

Skriveterapi

Tillykke med din beslutning om at styrke dit mentale velvære gennem skriveterapi!

Skriveterapi er en terapeutisk praksis, der involverer brugen af skriftlig udforskning som et værktøj til at forbedre følelsesmæssigt og psykisk velvære. Det indebærer, at man nedskriver sine tanker, følelser, oplevelser og refleksioner fx i en dagbog som en måde at forstå sig selv bedre og håndtere følelsesmæssige udfordringer.

Mental sundhed gennem skriveterapi

Dr. James Pennebaker, psykolog og professor ved University of Texas i Austin har forsket i betydningen af skriveterapi. I en række forsøg blev deltagere opfordret til at skrive 15-30 minutter dagligt 3 - 5 dage i træk. Målet var at udforske og udtrykke de dybeste tanker og følelser i forhold til en vigtig og følelsesmæssigt betydningsfuld begivenhed, der havde haft en afgørende indvirkning på det personlige livsforløb. Forsøget viste sig at have klare terapeutiske fordele og forbedret mental sundhed. Forskning har efterfølgende vist samme resultat.



Du styrker din mentale sundhed

- **Selverkendelse**

En af de primære målsætninger ved skriveterapi er at fremme dybere selverkendelse. Dette opnås ved at udforske og reflektere over den indre verden. Gennem skrivning kan man analysere og forstå sine følelser, traumer, oplevelser og personlige overbevisninger.

Dette dybere kendskab til sig selv kan føre til personlig vækst og udvikling.

- **Følelsesmæssigt udtryk**

Skriveterapi fungerer som en kanal, hvor man kan udtrykke og frigive undertrykte eller intense følelser. Ved at sætte ord på følelser og tanker gennem skriftlig kommunikation, kan man opnå en terapeutisk effekt. Dette kan hjælpe med at reducere følelsesmæssig byrde og skabe en større følelsesmæssig balance.

- **Problemløsning**

Skriveterapi er en kreativ proces, der kan hjælpe med at løse problemer. Det giver mulighed for at se udfordringer fra forskellige perspektiver og tænke innovativt på løsninger. Ved at nedskrive bekymringer og udfordringer kan man opnå en klarere forståelse af de problemer, man står over for, og hvordan de kan tackles.

- **Bearbejdning af traumer**

Skriveterapi har vist sig at være særlig effektiv til bearbejdning af traumatiske oplevelser. Ved at skrive om traumatiske begivenheder kan man begynde at forstå og håndtere de følelser og tanker, der er knyttet til traumet. Dette kan være en vigtig skridt i helingsprocessen.

- **Styrkelse af selvværd**

Skriveterapi kan også bidrage til at styrke selvværd og selvtillid. Dette opnås ved at nedskrive sine præstationer, mål og positive oplevelser. At reflektere over sine egne succeser kan hjælpe med at opbygge et positivt selvbillede.



Uanset om du ønsker at opnå personlig udvikling, lette stress eller bearbejde traumatiske oplevelser, er skriveterapi en effektiv og alsidig metode, der kan hjælpe dig med at forstå dig selv bedre og forbedre din mentale sundhed.

Sådan kommer du i gang

Når du ønsker at starte med terapeutisk skrivning, er der flere vigtige skridt at overveje for, at det bliver en god oplevelse.

- **Et roligt sted**

Et roligt og uforstyrret sted er ideelt for dagbogsskrivning. Udvendig støj og uro kan forstyrre dine tanker, især hvis du er ny til skrivepraksis. Hvis du ikke kan finde et stille sted, kan du prøve at skrive med instrumental musik i baggrunden (uden sangtekster), da det kan hjælpe med at skabe en behagelig atmosfære.

- **Regelmæssighed**

Sæt dig et mål for, hvor lang tid du vil afsætte til skrivning hver dag. Det kan variere fra person til person, men at etablere en fast rutine med en bestemt tidsramme kan hjælpe med engagementet. Du kan fx afsætte 15 eller 20 minutter til at skrive et par dage om ugen. Selvom det er ideelt at skrive hver dag, er det okay, hvis du ikke kan finde tid til det i din tidsplan. Forsøg at skrive på samme tidspunkt hver dag, f.eks. efter middag eller lige inden sengetid, da dette kan hjælpe dig med at danne en fast vane. Regelmæssighed kan forbedre de terapeutiske resultater af skriveterapi.



- **Skriveformat**

Først og fremmest bør du vælge det skriveformat, der fungerer bedst for dig. Dette kan være en klassisk dagbog, en simpel notesbog, et online journalprogram eller endda en blog. Gør det, der motiverer dig mest!

- **Et personligt præg**

Du kan også dekorere eller personalisere din dagbog, notesbog eller blog, hvis det øger din interesse og lyst til at skrive. At give din skrivepraksis et personlig præg kan øge engagementet.

- **Det behøver ikke at være "rigtigt"**

Når det kommer til dagbogsskrivning og skriveterapi generelt, er der ingen rigtig eller forkert måde at gøre det på. Det vigtigste er, at din skrivning hjælper dig med at bearbejde følelser, forstå dig selv bedre og opnå de terapeutiske fordele, der er forbundet med skrivning.

Øvelser og idéer til skriveprocessen

For at hjælpe dig med at få mest muligt ud af din terapeutiske skrivningsproces, får du her nogle måder at komme i gang.

Prøv de fem trin i **WRITE**:

- **W – WRITE** - Hvad vil du skrive om? Navngiv det.
- **R – REFLEKT** - over dit emne. Luk øjnene, træk vejret dybt og fokuser.
- **I – INVESTIGATE** - Undersøg dine tanker og følelser.
- **T – TIME** – Pas tiden. Skriv i fem til 15 minutter i træk.
- **E – END** – Genlæs evt. hvad du har skrevet, og reflekter med en eller to sætninger.

Eller prøv nogle af disse indgange:

- **Hvor er du i dit liv lige nu?**

En effektiv nøgle til at komme i gang kan være at skrive om, hvor du er i dit liv lige nu. Det giver dig mulighed for at tage en status på din nuværende situation samt reflektere over de aspekter af dit liv, du ønsker at udforske yderligere.

- **Bevidsthedens strøm**

Du kan også starte med en kort øvelse i "bevidsthedens strøm," hvor du skriver i 5 -10 minutter uden at tænke for meget over, hvad der kommer ned på papiret. Dette er en måde at lade dine tanker flyde frit uden selvcensur.

- **Værdsættelsesliste**

At vedligeholde en daglig liste over ting, du værdsætter, herunder opmuntrende citater, kan hjælpe dig med at dyrke en holdning af taknemmelighed, som kan have en positiv indvirkning på dit humør og velvære.

- **Selvportræt eller naturdagbog**

Hvis du har en interesse for kunst, kan du begynde en dagbog med selvportrætter eller en naturdagbog for at forbinde med naturen omkring dig. Dette kan tilføre en kreativ dimension til din skrivepraksis.



- **Hvad er godt i dag?**

Hvis du ønsker at fokusere på personlig udvikling, kan du lave en log over dine succeser, uanset hvor små de måtte synes. F.eks.: "Hvad er gået godt i dag – og hvorfor?" Dette kan hjælpe med at anerkende dine præstationer, opbygge selvtillid og måske være en god øvelse inden man går i seng.



Ingen faste regler

Husk, at der ikke er faste regler for, hvor meget du skal skrive, eller hvad du skal skrive om. Skriv i dit eget tempo og giv din skrivning din fulde opmærksomhed.

Dont worry!

Vigtigst af alt, lad være med at bekymre dig om, hvor godt du skriver; det afgørende er at nedskrive, hvad der kommer naturligt og giver mening for dig. Der okay at skrive få ord eller flere sider, afhængigt af dit humør og behov. Din skrivning er privat, og ingen andre behøver at læse den, hvilket gør det lettere at skrive autentisk og undgå at spille en rolle.

Held og lykke med din skriveterapeutiske proces. Lad mig vide, hvis der er noget mere, jeg kan hjælpe med.

5

God fornøjelse!

Forskning

- Kim-Godwin YS, et al. (2020). Journaling for self-care and coping in mothers of troubled children in the community.
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- Newman KM. (2020). How journaling can help you in hard times.
greatergood.berkeley.edu/article/item/how_journaling_can_help_you_in_hard_times
- Patel J, et al. (2019). Consequences of repression of emotion: Physical health, mental health and general wellbeing.
openaccesspub.org/ijpr/article
- Smyth JM, et al. (2018). Online positive affect journaling in the improvement of mental distress and well-being in general medical patients with elevated anxiety symptoms: A preliminary randomized controlled trial.
ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles
- Ullrich PM, et al. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression.
researchgate.net