etableret forfatterskab bag sig, at de har undervisningserfaring, og at de deltager i et indledende kursusforløb med undervisning i sprog og psykopatologi på tre dage samt deltager i månedlige supervisioner under skriveforløbene. Enkelte forfattere har selv baggrund som psykiatribrugere.

Efter præsentation af guidelines vil vi præsentere enkelte fund høstet fra retrospektive interviews med skrivegruppedeltagere i projektet med fokus på forholdet mellem sprog, psykopatologi og oplevelsen af gruppen. Vi vil belyse fundene ud fra fænomenologiske og psykodynamiske begreber ved at beskrive skrivegruppen som resonansrum.

## Beskrivelse af interventionen

Skrivegruppen er som ”participatory arts” en hybrid mellem en civil kunstskole og et behandlingstilbud – en hybrid, der har vist en effekt på psykisk lidelse målt på CHIME-faktorer, især på faktorerne samhørighedsfølelse og stimulation af håb (Stickle, Wright, & Slade, 2018). Den er som udgangspunkt struktureret omkring den fælles aktivitet, der er den kreative skrivning, *creative writing*, som er kendt og udbredt på universiteter, forfatter- og

skriveskoler (Gardner, 1985; Llambías, 2015). Deltagerne har tilmeldt sig gruppen, fordi de har haft lyst og fundet det interessant, og de er rekrutteret gennem deres psykiatriske behandlingsforløb af en sundhedsfaglig person, der har fundet dette tilbud relevant for vedkommende. Lederen af gruppen er forfatter, og fokus for gruppens arbejde er ikke psykoterapi som sådan, men på kunstnerisk aktivitet og udvikling af kompetencer omkring det skønlitterære og poetiske arbejde, der inkluderer både litterære, reflektoriske samt sociale og kommunikative færdigheder.

Den sociale reorganisering, der sker rundt om skrivegruppens aktivitet, er vigtig. Fra start introducerer alle sig ved navn og nævner de seneste gode læseoplevelser, de har haft. Alle er derfor til stede i gruppen som læsende, skrivende og reflekterende, og socialiseringen sker omkring det forhold, at det er forfatteren, der leder gruppens arbejde.

Som udgangspunkt er der ikke fokus på gruppens psykologiske arbejde. Men skriveprocessens litterære og reflektoriske processer åbner alligevel op for psykologiske processer, der kommer op til overfladen i gruppens arbejde og samvær, og som må gives en opmærksomhed, både fra forfatterens og den sundhedsfaglige co-terapeuts side. Gruppearbejdet er således en kompleks og mangefacetteret oplevelse. Deltagerne kan opleve at blive spejlet både positivt og negativt i de andre, der på godt og ondt tilbyder forskellige synspunkter og kritik, og gruppens rum kan være et sted at træne tolerancen over for dette. At være i gruppen kan udfordre den enkeltes kapacitet til at tåle forskellighed og evne til at kunne dele. Kommentarer og reaktioner på tekster er aldrig formuleret som negativ kritik; det bliver italesat tydeligt fra starten, at det ikke er muligt at gøre noget forkert. Det er dette blik på teksten som æstetisk konstrukt og dens funktionsmåde, der er i centrum, og alle bliver bedt om at fokusere på *måden*, teksten fungerer på, og være opmærksom på forskellige former for stiltræk. Det er denne bevidsthed om tekster som noget, der kan formes, udfordres og leges med, der er afgørende for skrivegruppen.

### **Participatory creative writing: Skrivegruppens rum som kreativ workshop**

Skriveøvelserne er altså alle på forskellig vis designet til at stilisere tanker og opdyrke stilistisk bevidsthed hos deltagerne. Der skrives i 5-15-minutters øvelser, hvorefter alle læser deres tekster højt. Hver tekst kommenteres umiddelbart efter oplæsningen af forfatteren, og herefter inviteres de andre deltagere til at kommentere. Skriveprocessen har altså to faser: en, hvor deltagerne gestalter en tekst i et givent tidsrum ud fra forfatterens oplæg – det være sig litterære tekster eller skriveøvelser. I anden fase læses teksten op og lægges dermed ud i gruppens rum, hvorefter forfatteren og de andre gruppedlemmer kommenterer på den. Alle bedes kommentere på

”tekstens jeg” (og ikke den skrivendes ”oplevende jeg”), og forfatteren vil til enhver tid være opmærksom på denne distinktion i arbejdet med de givne tekster.

Workshoprummet har som forudsætning, at alle har en stemme, og at alle udsagn principielt vurderes med lige stor vægt. En kunstnerisk orienteret workshop (Hölscher, 2020) er kendetegnet ved at være struktureret omkring et virtuelt objekt (skriften, værkfænomenet mv.). Dette virtuelle objekt er i workshoppen endnu ikke kendt eller udfoldet, men al aktivitet er orienteret mod udfoldelsen af det. I en velfungerende workshopssituation kender man ikke det endelige mål på forhånd. Det er ikke ambitionen at løse en opgave på en given måde. Det er kendetegnende for workshoppen, at det er igennem den unikke kontekst, at tekstobjektet fremkaldes. I forløbet sætter deltagerne sig formelle delmål, som f.eks. at skrive en tekst, samtidig med at forestillingen om et endeligt slutresultat udskydes.

Gruppens proces er rettet mod at skrive det allerede eksisterende og meningsfulde i de enkeltes stemmer frem – men til tider også det uformulerede, uudsigelige og endnu ikke meningsgivne. Forfatterens opgave er at lytte til, stimulere og orkestrere disse stemmer i det skrevne tekstmateriale. I en vellykket gruppe oplever de enkelte deltagere dette ved, at læse- og skriveprocessen føles som en kollektiv begivenhed.

### **Autor-conductor og den sundhedsfaglige coterapeut leder gruppen i fællesskab**

I en psykoterapeutisk gruppe er det terapeutens opgave at containe gruppen, når kontrollen slippes, og regulere de processer, der finder sted, så gruppen kan overleve, men en gruppe kan godt falde fra hinanden, hvis niveauet af aggression og had gør det ubærligt for gruppen. Ifølge den norske psykiater og gruppeanalytiker Karterud er det terapeutens mål at bibringe gruppen energi og kraft, der kan facilitere de ovennævnte processer ved at fremme og beskytte en stemning, der føles positiv og levende og er præget af nysgerrig undersøgelse hos deltagerne, der forsøger at være oprigtigt personligt åbne og tolerante over for hinanden (Karterud, 2011). I skrivegruppernes tilfælde er dette centreret omkring nysgerrigheden og spejlingen via en proxy, der er de skrevne tekster, hvor der dels arbejdes på et formelt plan og på et indirekte, emotionelt plan, der begge skal være præget af en åbenhed, respekt og nysgerrighed på egen og andres tekster og udsagn.

Ligesom hvert enkelt gruppemedlem er selve gruppen at betragte som en organisme med sit eget økosystem, hvilket er blevet fremhævet af både fænomnologisk og psykoanalytiske teoretikere (Fuchs, 2018; Foulkes, 1964, 1973). Både gruppens individer og gruppen som helhed har et indre miljø, der skal beskyttes, tilføres næring og reguleres for at kunne blive ved med at overleve (homeostase). Den kan være mere eller mindre labil eller porøs og

være præget af forskellige former for ubalancer. Gruppens klima er altafgørende for, at gruppeprocesser som spejling og resonans kan opstå, og skal forstås meget konkret som de atmosfæriske og organiske forudsætninger for, at disse livsrelaterede størrelser kan spire frem i gruppen og vokse i den enkelte. Det er også vigtigt, at gruppen skal kunne være rummelig nok til, at eventuelle konfrontationer og såvel aggressive som depressive og fortvivlede følelser hos den enkelte og imellem gruppens deltagere kan være til stede. Den analytiske gruppeterapeut er blevet sammenlignet med en dirigent, *conductor* (Foulkes, 1964), hvilket understreger hendes funktion som den, der orkestrerer mange enkelte instrumenters klange med en specifik forståelse for den enkelte musiker og hans instrument, men med ansvar for at harmonisere deres musiceren til et samlet hele. I gruppens tilfælde består dette i at skabe og vedligeholde et optimalt klima i gruppen med en frugtbar atmosfære, hvor sårbare, prærefleksive processer kan spire, drives til vækst og udvikling. På den måde fungerer skrivegruppen som et drivhus, der skaber et beskyttet miljø, hvori den enkeltes symboliseringsevne og udvikling af narrative færdigheder kan udvikles.

Dette kræver, at der er fokus på både gruppens helhed samt den enkelte deltagers velbefindende, og conductor må anvende såvel sin teoretiske forståelse som sin menneskelige indlevelsessevne til at opfange de processer, der udspiller sig i gruppen, som enten kan fremme eller hæmme udviklingen. Det er vigtigt, at funktionerne deles op, så forfatteren som skrivegruppens leder etablerer sig som faglig autoritet med fokus på og myndighed over for det skrivetekniske hos den enkelte og på gruppens samlede forståelse af dette. Dette kræver en lyttende forståelse for den enkeltes skrivestil og forståelse af denne som en unik ”stemme”.

Det gør co-terapeuten til den egentlige analytisk ansvarlige for gruppens trivsel og dynamik, men det er altafgørende for gruppens klima, at forfatter-conductor og co-terapeut har en velfungerende relation præget af gensidig forståelse, respekt og sympati for hinandens professionelle virke i gruppen. Det kræver et lille overlap af gensidig forståelse for de forskellige former for fagligheder, der er i spil i gruppen, og dernæst en klart afgrænset rollefordeling, hvor hver må etablere sig som faglig autoritet inden for sit fagområde og på denne måde danne skrivegruppens to vægge. Det er derfor nødvendigt, at de to mødes kort før og efter hver skrivegruppession for at udveksle erfaringer med gruppen og afstemme eventuelle disharmonier. Det er vigtigt, at denne relation er præget af åbenhed og villighed til at lære og lytte og rette ind efter den andens perspektiv. Det er en hypotese for hele projektet, at denne konstellation med et tæt samarbejde mellem kunstnere og sundhedsfaglige i sig selv er en virksom faktor i gruppen. Der forudsættes altså to forskellige former for autoriteter, der ikke må opfattes som konkurrerende, men optimalt set som komplementære. I en velfungerende gruppe intervenserer co-terapeuten ikke meget, men skriver med som alle andre deltagere. Hun er et stabiliserende knudepunkt i gruppen, og da skrivegruppen er en del

af et psykiatrisk behandlingsprogram, må co-terapeuten være parat til at kunne afhjælpe kriser opstået ved f.eks. aggression, misundelse, had, sorg og angst i enkeltindivider såvel som i gruppen. Co-terapeuten skal også være opmærksom på muligheden for formation af anti-grupper. Der skal være mulighed for kortere støttende enkeltsamtaler undervejs rettet mod at kunne fortsætte skriveprocessen i gruppen, og co-terapeuten bør tage kontakt til deltageres behandlere, såfremt der er tegn på psykiske kriser med behov for intensivering af det eksisterende behandlingsforløb.

### **Beskrivelse af forløbet**

Hvert forløb er 14 uger samt en booster-session efter fire uger. Co-terapeuten afholder forsamtaler med de enkelte gruppemedlemmer inden gruppen og som en del af forskningsprojektet et seks måneders follow-up efter afslutning. Formålet med forsamtalen er at få et indtryk af deltageres profiler og identificere sig som støtteperson inden start. Deltagerne har også mulighed for at stille spørgsmål og give udtryk for eventuelle usikkerheder eller forbehold. Forfatter og co-terapeut mødes, inden gruppen starter, og fordeler roller. Ved usikkerheder kan supervisor inddrages. Begge modtager supervision månedligt under hele forløbet.

### **Rammen og de enkelte sessioner: Klar struktur**

Grupperne afholdes i princippet i et overgangsrum mellem den psykiatriske institution og det civile liv. Det er vigtigt, at rammerne er præget af en varm og afslappet atmosfære, hvor deltagerne føler sig velkomne, og hvor der ikke på forhånd er krav om at skulle producere noget bestemt. Der lægges ud med, at alle i gruppen introducerer sig med navn og bedes nævne en god læseoplevelse, de har haft, og eventuelt nævne, hvis de har erfaring med at skrive. Læseoplevelsen må gerne ligge langt tilbage, f.eks. i barndommen, og det må understreges, at det ikke er vigtigt, om man har skrevet før. Det er underforstået, at gruppen rummer forskellige former for psykisk sårbarhed, men det introduceres ikke eksplicit i gruppen. Man er ikke til stede som "patient" eller "læge", men som "skrivende person".

Gruppen starter med en runde med "siden sidst", hvor deltagerne bedes om kort at fortælle lidt om ugen, der er gået, med udgangspunkt i læsning eller skrivning. De må gerne fortælle om andre ting; det er vigtigt, at det forekommer naturligt. Pointen er at få en "temperaturmåling" på gruppens tilstand og at starte med, at alles stemmer slås an/resonerer i grupperummet. Det giver også co-terapeuten et udgangspunkt for at få en føling med de enkeltes processer, fornemme samtaleklimaet i gruppen og således have



spørgsmål in mente, der senere kan få betydning for omsorg for den enkelte og for gruppens dynamik.

Når gruppen starter, sættes der tydelige rammer for dagens session inklusive pauser. Hver session er tre timer med to pauser. Der er altid kaffe, te, noget sundt og noget sødt.

De enkelte sessioner er strukturerede og fokuserer på den samlede gruppes velbefindende og fra start med en klar rollefordeling. For at konkretisere de enkelte kreative processer arbejdes der i alle sessioner med kreative skriveøvelser eller mindre formgivningsopgaver, som der reflekteres over i gruppen. Deltagerne opfordres også i deres kommentarer til de andre at kommentere på teksternes former og afstå fra ”at give gode råd” og meget personnære kommentarer. Der skelnes således tydeligt mellem ”det oplevende jeg” og ”tekstens jeg”. Formgivnings-/skriveøvelserne er på forskellig vis designet til at kunne give litterær stil til subjektive processer. Alle øvelser finder sted i gruppen, der er intet hjemmearbejde, og øvelserne skal afsluttes. Teksterne/objekterne kommenteres af den kunstneriske leder med fokus på de formelle valg, der er foretaget. Herefter inviteres de øvrige deltagere til at kommentere.

### **Startfasen (1.-3. gang)**

I startfasen er det vigtigt at introducere skrivekonceptet og fokusere på hos de enkelte deltagere at overvinde angst for ikke at kunne finde ud af det, gøre op med ”den indre skolelærer” (forstå, at der ikke er noget rigtigt eller forkert), skabe selvtillid og oplevelsen af egen kunnen og få skabt sammenhængskraft og etablere gruppen via disse størrelser. Der kan være erfarne skribenter til stede, men som udgangspunkt startes gruppen som en begynder-skrivegruppe. Det anbefales derfor de første gange at lave korte skriveøvelser med oplæg, hvor der nemt kan produceres tekst.

Der er ikke noget teoretisk pensum, men udgangspunktet er at klargøre, at fokus er på teksten som form og struktur og ikke på indhold. Det er altså ikke et krav, at man skriver noget, der er sandt, og læsningerne går ikke ud på at rekonstruere et ”sandt” udsagn. Man kan vælge at skrive om autobiografisk materiale, men læsningen vil ikke gå ind i det autobiografiske materiale som indhold.

### **Midterfasen (4.-9. gang)**

Efter tredje gang starter midterfasen, hvor gruppen gerne skulle være bekendt med skrivegruppe-konceptet og være trygge ved hinanden. Her kan der med fordel introduceres mere legende og socialiserende øvelser. Det kan f.eks. være folde-tekster, hvor alle skriver to linjer, folder papiret, så kun den

sidste kan ses, og sidemanden skriver videre på denne med to linjer, folder og sender videre. Til sidst læses teksten op. Alle kan genkende deres eget bidrag, der føjer sig ind i den fælles tekst, og dette åbner op for socialt samspil.

I midterdelen af midterfasen kan der med fordel arbejdes målrettet med mentaliseringsøvelser, der f.eks. kan være skriveøvelser med perspektivskift. Prøve at leve sig ind i en person, man umiddelbart ikke kan identificere sig med – måske endda en usympatisk person.

### **Slutfasen (10.-14. gang)**

I slutningen af midterfasen starter *redigeringsfasen*, hvor man kan introducere redigerings teknikker. Gerne med litterære forlæg, f.eks. med genreøvelser, hvor et digt skal skrives om til prosa, eller en prosatekst skal skrives om til et essay. Det kan lægge op til snak om genrebevidsthed. Der kan også introduceres metatekster, dvs. tekster, der handler om det at skrive. Det er vigtigt, at der signaleres, at gruppen er ved at nærme sig en afslutning, så deltagerne kan forberede sig på dette. Den sidste gang sættes en halv time af til evaluering af skriveforløbet.

### **Booster-session**

Sidste session foregår efter en måned og er en såkaldt booster-session. Det er den eneste gang, der er et ensartet krav til grupperne, og det er at skrive en autobiografisk tekst skrevet i tredje person. Et oplæg kunne være: Skriv en tekst om dig selv (i tredje person) til Kraks Blå Bog. Der kan med fordel præsenteres forskellige eksempler på autobiografiske tekster, f.eks. Édouard Levés *Selvbiografi* eller Peter Seebergs *Selvbiografi af en snegl*. I forskningsdelen er vi interesseret i, hvordan deltagerne vælger at løse denne sidste opgave, der kan sige noget om deres skriveproces, deres syn på dem selv og valg af skriftlig strategi og skrivestil.

Der afsættes igen en halv time til fælles evaluering med fokus på skrivning og velvære, hvor der kan spørges ind til, om deltagerne har brugt skrivning i deres hverdag.

### **Konceptuel beskrivelse af skrivegruppen som resonansrum**

Ifølge den psykodynamiske tænkning kan problemfyldt materiale rumstere ubevidst og på en ikke-integreret måde i den enkelte. I en arbejdsgruppe kan sådanne ubevidste processer vise sig og blive bearbejdet af gruppen som helhed. De kan blive en form for dynamo, men dette forudsætter, at gruppens

matrix (Foulkes, 1973) i udstrakte stunder har etableret et trygt rum – en livmoderagtig struktur. Denne kan udruge og nære nye tanker og skabe forbindelser mellem ikke-integrerede betydningslementer i den enkelte og i gruppen som helhed. Matrix vedrører kommunikative netværker af bevidste og ubevidste elementer, som opstår i en gruppe, der samles om noget. Foulkes beskriver gruppens individer og deres verbale og nonverbale kommunikation som knudepunkter i matrix, der danner et væv af kommunikation og relationer, som er gruppens grundlag, og som forener al forståelse og dynamik i gruppens betydning (Foulkes, 1964). Karterud har påpeget, at når matrix er stabilt etableret, kan gruppen tjene som ”arena for ego-træning i aktion” (Karterud, 2011, p. 267). Når gruppens matrix etableres, åbner der sig altså et tredje rum, der er mere end summen af de enkelte deltagere, og denne kan agere træningsrum for refleksion, leg og selvudvikling i forskellige former for interaktioner og også rumme kriser i og imellem deltagere. I skrivegruppen er den fælles proces centreret omkring den kreative gestaltning, der knytter gruppen sammen i en fælles symboliseringsproces, hvor gruppen kommer til at danne et nyt semiotisk univers, som danner grundlag for gruppens dynamik. Dette kan ses ved, at deltagerne begynder at udvikle metaforer, referere og indoptage andres troper, figurer og stemninger i deres egne tekster.

### **Leg som kreativitetens fundament**

Den engelske børnelæge og psykoanalytiker Donald Winnicott definerer leg som al kreativitets fundament: ”(...) i legen – og måske kun i leg – er [vi] frisatte til at kunne være kreative” (Winnicott, 1971/1990b). Han påpeger legen som et afgørende moment i udviklingen af en normalbevidsthed og udvikler her et begreb om overgangsobjektet (Winnicott, 1971/1990a), der dynamisk befinder sig i et illusionært rum (betegnet ”transitional space”) mellem subjektet og den anden (mor/barn, dialogpartnere, terapeut/patient). Dette overgangsobjekt er på samme tid et primært ”subjektivt objekt” og et ”subjektivt objekt, der kan sanses objektivt” – både et ”mig” og ”ikke-mig”, både en illusion og desillusion. Dette kan hos barnet tage form af en sutteklud eller et stykke legetøj, og når barnet er ældre, kan det f.eks. være børneremser. I skrivegruppen kan kreativt forfattede tekster anses på lignende måde som overgangsobjekter, der hverken kan anskues som neutrale og objektive udsagn, men heller ikke helt private og subjektive, de kommer hverken indefra eller udefra, men danner udgangspunkt for en udforskende relation mellem selv og omverden (Galligan, 1994). Som overgangsobjekter er de delbare, uden at deres betydning behøver at være fuldstændig symboliseret, og de kan vedblive at have delvist imaginær karakter.

I skrivegrupperne har man mulighed for at arbejde kreativt og legende med sine tanker og sansninger i arbejdet med tekst. Det er altså en særlig

form for sprogopmærksomhed, der aktiveres her, som dels er prærefleksiv, dels kropsligt bundet. Sara beskriver skrivningen som værende lige så vigtig som ”at trække vejret” og fremhæver skrivningen som en meget kropslig praksis:

”det er meget kropsligt for mig at skrive (...) når jeg skriver, er det, ligesom som hvis man danser ... Det er jo en måde at trække vejret på, eller det er en måde, ligesom når man spiser eller ... det er så afgørende for noget inde i mig. Altså hvis jeg ikke har nogen ord, så er det, ligesom om jeg ikke har noget mad.”

Gruppens fokus er som udgangspunkt at lytte til og lege med sproget: skrive en tekst, læse den op og høre andres oplevelse af teksten, hvilket tilsammen kan føre til en udvidet forståelse af ens egne tanker, uden at disse reduceres til rent kognitivt indhold. Denne teksts opmærksomhed muliggør refleksion og deling (nogle af legens basale modi) af skribentens egen og gruppens fælles undersøgelse af teksterne. Clara udtrykker det således:

”Teksten (...) bliver mere et legetøj, men det bliver også et legetøj, man kan lege med, når man har det dårligt. Det gør det meget sådan håndgribeligt og enkelt.”

Sara påpeger forskellen på tale- og skriftsprog:

”Der er ligesom noget i talesproget, som der ikke er plads til, men som får plads i skriftsproget. Det indgår ligesom i noget, der er større. Det er en måde at sætte mine opfattelser og sansninger sammen på. Og det ville have været meget sværere, det ville have været mere kaotisk, hvis jeg ikke havde haft gruppen (...) jeg føler mig ikke så amputeret længere.”

Legens modus skaber og faciliterer de positive processer, der kan vise sig hos den enkelte deltager som en styrket tro på egen kunnen og betydningsfuldhed samt som en positiv oplevelse af deres oplevelser og tankers fylde. Dette kan hjælpe deltagerne til at se, at denne mangfoldighed kan føre til nye veje fremover i det sociale liv, og de oplever, at en gruppe kan fungere som container for følsomt materiale.

### **Resonans og dissonans i skrivegruppen**

Inden for gruppeanalysen er resonans et begreb, der fokuserer på en gruppes interpersonelle, nonverbale og ubevidste udveksling (Thygesen, 2005). Foulkes beskriver den som en transpersonel kommunikation, uden at noget egentligt budskab er afsendt eller modtaget (Foulkes, 1964, 1977). Begrebet er hentet fra mekanikkens og musikkens verden, hvor det beskriver genklang, medsving og dannelsen af overtoner. Ifølge Foulkes udløses resonans

i en gruppe af en konkret begivenhed, en fælles stimulus, der kan slå en tone an i gruppens affektive klangbund og finde personligt medsving svarende til den enkeltes samt gruppens situation og baggrund. For Foulkes er resonans og dissonans ikke begreber, der udelukker hinanden. Resonans omfatter både konsonans og dissonans. Det dissonante peger mod noget kaotisk, ustabil eller ubehageligt spændingsfyldt og inden for det tonale, harmoniske system skaber en dissonans spænding, mens en konsonans skaber afspænding. Denne vekslen mellem spænding og afspænding i det musikalske forløb vil ofte kunne lignedes med samme former for tilstande i en gruppeproces' tekstlige udvekslinger. En dissonans kan således være med til at drive den tekstlige fremstilling – enten ved en længsel efter den forløsende konsonans eller ved en insisteren på, at dissonansen bærer en værdi i sig selv. Resonans omfatter begge muligheder, så længe processen ikke stivner eller bliver til uproduktiv gentagelse.

Skrivegrupperummet skal altså kunne fungere som en tryk container. I kraft af forfatterens, co-terapeutens og gruppens evne til containing er det muligt at komme igennem kriser og harmonisere dissonanser. Det er vigtigt, at deltagerne oplever det som et rum, hvor det er tilladt både at grine og græde, uden at det affektive opfattes som dissonans og dermed kommer direkte i centrum. Gruppedeltagere påpeger ofte, at det har været vigtigt, at der i skrivegruppen var fokus på teksten og ikke på at forstå eller forklare ens oplevelser. Sara understreger også vigtigheden af, at alle tekster af forfatteren blev behandlet med ”værdighed og tyngde”, og udtrykker det således:

”der var plads til humor (...) altså der kunne komme næsten hvad som helst, og så blev det taget alvorligt. Ikke som ens personlige historie, men som skrift. Som noget, der allerede havde forladt, men som ikke var én, men som var noget i sig selv.”

Resonans-funktionen og arbejdet med den er således konstant i spil i alt tankearbejde, frit flydende associationer, kreative og/eller repetitive sprogudfoldelser, hvad enten disse kommer frem i trygge omstændigheder i gruppen eller presses frem af personlige eller gruppemæssigt traumatiserende forhold.

## Diskussion

Alle tekster er i en eller anden grad udtryk for eksternaliseringer af indre fænomener (Freud, 1908; Vygotsky, 1962, pp. 99-100), hvor skønlitterære tekster i højere grad kan ses som signifikante udtryk for deres afsender end f.eks. en brugsanvisning eller en institutionsbestemt tekst. Men den skønlitterære tekst kan ikke ses direkte som aftryk af en levet erfaring; de placerer sig som intermediaære konstrukter, der kan bidrage til etablering af en tredje position mellem subjektet og den anden/gruppen – dvs. både inden for og

uden for intersubjektivitetens dialektik. Begreber, der søger at indfange denne tredje position, ses i forskellige teoretiske felter (og er kun delvis overlappende), eksempelvis "Den symbolske Anden" (Lacan, 1977), "Det analytiske Tredje" (Ogden, 1994), "Den generaliserede Anden" (Mead, 1972).

Vores projekt forsøger at indfange den terapeutiske betydning af den i gruppensammenhæng kreativt skrevne og udsagte tekst som et specifikt emergent fænomen, som gruppedeltagerne samles om, og gennem hvilket de individualiseres på en jeg-styrkende måde. Arbejdet med teksterne bliver altså en form for identitetsarbejde, der giver adgang til "the shared world", uden at indholdet af teksterne skal være realistiske eller rationelt forståelige. Tankeverdenen skal ikke nødvendigvis være entydigt symboliseret, hvilket kan give subjektet en mulighed for forhandling og fortolkning af forholdet mellem selv, andre og verden, som kan være en måde delvist at tage agens over ens egen narrativ og måske skrive sig fri af patientrollen som en altoverskyggende identitet. Det afgørende er, at teksten bliver accepteret, og at forfatter-subjektet derigennem kan få muligheden for at skabe en respekteret identitet i forhold til andre – både i gruppen og i andre sociale sammenhænge – og som ydermere kan give oplevelsen af agens, som ikke bliver stemplet af en medicinsk eller anden institutionel diskurs.

De kreative skrivegrupper åbner op for denne form for symboliseringsarbejde, hvor den litterære tilgang til teksterne giver en afstand, der kan virke beskyttende, og som indskriver en grundlæggende accept af ikke-logisk sprog som noget værdifuldt i sig selv og noget, der i kraft af den skønlitterære gestaltning kan deles med andre, som vi i projektet har kaldt for forskellen mellem det "oplevelende" og "tekstens" jeg.

Det er vigtigt at være varsom med at forfalde til romantiske forestillinger om kunstens mulighed for i sig selv at være i stand til at nedbryde sociale roller, genopbygge jeg-styrke og oplevelse af individuation. Som tidligere nævnt har Karterud (2011) beskrevet gruppen som en arena for mentalisering, når først gruppensammenholdet er etableret. I skrivegruppen etableres en distance mellem det erfarede og det skrevne, som gør det muligt at lege med og modulere det skrevne og dermed gøre det anvendeligt i en mentaliseringsproces, selv om teksterne ikke eksplicit har autobiografisk islæt. Det er i denne sammenhæng, at samspillet mellem forfatter, co-terapeut og gruppen spiller en afgørende rolle. Samspillet mellem forfatter og co-terapeut skal som ovenfor beskrevet hjælpe med til at bygge fundamentet for en tryk gruppekultur. Deres roller i opbygningen af ramme og proces afklares ved gruppens start, justeres i gruppeforløbet og tages op efter dette. Og en af co-terapeutens vigtige roller under gruppeforløbet består netop i at kunne lytte til og fatte balancen mellem den enkelte deltagers selvoplevelse (tidligere såvel som aktuelle) og den tekst, personen har skrevet, og dernæst at vælge sine ord i interventionen, hvor teksten kommenteres af alle i gruppen. Både forfatterens og co-terapeutens kommentarer vil af de andre gruppemedlemmer blive betragtet som "særlige" (på hver sin måde) – ikke mindst i gruppe-

forløbets første fase – og co-terapeutens ord bidrager på egen måde til gruppedeltagerens selvrefleksion. Det kunne være interventioner som:

”Den tekst, du har skrevet, oplever jeg meget poetisk, og den tager temaer op, som du i de tidligere tekster også har været inde på, f.eks. ensomheden, og jeg oplever det på den måde, at din tekst i dag behandler temaet mere rytmisk, med rim og visse steder med humoristiske toner.”

Dette blev yderligere reflekteret i de andre gruppemedlemmers kommentarer til tekstens udformning.

Interessant, men psykologisk set naturligt nok, fremmes muligheden for at bidrage til gruppedeltagerens selvrefleksion og sociale selvfølelse, i takt med at co-terapeutens særstilling mindskes i forløbet. Co-terapeuten deltager nemlig på linje med de andre gruppedeltagere i skriveprocessen: læser sin tekst op for gruppen, får forfatterens og gruppens kommentarer og får mulighed for at reflektere subjektivt på disse tilbagemeldinger. Denne form har en afstigmatiserende virkning, og gruppedeltageren får mulighed for at lytte og deltage i co-terapeutens ”mentaliserings”-bestræbelser i form af spejlingen af sig selv i tekstens udformning og stil. Netop forståelse og brugen af tekstens æstetiske distance og plasticitet spiller en stor rolle i samarbejdet mellem co-terapeut og forfatter og bidrager til, at gruppen kan få en transformerende og livgivende rolle i deltagerens selvforståelse.

## REFERENCER

- Brohan, E., Elgie, R., Sartorius, N., & Thornicroft, G., GAMIAN-Europe Study Group (2010). Self-stigma, empowerment and perceived discrimination among people with schizophrenia in 14 European countries: the GAMIAN-Europe study. *Schizophrenia Research*, 122, 232-238.
- Bundesen, B., Aymo-Boot, M., Djørup, A., Fritzsche, L., Gejl, T., Levin, K. ... Rosenbaum, B. (2020). REWRITALIZE: Participatory creative writing groups led by authors in collaboration with mental health care professionals for people experiencing severe mental illness. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*, 2, 140-147.
- Bundesen, B., Tomsen, D.V., Rosenbaum, B., & Kristensen, K. (2019). Deltagelse i skrivegrupper kan styrke recovery. *Tidsskrift for Dansk Sundhedsvæsen*, 95(7), 24-33.
- Bundesen, B., & Rosenbaum, B. (2021). REWRITALIZE: Kreative skrivegrupper som del af den psykiatriske behandling. I: L. Gammelgaard & M. Raakilde (red.), *Skrivning og Sundhed*. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag.
- Cacioppo, J.T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet* (British Edition): 426-426. Web.
- Corrigan, P.W., Watson, A.C., & Barr, L. (2006). The self-stigma of mental illness: implications for self-esteem and self-efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 875-884.
- Fancourt, D., & Saoirse, F. (2019). Health evidence network synthesis report 67. <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019>

- Farmasi, L., Kiss, A., & Szendi, I. (2018). The narrative facilitation of recovery: the application of narrative theories in a group therapy for patients with schizophrenia. *Diegesis*, 7.(1). S. 1-18
- Freud, S. (1908). Der Dichter und das Phantasieren. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag. Gesammelte Werke, bind VII (Werke aus dem Jahren 1906-1909), 1999, pp. 213-223.
- Foulkes, S.H. (1964). *Therapeutic Group Analysis*. London: Allen & Unwin.
- Foulkes, S.H. (2015). The group as matrix of the individual's mental life. *Foundations of Group Analysis for the Twenty-First Century*. 1st ed. Routledge, 2015.
- Foulkes, S.H. (1977). Notes on the concept of resonance. In: S.H. Foulkes (Ed.), *Selected Papers* (1990, Chap. 28), London: Karnac.
- Fuchs, T. (2018). *Ecology of the Brain: The Phenomenology and Biology of the Embodied Mind*. First Edition. Oxford: Oxford University Press.
- Galligan, A.C. (1994). Transitional objects: a review of the literature. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 7 (4), 5-14.
- Gardner, J. (1985). *The Art of Fiction: Notes on Craft for Young Writers*. First edition. New York: Vintage Books.
- Hölscher, Stefan. (2020). The workshop – a format and promise between collectivity and individualism. *Peripeti – Tidsskrift for Dramaturgiske Studier*, årg. 17, 2020 vol 31.
- Jensen, A., & Bonde, L. (2018). The use of arts interventions for mental health and well-being in health settings. *Perspectives in Public Health*, 138.(4), 209-214.
- Karterud, S. (2011). Constructing and mentalizing the matrix. *Group Analysis*, 44(4), 357-373.
- King, R. et al. (2013). Creative writing in recovery from severe mental illness. *International Journal of Mental Health Nursing*, 22(5), 444-452.
- Lacan, J. (1977). The function and field of speech and language in psychoanalysis. *Écrits: A Selection*, New York; Norton, 1977, s. 30-113.
- Leamy, M, Bird, V, Le Boutillier, C. (2011) Conceptual framework for personal recovery in mental health: Systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry* 199: 445–452
- Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445-452.
- Lim, M.H, Holt-Lunstad, J., & Badcock, J.C. (2020). Loneliness: contemporary insights into causes, correlates, and consequences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), 789-791.
- Llambías, P. (2015). *Skrivning for begyndere: Om skønlitterær skrivekunst for begyndere – en personlig refleksion*. København: Gyldendal.
- Lysaker, P., Roe D., & Yanos, P. (2007). Toward understanding the insight paradox: internalized stigma moderates the association between insight and social functioning, hope, and self-esteem among people with schizophrenia spectrum disorders. *Schizophrenia Bulletin*, 33(1), 192-199.
- Mead, G.H. (1972). *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago.
- Michalska da Rocha, B., Rhodes, S., Vasilopoulou, E., Hutton, P. (2018). Loneliness in psychosis: a meta-analytical review. *Schizophrenia Bulletin*, 44(1), 114-125.
- Mundy, S., Kudahl, B., Bundesen, B., Hellström, L., Rosenbaum, B., & Eplöv, L. (submitted). Personal and clinical recovery outcomes of group-based writing interventions for people with mental illness: a systematic review.
- Nyssen, O. et al. (2016). Does therapeutic writing help people with long-term conditions? Systematic review, realist synthesis and economic considerations. *Health Technology Assessment*, 20(27), 1-367.
- Ogden, T. (1994). The analytic third. *International Journal of Psychoanalysis*, 75(1), 3-21.



- Roe, D., & Davidson, L. (2005). Self and narrative in schizophrenia: time to author a new story. *Medical Humanities*, 31(2), 89-94.
- Ritsher, J.B., & Phelan, J.C. (2004). Internalized stigma predicts erosion of morale among psychiatric outpatients. *Psychiatry Research*, 129, 257-265.
- Sass, L. (1992). *Madness and Modernism*. New York: Harvard University Press.
- Slade, M. (2010). Mental illness and well-being: the central importance of positive psychology and recovery approaches. *BMC Health Services Research*, 10(1), 26-26.
- Stickley, T., Wright, N., & Slade, M. (2018). The art of recovery: outcomes from participatory arts activities for people using mental health services. *Journal of Mental Health*, 27(4), 367-373.
- Thygesen, B. (2005). RESONANS. Ingen musik uden resonans – uden resonans ingen gruppe. *Matrix*, 2005(3), 208-2294.
- Vygotsky, L. (1962). *Thought and Language*. Cambridge/Masseachusetts: MIT Press.
- World Health Organization (2001). *The World Health Report 2001: Mental Health: New Understanding, New Hope*.
- Winnicott, D.W. (1971). Overgangsobjekter og overgangsfænomener. In D.W. Winnicott (Ed.) (1990a), *Leg og virkelighed* (pp. 10-37). København: Hans Reitzels Forlag.
- Winnicott, D.W. (1971). Leg – En teoretisk redegørelse. In D.W. Winnicott (Ed.) (1990b), *Leg og virkelighed* (pp. 50-65). København: Hans Reitzels Forlag.
- Yanos, P., DeLuca, J., Roe, D., Lysaker, P. (2020): The impact of illness identity on recovery from severe mental illness: a review of the evidence *Psychiatry research*, 2020-06, Vol.288, p.112950-112950
- Yanos, P.T., Roe, D., & Lysaker, P.H. (2010). The impact of illness identity on recovery from serious mental illness. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 13, 73-93.