

På Psykiatrisk Center Sct. Hans kan mennesker med dobbeltdiagnose bruge litteratur som recoverystrategi

STOF NR. 38 / FORÅR 2021

På Afdeling M på Psykiatrisk Center Sct. Hans har patienter, som både har psykisk lidelse og rusmiddelproblemer – også kaldet dobbeltdiagnose – haft mulighed for at deltage i en skrivegruppe. Erfaringerne viser, at det at skrive litterære tekster øger evnen til at håndtere problemer og til at opleve sig selv mere positivt og føle mere håb.

AF SIDSEL BUSCH OG OLE BILLE



Sidsel Busch er antropolog, ph.d. og projektleder hos Kompetencecenter for Dobbeldiagnoser.



Ole Bille er klinisk sygeplejespecialist på Afdeling M på Psykiatrisk Center Sct. Hans.



'Litteratur som recoverystrategi' er et samarbejdsprojekt mellem Afdeling M på Psykiatrisk Center Sct. Hans og Forfatterskolen PSI med fokus på skrivekunst, brobygning og det faglige begreb 'recovery' som bærende elementer (dvs. at leve et meningsfuldt og tilfredsstillende liv, selvom man stadig kan opleve udfordringer). Projektet er for mennesker med dobbeltdiagnose, dvs. samtidige rusmiddelproblemer og psykisk lidelse, og har været i gang i perioden august 2019 til oktober 2020. Formålet har været at understøtte den enkeltes recovery gennem skrivepraksis, bygge bro mellem behandling og hverdag og bidrage til social inklusion via et fagligt fællesskab på Forfatterskolen PSI. Skrivegruppen på Afdeling M er et tilbud, som alle patienter på afdelingen kan benytte, hvis de har lyst, og er et led i afdelingens arbejde med at udvikle recovery-understøttende indsatser, der sætter konkrete spor i patienternes hverdag efter endt behandling.

Underviseren i skrivegruppen, Sofie Kragh-Müller, er skønlitterær forfatter og har udgivet romanerne *Profetens datter* og *Hvordan man slipper væk* og er desuden initiativtager til Forfatterskolen PSI, som er en forening udenfor psykiatrien, der tilbyder skrivekurser til psykisk sårbare og derudover samarbejder med institutioner og kommuner om skriveforløb til målgruppen. For nogle år siden blev Sofie Kragh-Müller inviteret af ergoterapeut Sigga Grudzinski til at lave en skriveworkshop for patienterne på Afdeling M, og på baggrund af stor interesse blandt patienterne besluttede de at udvide samarbejdet og søge midler til at videreføre projektet.

I skrivegruppen er der plads til alle følelser og udfordringer

Møderne i skrivegruppen foregår i bløde møbler rundt om et stort firkantet bord i et køkken-alrum på Afdeling M på Psykiatrisk Center Sct. Hans, som hører under Region Hovedstadens Psykiatri. I skrivegruppen adresserer Sofie Kragh-Müller ikke deltagerne som patienter, men som elever, der forventes at lytte, skrive, reflektere og dele. På bordet er der stillet skriveblokke, kuglepenne og blyanter frem, og bøger og kopi-ark med billeder og tekster, som hun har medbragt, ligger spredt på bordet.

Møderne indledes med en runde, hvor deltagerne på skift fortæller om en læseoplevelse eller et stykke musik, de har hørt. Den indledende run-

de efterfølges af 'verdens bedste skriveøvelse', som underviseren plejer at kalde den, nemlig nonstop-skrivning. Den eneste regel i nonstop-skrivning er, at man ikke må løfte pennen fra papiret eller tøve, men bare skal skrive det, der kommer. Ifølge Sofie Kragh-Müller er nonstop-skrivning en tilgang til at skrive, der har til formål at hjælpe deltagerne i gang med at skrive, uden at de føler, de skal præstere. Én af deltagerne beskriver sin erfaring med nonstop-skrivning således:

”Man lader bare følelserne komme ud i armen og skriver det, der bare er.”

En anden deltager forklarer: ”Når man lader sig rive med, fører pennen nærmest en ud over stepperne.”

Når man taler med deltagerne om deres oplevelser med skrivegruppen, er det dog tydeligt, at de fleste virkelig skal tage sig mod til at springe ud i nonstop-skrivningen, men også, at det er noget, deltagerne bliver meget glade for hen ad vejen.

Efter en kort pause følger forskellige skriveøvelser. En af de ting, der ofte går igen i skriveøvelserne, er, at man producerer noget tekst, som efterfølgende bliver klippet op og sat sammen på nye måder. Det kan for eksempel være et fællesdigt, som underviseren skriver på tavlen ved hjælp af ord og sætninger, hun intuitivt plukker ud, når de tekster, man skriver i gruppen, bliver læst højt.

Når en tekst læses højt, lytter de fleste med stærk interesse. Enkelte sidder mere tilbagetrukket og betragter gruppen 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.

Erfaringerne er gode og viser de mange gavnlige aspekter af at arbejde med litteratur

Deltagerne i skrivegruppen på Afdeling M er mennesker, der har meget smerte i livet, og de fortæller ofte (men ikke altid) om personlige forhold i deres tekster. Sofie Kragh-Müller anlægger imidlertid et litterært blik på deltagernes 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. Fokus er på den skønlitterære proces, og der

bruges ord om skrivekunst som en 'leg' og "den kunstneriske proces er at opdage". Hermed sender Sofie Kragh-Müller et klart signal til deltagerne i skrivegruppen om, at de er på en form for opdagelsesrejse, hvor man ikke kan gøre noget forkert. Dette går rent ind hos deltagerne! Og de sætter stor pris på gruppens legende og eksperimenterende tilgang:

"En af de fedeste ting ved det her er, at man ikke kan lave fejl," sagde en, da vi talte med skrivegruppen under arbejdet med erfaringsopsamlingen, og en anden sagde: "Det var virkelig en legestue. Målet var ikke, at det skulle være mega godt. 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 gruppens legende og eksperimenterende tilgang også mulighed for at se nogle af de (livs-)erfaringer, der bliver skrevet om, i et nyt perspektiv. Deltagerne fremhæver da også, at de værdsætter muligheden for at kunne anlægge nye perspektiver: *"Man kan alt med ord, det kan jeg godt lide"; "det giver lidt luft og inspiration at tænke i andre baner"; "[...] og man kan selv bestemme, hvad det skal ende med" er nogle af de udtalelser, vi har hørt fra dem.*

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. Samtidig fortæller de dog også, at skriveundervisningen sætter dem i stand til bedre at håndtere nogle af deres problemer, og nogle beskriver endog skrivegruppen som den bedste terapi, de nogen sinde har modtaget.

Deltagerne fortæller, at skrivning giver dem en oplevelse af koncentration og nærvær og mere ro i sindet og mindre angst. De fleste af dem, vi har talt med, peger på nonstop-skrivningen som særlig virksom. En af deltagerne fortalte for eksempel, hvordan nonstop-skrivning har hjulpet hende med at håndtere alkoholtrang:

"Jeg har haft trang til at drikke alkohol her den sidste måned, og der har jeg simpelthen sat mig ned og skrevet på det. Fem minutters nonstop

uden at tænke, men bare skrive, hvad der kommer ud af min hånd, og det har faktisk gjort, at mit fokus blev flyttet fra alkohol. Jeg har også skrevet nogle digte, der handler om at være fuldstændig ude af stand til at tage vare på sig selv og være "hooked" på at drikke frem for at være stabil. Min sygdom og impulsivitet 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'."

Det ser også ud til, at deltagelse i skrivegruppen bidrager til at regulere deltagerne humør. Deltagerne giver udtryk for, at de føler sig mere opløftet eller har mere (positiv) energi efter en stund i gruppen. Flere fortæller også, at kontrol og perfektionisme fylder (for) meget i deres hverdag, og at skrivegruppen træner deres evne til at "give slip", ligesom flere fortæller, at gruppen bidrager til en oplevelse af at "kunne noget" (mere), end de troede, de kunne.

En pause fra indlæggelse, sygdom, misbrug, skyld og skam

I erfaringsopsamlingen kan vi også se, at deltagerne gennemgående oplever skrivegruppen som en pause fra at være indlagt på Afdeling M og som distinkt anderledes end afdelingens øvrige aktiviteter. Overordnet set handler det bl.a. om, at de oplever det at få lov til at udtrykke sig over for andre, som bare lytter og ikke 'skal noget' med dem, som et positivt element. Deltagerne beskriver således gruppen som et rart afbræk, som en invitation til rart samvær og kreativ udfoldelse og som en pause fra fysisk træning, som nogle af deltagerne oplever, fylder (for) meget på afdelingen. De beskriver skrivegruppen som en pause fra kedsomhed, som en pause fra medarbejdernes opmærksomhed og omsorg, som de fleste i øvrigt sætter pris på, og som en pause fra afdelingens faste rutiner og procedurer.

En af hypoteserne bag projekt 'Litteratur som recoverystrategi' er, at mange patienter 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 deres (fortælling om deres) sygdom. I gruppen adresseres man som nævnt som 'elev', og de temaer, der viser sig i teksterne, deltagerne skriver – fx tro, kærlighed, tvivl, søgen, svigt, sorg – bliver altid behandlet som almenmenneskelige temaer. Det fremgår tydeligt, når vi har talt med

deltagerne, at de værdsætter muligheden for en pause fra sygdom. Nogle beskriver det som en mulighed for at "være mig" 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' o.lign. glider i baggrunden i gruppen og giver plads til mennesket og mere almenmenneskelige aspekter ved tilværelsen. En deltager udtrykte det således:

"Jeg synes jo, at det, der skete i skrivegruppen med Sofie og I andre, det var, at jeg blev mødt som mennesket. 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," fortalte vedkommende og smilede til os og fortsatte: "Jeg fandt et frirum i skrivegruppen. Virkelig et frirum!"

En redningskrans ud i fremtiden

Der er også en del af formålet med projekt 'Litteratur som recoverystrategi', der handler om at bygge bro mellem behandling og hverdag og bidrage til social inklusion. Når deltagerne udskrives fra Afdeling M, får de derfor tilbud om at fortsætte i en skrivegruppe på Forfatterskolen PS!.

"På en måde er det en redningskrans ud i fremtiden," siger Sofie Kragh-Müller, da vi taler om formålet med skrivegruppen på Afdeling M under et interview. Hun uddyber:

"Jeg vil gerne have, at de får en oplevelse af, at her er der et rum, der rækker videre end Sct. Hans. Du siger, at de fortæller, at det er et frirum, de "næres ved" under indlæggelsen. Jeg vil gerne have, at de også har noget at næres ved, når de er ude."

To af deltagerne fra skrivegruppen på Afdeling M, som vi har interviewet, er i dag efter udskrivning blevet faste elever på Forfatterskolen PS!. Når de fortæller om deres erfaringer med skolen, er det 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 med at få det bedre, opleve sig selv mere positivt, få mere energi og giver en oplevelse af meningsfuldhed i tilværelsen. Her fortæller en af dem 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 kunstudstillinger – 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."

En 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 mobiltelefon. 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 terapiforløb. 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. 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". For mig er det bare et skridt tættere på virkeligheden og på det liv, jeg godt vil have."

Referencer:

(1) Fancourt, D. & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network synthesis report 67. World Health Organization. Regional Office for Europe: Copenhagen. ISBN 978 92 890 5455 3

(2) Gordon-Nesbitt, R. (2017). Creative Health: The arts for health and wellbeing. London: All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing.

Forfatterskolen PS!

Forfatterskolen PS! har siden 2013 tilbudt skriveforløb for psykisk sårbare og har siden skolens begyndelse tilbudt skrivegrupper for mennesker med skizofreni, borderline, depressionslidelser, spiseforstyrrelser, ADHD, PTSD og autismspektret i alle aldersgrupper. Med afsæt i international forskning har skolen etableret Det Mobile Skriveværksted, der gennem eksterne projektsamarbejder skal nå flere sårbare grupper i Danmark og give kendskab til effekten af litteratur og skrivekunst. Link: www.forfatterskolenps.dk

'Litteratur som recoverystrategi'

Samarbejdsprojektet 'Litteratur som recoverystrategi' mellem Psykiatrisk Center Sct. Hans og Forfatterskolen PS! består af en skrivegruppe for patienter på Afdeling M, der har mødetes 1½ time hver 14. dag, i projektets sidste syv uger en gang om ugen (gruppen var dog lukket ned grundet COVID-19 i perioden marts-august 2020). Efter endt behandling tilbydes de at fortsætte i en skrivegruppe på Forfatterskolen PS!. Undervisningen i skrivegruppen på Afdeling M varetages af skønlitterær forfatter Sofie Kragh-Müller, og initiativtageren til projektet, ergoterapeut Sigga Grudzinski, sidder fast med i gruppen. Der er udarbejdet en erfaringsopsamling som et led i projektet, der kan findes i sin fulde længde på Kompetencecenter for Dobbelt-diagnosers hjemmeside: www.psykiatri-regionh.dk/kfd

Kunst, kultur og sundhedsfeltet

Hvordan kan kunst og kultur bidrage til sundhed, trivsel, sundhedspraksis og social inklusion? Disse spørgsmål er der en voksende interesse for i Danmark og internationalt. Kunst, kultur og sundhed er et felt, der sammenbringer faglig viden og færdigheder fra kunst- og kulturområdet og det sundhedsfaglige område med det formål at fremme trivsel og sundhed. WHO (1) har for nylig i en stor undersøgelse afdækket, hvordan kunst og kultur kan bidrage til at fremme, forebygge og håndtere sundhed og trivsel, og vist, at helbredseffekter af kunst og kultur kan være både psykologiske, fysiologiske, sociale og adfærdsmæssige. England (2) er foregangsland på feltet, men herhjemme spirer også både konkrete kunst- og kulturaktiviteter og forskning frem. I Aalborg Kommune kan psykisk sårbare borgere for eksempel få 'kultur på recept', og på Psykiatrisk Center Amager er et stort forskningsprojekt om kreativ skrivning i gang. I efteråret 2019 blev der også lanceret et nyt nordisk videnskabeligt tidsskrift på området – Nordic Journal of Arts, Culture and Health – og i lederen kan man bl.a. læse, at trods den voksende interesse for kunst-, kultur- og sundhedsfeltet i praksis og forskning er spørgsmålet om recovery og rusmiddelproblemer stadig underbelyst på feltet.