

# EN SIMULATOR

# FOR

# LIVELY

Illustration of Alva Skog



# Nyt dansk forskningsprojekt peger på, at psykiatriske patienter får det bedre — både fysisk og psykisk — af at deltage i skrivegrupper

Af Julie Top-Nørgaard, *journalist*

Får psykiatriske patienter det bedre af at deltage i kreative skrivegrupper? Det er et dansk forskningsprojekt i gang med at undersøge. Og de foreløbige resultater peger på markante gevinster.

”I starten var jeg meget nervøs i gruppen, men jeg fik hurtigt følelsen af ’Hey, jeg kan godt skrive!’ Det har været kæmpe optur og givet vildt meget selvtillid. Det har spredt sig som små ringe i vandet til andre områder af mit liv,” skriver en deltager.

En anden deltager lægger vægt på betydningen af at dele det sårbare rum med andre – og lysten til at give noget tilbage til de andre:

”Jeg blev meget rørt over de andres tekster og fik meget lyst til også at skrive noget ægte at dele med de andre,” skriver deltageren.

Deltagerne lægger også vægt på, at de har kunnet bearbejde personlige oplevelser på nye måder:

”Jeg kom i tanke om mange positive ting fra min fortid. Jeg er blevet bedre til at kommunikere mine følelser over for min familie,” vurderer en, mens en anden deltager skriver: ”Der var svære ting, jeg kunne skrive om i gruppen, som jeg ikke turde fortælle til min terapeut”.

## SYSTEMATISK EFFEKTMÅLING

Meldingerne fra deltagerne er overordnet meget positive – men forskningsprojektet tester også effekterne mere systematisk:

– Vi har testet deltagerne med et batteri af validerede psykometriske test, bl.a. WAIS-IV, en angstsкала og metakognitions-test. I vores interviews fortæller de, at de oplever større indre ro, at deres angst reduceres, at de får hjælp til at strukturere smertefulde erindringer, at de får mere håb for fremtiden, og at de forbedrer deres samspil med andre mennesker, siger Birgit Bundesen. Hun er speciallæge i psykiatri og leder af forskningsprojektet.

Pilotprojektet har kørt i 2018 med skrivegrupper forskellige steder i psykiatrien og inden for misbrugsbehandling. Forskergruppen består, udover Birgit Bundesen og Bent Rosenbaum, der er adjungeret professor på Institut for Psykologi på Københavns Universitet og overlæge på Psykiatrisk Center København, af post.docs. Rune Søchting og Kasper Levin.

Forfatterne, der underviser skrivegrupperne, er Pablo Llambías, Adda Djørup, Martin Glaz Serup, Asta Oliva Nordenhof, Trisse Gejl og Majse Aymo-Boot. Sammen med forskergruppen har de udarbejdet en semi-struktureret skriveterapimanual ud fra principperne for korttids psykodynamisk terapi. Manualkonceptet skal nu testes i seks nye skriveforløb i 2019, der er økonomisk støttet af Kunststyrelsen.

Pilotprojektet bygger på solid viden fra tidligere empiriske forsøg med læse- og skrivegrupper, bl.a. et systematisk review fra det britiske sundhedssystem, der inkluderer 287 empiriske undersøgelser af forsøg. Reviewet påviser positive effekter på en række biologiske og psykologiske markører. Der ses



bl.a. et boost af immunmarkører og en reduktion af blodtryk, smerter, stress, angst, depression og alkoholmisbrug hos deltagerne.

Den britiske review-undersøgelse konkluderer også, at det er skrivning i grupper, der har positive effekter – ikke individuel skrivning. Det stemmer overens med anden forskning, der peger på, at ensomhed er malignt og både øger risikoen for og vedligeholder en psykisk lidelse.

#### FOKUS PÅ SKRIVEHÅNDVÆRKET

Både forskere og deltagere i skrivegrupperne melder således positivt tilbage om forløbene. Men hvad er det, litteratur kan? Og hvordan skal skrivegrupperne tilrettelægges, for at man kan forvente gode resultater?

– Grupperne ledes af skønlitterære forfattere, der samtidig er erfarne skriveundervisere. Det er skrivehåndværket, der er i centrum. Ikke fordi deltagerne skal blive forfattere, men fordi der er nogle processer i det at skrive kreativt, der kan være både jeg-strukturerende og styrke interpersonelle kompetencer via mentalisering, som er et af hovedbegreberne, vi arbejder med i skriveøvelserne, siger Birgit Bundesen. Hun fortsætter:

– Det handler om det, den engelske forfatter Virginia Woolf kalder for ”character reading”, altså evnen til at aflæse andre mennesker ved at lære at aflæse sig selv, se sig selv udefra og forstå andre indefra. De evner kan man træne både gennem at læse og skrive, og i vores grupper gør deltagerne begge dele.

I grupperne laver deltagerne øvelser, hvor de skriver korte tekster, som de læser op for gruppen. Disse tekster diskuteres med den undervisende forfatter og med resten af gruppen: Hvad fungerer? Hvorfor er der valgt en bestemt synsvinkel eller tid, eller et bestemt billedsprog? Kunne det være gjort anderledes? På den måde er læsningen også et vigtigt element. Andre gange læser gruppen tekster af etablerede forfattere, bl.a. noveller og digte.

#### IKKE TERAPEUTIK

En af styrkerne ved skrivegrupperne er, at der netop ikke er fokus på problemer eller sygdom, fortæller Birgit Bundesen:

– Det er kreativ skrivning, ikke terapeutisk skrivning. Deltagerne må gerne skrive om problemer, men de får at vide, at arbejdet i gruppen ikke handler om at arbejde med teksternes indhold, men med deres form.

Det er vigtigt, fordi det betyder, at man som deltager måske kan få en lille pause fra at beskæftige sig med sin lidelse eller sine problemer, siger Bent Rosenbaum:

– Deltagerne oplever, at de er fælles om et projekt. Alle giver og tager på lige fod: sundhedspersonalet, fx psykologen, deltager også i skriveøvelserne. Deltagerne følte sig respekteret og ikke udsat for analyse af psykiske vanskeligheder. Deres sygdomsforløb og diagnose er for en gangs skyld ikke i centrum.

At der ikke er fokus på psykiske lidelser eller på, hvordan man bedst kommer sig, blev fremhævet af en af deltagerne i evalueringen: ”Det var en befrielse, at gruppen ikke, ligesom i psykoterapi-grupper, som jeg havde deltaget i, kom med gode råd. I skriveøvelserne kan man nå at tænke lidt over, hvad man vil sige, men man har ikke lang tid nok til at gå i selvsving og blive usikker på, om det man skrev, nu var godt nok. Og det var ens for os alle.”

#### EN SIMULATOR FOR LIVET

Det er helt afgørende, at der arbejdes med skønlitterære tekster, fortæller Birgit Bundesen:

– Den canadiske psykolog Keith Oatley har lavet et forsøg, hvor to grupper læser en tekst. Den ene gruppe læser Tjerkhov-novellen *Den lille dame med hunden*, mens den anden gruppe læser et referat af novellen. Bagefter testes de to grupper læsere med en autismetest i at aflæse ansigtsudtryk, hvilket kædes sammen med evnen til empati.

Det viser sig, at der er tydelig forskel på effekten hos de to grupper, fortæller Birgit Bundesen: Den gruppe, der har læst den originale skønlitterære tekst, har forbedret deres evne til at aflæse ansigtsudtryk, mens gruppen, der kun har læst referatet, ikke er blevet bedre.

– Oatley kalder litteraturen for en simulator for livet. Via litteraturen kan man gøre sig erfaringer med situationer, konflikter og problematikker, man ikke selv støder på – eller er stødt på endnu. På den måde kan man træne sin indlevelse, sine reaktioner og sine refleksioner. Man deler forskellige oplevelser af, hvad det vil sige at være menneske.

Birgit Bundesen kalder læse- og skrivegrupperne for ’mental fitness’, fordi deltagerne træner deres mentale fleksibilitet:

– Man lærer at leve sig ind i andre karakterer, og når man betragter sig selv som en karakter i en tekst, kan man også skrive teksten om. Man kan lægge vægt på nye ting, tilføje perspektiver og lag.

#### SKJULTE RESSOURCER DUKKER OP

Forskergruppen har lavet kvalitative interviews med deltagerne, og Birgit Bundesen har været co-terapeut i de fleste af grupperne. Hun er overrasket over deltagerens indsats:

- Mange af dem har kæmpet med deres symptomer sideløbende, nogle har haft psykotiske gennembrud, selvmordstanker, angst og depression - flere har også været indlagt undervejs. Og alligevel er de kommet meget regelmæssigt til de tre timer ugentligt, vi har mødtes. De har kunnet koncentrere sig, reflektere på et ret højt niveau og være meget støttende og empatiske over for hinanden - selv om de alle sammen har et meget lavt funktionsniveau. Flere har været uden for arbejdsmarkedet eller uddannelsessystemet i adskillige år, og mange har svært ved kontakt til andre mennesker.

I grupperne ser Birgit Bundesen som behandler et potentiale, som ikke på samme måde bliver klart i en lægesamtale:

- Deltagerne gemmer på nogle ressourcer, som det må være muligt at mobilisere i en helbredelses-

over gennemsnittet, sammenlignet med almindelige skrivegrupper på begynderniveau. De psykisk sårbare skriver simpelthen som udgangspunkt bedre, også selv om skrivning er et håndværk, der skal læres.

- Jeg tror, at det handler om, at deltagerne kan trække på deres følsomhed som en ressource, hvis åbenheden over for indtryk kan kanaliseres over i skriften. Et følsomt sansesapparat forsyner en med en masse input, sansninger og stemninger, siger Birgit Bundesen og fortsætter:

- Og det at have en psykisk lidelse kan give en følelse af anderledeshed og social eksklusion, der for mange betyder, at de længe har været i gang med eksistentielle refleksioner om, hvem de er i forhold til deres familie og resten af samfundet, og hvad meningen med livet er. Det, der er et handicap

i nogle sammenhænge, bliver altså en kunstnerisk ressource.

Projektet undersøger bl.a., hvordan mennesker med forskellige psykiske lidelser udtrykker sig:

- Mennesker med sindslidelser har ofte svært ved at beskrive indre konflikter, oplevelser af sig selv og andre, af tidsmæssig sammenhæng mellem fortid, nutid og fremtid, af perspektiver for sit eget liv. Den enkeltes vanskeligheder sætter aftryk i tale, tekststudfoldelse og tekstforståelse, siger Bent Rosenbaum.

Bent Rosenbaum siger, at forskningsgruppen har fået bekræftet en hypotese om, at det at lege med sproget, skrive en tekst, læse den op og høre andres oplevelse af teksten, fører til en udvidet forståelse af ens egne tanker:

- Det giver deltagerne en tro på deres egen betydning og en positiv oplevelse af

deres tankeverdens mangfoldighed. Og så hjælper det dem til at se, at den mangfoldighed kan føre til nye veje fremover i deres sociale liv.

proces - men måske på en anden måde end det lige nu er tænkt ind i den psykiatriske behandling.

#### AT BRUGE SIN SÅRBARHED KONSTRUKTIVT

Selv om det ikke er hensigten med skrivegrupperne, at deltagerne skal blive forfattere, fortæller forfatterne, der leder grupperne, at de psykisk sårbare deltagers tekster kvalitetsmæssigt ligger væsentligt

#### DON'T DO THIS AT HOME

Selv om skrivegrupperne ledes af skønlitterære forfattere, er der også altid en sundhedsfaglig person til stede.



– Det er utrolig vigtigt: *Don't do this at home!* Med det mener vi, at det er meget vigtigt, at begge fagligheder er til stede hos skrivegrupperne, siger Birgit Bundesen og uddyber:

– Vores holdning er, at dér hvor kunsten opstår, i det præ-refleksive apparat, er der ikke bare smukt og fint, det er også et farligt sted. Og for vores deltagere – med deres særlige psykiske sårbarhed – kan der komme reaktioner, som skal håndteres. Så er det vigtigt, at fx jeg eller en anden sundhedsfaglig er der og måske kan tage vedkommende med lidt udenfor og hjælpe med at få det hele til at falde lidt ned. Fordi tanken i projektet netop er, at skriveværkstederne ledes af en tandem af en skønlitterær forfatter og en sundhedsfagperson i et tæt samarbejde, er det også meningen, at disse to skal gennemgå et uddannelsesforløb sammen for at kunne lede en skrivegruppe.

– Begge parter klædes på inden for både de gruppeterapeutiske aspekter og den litterære dimension. Dog med den forskel, at den sundhedsfaglige fagperson deltager i skrivegruppen på lige fod med de øvrige deltagere, mens forfatteren leder selve processen med skriveøvelser, feedback og oplæg, siger Birgit Bundesen.

#### MANUAL PÅ VEJ

En del af projektet er at udarbejde en systematik og en fremgangsmåde, så skrivegrupperne kan udbredes. Arbejdet med at udvikle manualen handler samtidig om løbende og tæt evaluering.

Bent Rosenbaum har superviseret forfatterne sammen med psykologen for bl.a. at sikre, at forfatteren i sit ordvalg holder sig til sin rolle som skrive-læse-conductor, og om co-terapeuten, det vil sige psykologen, intervenserer på en terapeutisk måde, situationen taget i betragtning. Han har også lyttet til, om opgaverne, som forfatterne har stillet, kunne tænkes at være for krævende for patientgruppen, især den psykotiske del af gruppen.

Underviserne har derudover siddet med i hindens grupper for at udvikle den metodiske del: Hvad skete der, da man lavede øvelsen med skift i synsvinkel? Hvad skete der, da man lavede øvelsen med at bruge metaforer?

Ud over forskningen i skrivegrupperne, har projektforløbet allerede genereret flere afstikkere:

Projektgruppen har stiftet Foreningen Kunst og Mental Sundhed. Foreningen har til huse i en nedlagt sengeetage i distriktspsykiatrien Amager sammen med Værkstedet MMA, der er en psykiatribrugerstyret forening. Her er man ved at indrette

være- og værksted og et 'bogapotek', hvor der vil blive afholdt ugentlige læse- og skrivegrupper for psykiatribrugere.

Projektgruppen har også indledt samarbejde med Statens Museum for Kunst, hvor Birgit Bundesen aktuelt leder en kunstgruppe med psykiatriske patienter sammen med huskunstner Michael Hansen.

Efter sommer forsættes forskningsprojektet med to nye skrivegrupper, en for PTSD-ramte og en for paranoid-skizofrene.

#### ANDRE KULTURELLE TILTAG FOR PSYKISK SÅRBARE

##### ● *Kulturvitaminer, Aalborg Universitet 2018*

Et forløb, som Aalborg Kommune tilbyder psykisk sårbare borgere. Mere end 100 mennesker har taget kurset. Borgere med stress, depression og angst deltager i et ti ugers forløb, hvor de 2-3 gange om ugen tager del i kulturelle aktiviteter som museumsbesøg, sang og fælles læsning af skønlitteratur. Aalborg Universitet har evalueret forløbet, og efter 10 uger var tilbagemeldingen fra de adspurgte deltagere, at disse oplevede markante forbedringer, både mentalt og fysisk.

##### ● *Frirum i psykiatrien*

Et projekt, der etablerer forskellige ad hoc-aktiviteter for patienterne på de psykiatriske afsnit. Der har bl.a. været afholdt minikoncerter, håndarbejdsaftener, fælles kagebagning og havearbejde. *Frirum i psykiatrien* dækker fire psykiatriske sengeafsnit i København.

##### ● *Forfatterskolen PS – Skolen for litteratur og mental sundhed*

En skriveskole for mennesker med psykiske lidelser, der har eksisteret siden 2013 under ledelse af forfatter Sofie Kragh-Müller. Undervisningen varetages af professionelle forfattere og er inspireret af recovery-tankegangen.

##### ● *SDU: tværvideenskabelig forskning i 'Human Health'*

Det tværvideenskabelige forskningsprojekt i Human Health/narrativ medicin på SDU laver forsøg med skriveværksteder i kreativ skrivning for alvorligt kronisk syge.

##### ● *Læseforeningen*

En almennyttig forening, der etablerer læsegrupper over hele landet, hovedsageligt grupper med sårbare borgere. Grupperne ledes af en læseguide, der er uddannet i metoden 'guidet fælleslæsning', og som læser højt for gruppen, hvorefter gruppen deler tanker og perspektiver på teksten.