



Projekt: Att skriva för livet

Reflekterande skrivande i Örebro län

Projekt: Att skriva för livet

Reflekterande skrivande i Örebro län

Uppdragsgivare: Kultur och ideell sektor, Region Örebro län.

Uppdragstagare: Anna-Lova Rosell

Kontakt: vaxa.varsamt@hotmail.com (Växa Varsamt)

Rapport 2024:02

Dnr: 23RS8327-2

2024-03-28

Innehåll

1.	Inledning.....	5
2.	Projektets utgångspunkter.....	7
2.1	Projektets syfte.....	7
2.2	Metoder som använts.....	8
2.3	Centrala begrepp	9
2.3.1.	Hälsa och välbefinnande.....	9
2.3.2	Biblioterapi och biblioterapeutiskt skrivande	10
2.3.3.	Expressivt skrivande och reflekterande skrivande	10
2.4	Rapportens disposition.....	11
3.	Biblioterapi och skrivande för självförståelse och hälsa	12
3.1	Biblioterapi: Ett paraplybegrepp	12
3.2	Biblioterapeutiskt skrivande.....	13
3.3	Expressivt skrivande	15
3.4	Sammanfattning	17
4.	Tidigare forskning på området biblioterapeutiskt skrivande.....	17
4.1	Vilka gynnas av att skriva?.....	18
4.1.1	Skrivande vid fysisk och psykisk ohälsa.....	18
4.1.2	Skrivande för självförståelse och välbefinnande.	20
4.2	Varför kan skrivandet gynna självförståelse och hälsa?	25
4.2.1	En emotionell förklaringsmodell.....	25
4.2.2	En kognitiv förklaringsmodell.....	26
4.2.3	En mångfacetterad process.....	27
4.3	Hur kan skrivandet utformas?	28
4.4	Hur bidrar det gemensamma samtalet till självförståelse och hälsa?	31
4.5	Sammanfattning	33
5.	Projektet <i>Att skriva för livet</i>	34
5.1	Kursens upplägg och genomförande	35
5.1.1	Deltagare i kursen.....	35
5.1.2	Kursen upplägg.....	36
5.2	Kursens utvärdering	37

5.3	Sammanfattning	40
6.	Avslutande reflektioner och rekommendationer.....	41
6.1	Rekommendationer för fortsatt arbete	44
7.	Litteraturlista	48

1. Inledning

[Det är som att] gå på upptäckt i sig själv. Jag får andra perspektiv när jag skriver och övningarna har uppmuntrat mig till det och att ha förståelse för sig själv, mödorna med att vara människa blir hanterliga om man vrider och vänder på ord och tankar. Och det blir på allvar. Jag tar mig själv på allvar när jag skriver ner saker. Jag är på riktigt och är riktig. Jag är rädd om mig själv och omsorgen växer och vidgar sinnet och omsorgen om andra. Ser andra bättre också.

I denna rapport står det reflekterande skrivandet och kursen *Att skriva för livet* i fokus. Citatet ovan kommer från en deltagare som beskriver vad det reflekterande skrivandet kommit att innebära för hen; hur det gett nya perspektiv, en större självkänedom, en ökad självomsorg och en växande omsorg för andra. I rapporten kommer utgångspunkter, genomförande och slutsatser från det projekt som möjliggjort kursen att beskrivas. Inledningsvis ges här en kort sammanfattning av projektet och rapportens slutsatser.

Projektet *Att skriva för livet - Reflekterande skrivande i Örebro län* genomfördes under hösten 2023 och finansierades av Kultur och ideell sektor, Region Örebro län. Dess övergripande syfte har varit att utveckla och sprida kunskap om det reflekterande skrivandet i länet. Detta har gjorts genom att erbjuda allmänheten den tio veckor långa kvällskursen *Att skriva för livet – En kurs i reflekterande skrivande* i samverkan med Kävesta Folkhögskola i Hallsbergs kommun. Ytterligare ett syfte var att bidra med kunskap om det reflekterande skrivandets hälsofrämjande möjligheter och detta har gjorts på två sätt. Dels genom att deltagarna genomfört en noggrann utvärdering av kursen vilken redovisas i rapporten och dels genom att rapporten tillhandahåller en översikt över forskningen på området.

Genom att uppfylla dessa två syften bidrar projektet även till två av de centrala uppdrag som både den svenska folkbildningen (Folkbildningsrådet 2022) och biblioteksväsenet (Bibliotekslagen 2013:801) givits: Dels att främja intresset för bildning, upplysning och kulturell verksamhet i övrigt. Dels att verka för det demokratiska samhällets utveckling genom att bidra till kunskapsförmedling och fri åsiktsbildning. Förhoppningen med projektet är att de erfarenheter som gjorts och den kunskap som utvecklats ska kunna användas som grund för Region Örebro läns fortsatta arbete med liknande insatser.

Reflekterande skrivande är en biblioterapeutisk metod som innebär att skrivande används i syfte att möjliggöra självutforskande, självförståelse, hälsa och välbefinnande. Det kluster av metoder som faller inom ramen för detta sätt att använda skrivandet har många namn. De kan även kallas för terapeutiskt skrivande,

läkande skrivande eller expressivt skrivande. Gemensamt för dessa är att de ger verktyg för att skriva fram, undersöka och ibland även utmana de egna livsberättelserna: Hur har olika skeenden i livet påverkat vem jag är i världen? Hur talar jag till och om mig själv? Hur vill jag leva? Vad ger mig glädje och väcker min kreativitet? Detta utforskande kan leda till ökad självinsikt och ge strategier för att möta stress och svåra känslor vilket kan vara en källa till kraft att initiera önskade förändringar i livet och bidra till en bättre hälsa.

Den största delen av den forskning som gjorts på området har fokuserat på hur kortare skrivinterventioner kan fungera för människor som lider av posttraumatisk stress, depression och ångest. Även om forskningens resultat är något tvetydigt (vilket kommer diskuteras i rapporten) så finns tydliga tecken på att skrivandet kan bidra till flertalet goda hälsoeffekter. Det kan minska oro och ångest (Frattaroli m.fl. 2011, Robertson m.fl. 2021), minska negativa tankar, undvikande och reaktiva beteenden (Gortner m.fl. 2006, Hiraia m.fl. 2020, Olatunji m.fl. 2013, Reinhold m.fl. 2017) och reducera stress (Frattaroli & Lyubomirsky 2011, King 2001, Klein & Boals 2001, Mohamed m.fl. 2023). Utöver dessa fokusområden finns många mindre studier från en rad andra områden, till exempel påverkan på cancerdrabbade (Harvey m.fl. 2018, Lepore & Roberts 2015, Low m.fl. 2006, Pauley m.fl. 2011, Sohl m.fl. 2017), anhöriga som vårdar cancerdrabbade (Harvey 2019), självbild hos unga kvinnor (Dennis & Angelo Emil 2016) samt vid drogberoende (Meshberg-Cohen m.fl. 2014, Wells m.fl. 2022).

I denna rapport diskuteras främst skrivandets möjligheter att bidra till hälsa och välbefinnande. Hälsa förstås utifrån ett salutogent perspektiv såsom frånvaro av sjukdom men även som möjligheten att leva ett liv som är meningsfullt, som innehåller betydelsefulla och stödjande relationer och som ger upphov till livsglädje (Eriksson 2015). I ljuset av detta har den kurs som genomförts riktats mot en bred målgrupp och gett deltagarna möjlighet att under tio veckor prova en mängd olika skrivverktyg som kan bidra till självutforskande, meningsfullhet och livsglädje. Därtill har den gemensamma reflektioner och samtalet varit en viktig del av kursen.

Utvärdering av kursen indikerar att den bidragit på flera sätt till deltagarnas välbefinnande. Deltagarna berättar om att skrivandet bidragit till en stärkt självkänsla, självförståelse och att den gett distans till det egna livet. De beskriver att de känt energi och kraft, men även avslappning och lugn i relation till kurstillfällena. Slutligen lyfts samtalen fram som ett sätt att skapa gemenskap i gruppen.

Avslutningsvis, i rapporten ges några rekommendationer för fortsatt arbete. Dessa är i korthet:

- Använd en mångfald av biblioterapeutiska skrivverktyg för att nå breda grupper av människor.
- Använd stor varsamhet när skrivandet riktas mot specifika grupper med ohälsa.
- Låt processen få ta tid.
- Överväg tidpunkt för aktiviteten och anmälningsprocedur noggrant och i relation till målgruppen.
- Arbeta tillsammans i interdisciplinära samarbeten.
- Ta tillvara på det biblioterapeutiska skrivandets demokratiska potential.

2. Projektets utgångspunkter

Nedan ges en övergripande bild av projektets utgångspunkter. Inledningsvis beskrivs syfte, metoder och central begrepp. Avslutningsvis beskrivs rapportens disposition.

2.1 Projektets syfte

Det övergripande syftet med detta projekt har varit att utveckla och sprida kunskap om det reflekterande skrivandet inom Region Örebro Län. Detta har gjorts på två sätt:

- 1) Genom att under hösten 2023 genomföra och utvärdera kursen *Att skriva för livet – en kurs i reflekterande skrivande* på Kävesta folkhögskola. Därmed bidrar projektet med att stötta en grupp människor i att utforska den egna förmågan att reflektera över tankar, känslor och erfarenheter som bidragit till den egna livsberättelsen och att därigenom öppna för en ökad självförståelse och ett ökat välbefinnande.
- 2) Genom föreliggande rapport som bidrar med kunskap om det reflekterande skrivandets möjligheter att främja ökad självförståelse och hälsa, och som kan utgöra en grund för regionens fortsatta arbete på området.

Genom att uppfylla dessa två syften bidrar projektet även till två av de centrala uppdrag som både den svenska folkbildningen (Folkbildningsrådet 2022) och biblioteksväsenet (Bibliotekslagen 2013:801) givits: Dels att främja intresset för bildning, upplysning och kulturell verksamhet. Dels att verka för det demokratiska samhällets utveckling genom att bidra till kunskapsförmedling och fri åsiktsbildning.

Metoder som använts

I arbetet med forskningsöversikt och utvärdering av kursen har flera metoder använts:

För det första bygger forskningsöversikten i första hand på *systematiska litteratursökningar* som gjorts på två större samlingsdatabaser. Nedan följer en kort redogörelse för de två sökningarna:

Education Collection:

- Databasen kombinerar flera stora databaser inom området pedagogik och utbildningsvetenskap.
- Datum för sökning: 15 augusti
- Sökning: Peer-reviewed, fulltext, scholarly journals, år 2000–2024.
- ”expressive writing”: 189 sökresultat varav 20 st av intresse.

PsykInfo:

- Databasen kombinerar flera databaser inom psykologi, psykiatri och även omvårdnad.
- Datum för sökning: 19 augusti
- Sökning: Peer-reviewed, fulltext, år 2000–2024
- ”expressive writing”: 147 sökresultat varav 107 st av intresse.

Försök att använda andra sökord har gjorts, såsom ”therapeutic writing”, men dessa gav ytterst få resultat. Utöver dessa sökningar har *kedjesökning* använts, alltså att utgå från identifierad relevant litteratur för att hitta ytterliga källor, till exempel genom källförteckningar.

Utvärderingen av kursen har genomförts genom en *anonym skriftlig enkät* som deltagarna fyllt i under sista kurstillfället. Syftet med utvärderingen var dels att samla information om deltagarnas upplevelse av kursen men även att genom öppna och utforskande frågor ge dem ytterligare en möjlighet till djupare reflektion över hur skrivandet påverkat dem och hur de i framtiden vill använda skrivandet i sin vardag. Deltagarna har i enlighet med *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning* (2002) informerats om att utvärderingen kommer att användas som underlag för en rapport (informationskravet) och att inga personliga uppgifter kommer att sparas tillsammans med materialet (konfidentialitetskravet).

Centrala begrepp

I det följande definieras de mest centrala begreppen i rapporten för att ge läsaren en bild av rapportens utgångspunkter.

2.3.1. Hälsa och välbefinnande

Skrivandets relation till hälsa och välbefinnande är en central fråga som utforskas i detta projekt. Projektets utgångspunkt i förståelsen av hälsa utgår från ett salutogent perspektiv där begreppet förstås som komplext och flerdimensionellt. Hälsa handlar om att uppleva livslust och vitalitet, om att ha förmågan och kraften att sträva mot att förverkliga sina personliga mål, och inte enbart om frånvaro av sjukdom. Detta är en förståelse som även återfinns i Världshälsoorganisationens definition av begreppet (Fancourt & Finn 2019).

Centralt i det salutogena perspektivet är att hälsa grundar sig i individens känsla av sammanhang i livet, förkortat KASAM¹. Monica Eriksson (2015, sid. 25) beskriver begreppet som ett förhållningssätt till livet:

Känsla av sammanhang är en livsorientering, ett sätt att se på livet som sammanhängande, strukturerat och meningsfullt. Det handlar om en tillit till sin egen förmåga att kunna identifiera sina inre och yttre resurser och använda dem på ett sätt som främjar hälsa och välbefinnande.

Känslan av sammanhang består av tre dimensioner; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. *Begriplighet* hänvisar till en kognitiv aspekt av hälsa, att individen upplever den information och de intryck hon möts av som förståeliga och i viss mån möjliga att relatera till den egna verkligheten. Förmågan att skapa struktur i det enorma informationsflöde många av oss möter dagligen är ett exempel på en faktor som kan bidra till hälsa – eller ohälsa. Vidare handlar *hanterbarhet* om i vilken mån individen upplever att det finns resurser omkring henne som kan fungera som stöd vid svåra situationer, till exempel offentlig sjukvård och trygga privata relationer. En upplevd ensamhet kan därmed alltså förstås som en viktig faktor som kan bidra till ohälsa. Slutligen, *meningsfullhet* är den dimension som fungerar motiverande för individen och den beskriver i vilken mån hon upplever att livet har en känslomässig betydelse och att det finns ett reellt värde i att investera tid och energi på vardagens små bestyr och livets stora utmaningar. Ett arbete som upplevs meningsfullt eller fritidssysselsättningar som ger sammanhang kan alltså bidra till hälsa genom att skapa just meningsfullhet.

Med utgångspunkt i begreppet KASAM blir hälsa och välbefinnande inte enbart en fråga om frånvaro av fysisk eller psykisk sjukdom. Hälsa handlar snarare om att

¹ Engelskans begrepp *sense of coherence* (SOC) är också frekvent använt i litteraturen.

uppleva livet som en greppbar helhet, om betydelsefulla och stödjande relationer och om livsglädje. Perspektivet betonar även vikten av förmågan att tillgodogöra sig verktyg för att kunna hantera påfrestande livssituationer och därmed ger det även en tydlig agens till individen som kan påverka sin hälsa och sitt välbefinnande. Det är i detta ljus som denna rapport kommer att utforska skrivandets relation till hälsa och välbefinnande.

2.3.2 Biblioterapi och biblioterapeutiskt skrivande

Biblioterapi är ett paraplybegrepp som samlar en mängd olika metoder där skrivande och läsande av skönlitteratur används i syfte att främja hälsa och välbefinnande. (Brewster & McNicol, 2018, Jack & Ronan 2008). Biblioterapi kan till exempel genomföras i en litteraturcirkel som fokuserar på att utforska existentiella frågor och deras relation till det egna livet. Syftet är att nå en större självförståelse och ett ökat välbefinnande, snarare än att ägna sig åt litteraturkritik eller litteraturanlys i formell bemärkelse.

Biblioterapeutiskt skrivande beskriver olika former av skrivande vars syfte är att bidra till självutveckling och ett ökat välbefinnande. Maria Bom (2022, sid. 8) beskriver kärnan i dessa former av skrivande:

I biblioterapeutiskt skrivande handlar det mer om vad skrivandet *gör* än vad det textmässiga resultatet blir. Vad som händer inom den som skriver är det väsentliga. Det handlar om skrivande med tyngdpunkt på processen och inte produkten.

Detta kan ske, som inom projektet, i en form av en skrivarcirkel med en grupp människor som träffas regelbundet för att skriva och samtala om de existentiella frågor som skrivandet väcker. Det kan även handla om skrivande som används i kombination med annan behandling såsom samtalsstöd. Det expressiva skrivandet och det reflekterande skrivandet som definieras nedan förstås båda som former av biblioterapeutiskt skrivande.

2.3.3. Expressivt skrivande och reflekterande skrivande

En stor del av den tidigare forskning som redovisar i rapporten utgår från en specifik metod inom ramen för biblioterapeutiskt skrivande som kallas expressivt skrivande. Då denna metod dominerar forskningsfältet, men är mer begränsad än de metoder som används inom ramen för projektet och som kallas reflekterande skrivande, behöver begreppen tydligt definieras.

Expressivt skrivande är en specifik metod som syftar till bearbetning av svåra händelser och trauman. I korthet består den grundläggande modellen av att deltagaren

instrueras att så ärligt som möjligt skriva om ett svårt eller traumatiskt minne under cirka 20 minuter, tre eller fyra dagar i rad. Syftet är att möta och bearbeta smärtsamma minnen för att kunna må bättre i nuet och denna form av skrivande har alltså ett tydligt terapeutiskt syfte. (Pennebaker & Evans 2014) Metoden har vidareutvecklats till att innefatta fler och mer komplexa övningar men det är främst den grundläggande modellen som representeras i forskningen på området.

I kursen *Att skriva för livet* benämns det skrivande som görs såsom *reflekterande skrivande* vilket innefattar fler och bredare sätt att använda skrivandet. Det expressiva skrivandet kan ses som en metod bland flera andra. I kursen är därtill den gemensamma reflektionen och möjligheten att göra sin röst och sin berättelse hörd i gruppen en viktig del av att skapa rum för hälsa och välbefinnande. Det gömmer sig alltså flera viktiga skillnader bakom dessa olika begrepp vilket är viktigt att ha med sig i den vidare läsningen. I rapporten används begreppet expressivt skrivande för att beskriva den specifika metoden och reflekterande skrivande för att beskriva kursens skrivande.

2.2 Rapportens disposition

Rapporten är indelad i tre delar med följande innehåll:

Den första delen av rapporten beskriver framväxten av det biblioterapeutiska skrivandet och dess relation till det expressiva skrivandet. Den ger även en översikt av aktuella forskning rörande skrivande för hälsa och välbefinnande.

Den andra delen av rapporten redogör för upplägg, genomförande och utvärdering av kursen *Skriv för livet – en kurs i reflekterande skrivande*.

Den tredje delen av rapporten skriver fram och diskuterar slutsatser, samt ger rekommendationer för fortsatt arbete.

3. Biblioterapi och skrivande för självförståelse och hälsa

Skrivande för självförståelse, hälsa och välbefinnande, som står i fokus i denna rapport, finns i många former och med många namn: Biblioterapeutisk skrivande, terapeutiskt skrivande, expressivt skrivande och läkande skrivande, är några sätt att namnge metoder för skrivande med detta syfte. För att ge läsaren en karta som stöd i att navigera i denna något snåriga terräng av begrepp och metoder så ges i det följande en beskrivning av det övergripande området biblioterapi och dess relation till olika sätt att arbeta med skrivande i syfte att främja hälsa, samt en bred översikt över aktuell forskning på området.

3.1 Biblioterapi: Ett paraplybegrepp

Biblioterapi är ett paraplybegrepp som samlar en mängd olika metoder där skrivande och läsande av skönlitteratur används i syfte att främja hälsa och välbefinnande. (Brewster & McNicol, 2018, Jack & Ronan 2008). Maria Bom (2022, sid. 14) beskriver biblioterapi såsom ”ett medvetet arbete med att utforska skrivande och litteratur genom reflektion och samtal i syfte att främja välmående och personlig utveckling”.

Begreppet biblioterapi myntades redan 1916 men metoderna fick stort genomslag i USA i efterdyningarna av Första Världskriget då det fanns ett skriande behov av kostnadseffektiva och humanistiska sätt att erbjuda stöd och lindring vid psykisk ohälsa. Under kriget hade bibliotekarier och frivilliga tillhandahållit litteratur till skadade soldaterna på fältsjukhus och där hade något viktigt upptäckts. Böckerna lästes högt och gav ett underlag för samtal och ett välkommet avbrott i vardagen på fältsjukhusen. Det visade sig dock snabbt att litteraturen inte bara var underhållning och en välkommen verklighetsflykt. Den hade även en stark effekt på många som led av posttraumatisk stress och kunde öppna dörrar till minnen och känslor som de drabbade ofta försökte förtränga. Lärdomarna från dessa erfarenheter togs sedan tillvara efter kriget för att utveckla mer systematiserade metoder för att använda litteratur som del av terapeutiska processer. Sedan dess har biblioterapin vuxit sig till en etablerad form, främst i USA och Storbritannien, och används inom flera områden såsom i behandling av psykisk ohälsa, vid missbruk, som del av insatser för att motverka ofrivillig ensamhet och i bearbetandet av olika livskriser såsom förlusten av en anhörig. (Jack & Ronan 2008, McNicol & Brewster 2018). De biblioterapeutiska metoderna har succesivt expanderat till att inkludera skrivandet, även om det senare fortfarande en något mer undanskymd roll än litteraturen i detta sammanhang.

Biblioterapin växte alltså fram i ett mer terapeutiskt orienterat sammanhang men har i sin vidare utveckling vuxit till att rikta sig mot bredare målgrupper. Maria Bom

(2022) urskiljar två övergripande inriktningar²; utvecklande och klinisk biblioterapi. *Den kliniska biblioterapin* kan äga rum inom olika vårdssammanhang men även utföras i ett samarbete mellan en utbildad terapeut och en utbildad ledare i biblioterapeutiska arbetsmetoder. Detta kan även ses om en utveckling av det ursprungliga terapeutiska syftet och har en betoning på behandling vid till exempel psykisk ohälsa. *Den utvecklande biblioterapin* innebär snarare en utvidgning av området då det kan äga rum till exempel på bibliotek, inom studieförbund eller i stödgrupper riktade mot specifika problem eller faser i livet. Det har samma syfte i att genom litteratur och skrivande bidra till hälsa och välbefinnande genom självutforskande, självförståelse och genom att deltagaren tillgodogör sig verktyg för att bearbeta tankar och känslor. Betoningen här ligger dock snarare på självutveckling och på att förebygga ohälsa. (Bom 2022)

3.2 Biblioterapeutiskt skrivande

Som ovan nämns utgör litteratur och läsning fortfarande det centrala verktyg som används i biblioterapeutiska metoder men allt fler uppmärksammar även skrivande. Emely A. Kerner och Marilyn R. Fitzpatrick (2007) har sammanställt vad de anser vara de mest vanligt förekommande sätten att använda skrivande i terapeutiska sammanhang och syften. Även om deras redogörelse begränsar sig till skrivande som sker i en relation mellan klient och terapeut så ger den en god bild av bredden av metoder som kan användas för att arbeta med skrivande för hälsa. Författarna beskriver sex olika verktyg:

*Programskrivande*³ är en metod som innebär att klienter mellan terapisesioner skriver utifrån det som ibland kallas ”självhjälplitteratur”, alltså litteratur av mer populärvetenskaplig karaktär som fokuserar klientens specifika problem och som innehåller olika reflektions-, och skrivuppgifter (se även L'abate & Platzman 1991). Denna form erbjuder en hög grad av struktur i skrivandet och vägleder ofta deltagaren i att utforska ett specifikt område.

Terapeutiskt dagboksskrivande är även det en metod som innebär att klienten skriver mellan terapisesioner men då i dagboksform och ofta om tankar och känslor som är

² Bom (2022, s. 18) redogör även för ytterligare en inriktning; *institutionell biblioterapi* som beskrivs som riktad mot patienter inom t.ex. slutna psykiatrisk vård och dess syfte är främst ”tidsfördriv eller att ge kunskap om olika hälsotillstånd”. Bom resonerar dock kring att denna uppdelning har sin grund i en tid då samhället fortfarande hade fler institutioner av detta slag och att kategorin inte längre är lika aktuell. Jag instämmer i detta och menar att i takt med att samhället förändrats så har antagligen denna kategori integrerats i kategorin klinisk biblioterapi och därför väljer jag att inte inkludera denna inriktning i redogörelsen.

³ Kerner och Fitzpatrick (2007) benämner denna metod *programmed writing*. Se även L'abate, & Platzman (1991) för en närmare redogörelse av vertyget.

återkommande. Denna metod erbjuder alltså en något lägre grad av struktur och styrning i skrivandet och således även en större frihet och flexibilitet.

Fritt dagboksskrivande är något som många människor ägnar sig åt i perioder av sitt liv och kan i enkelhet beskrivas som ett kontinuerligt skrivande som kan handla om att teckna ner dagliga händelser och reflektioner. När denna form av skrivande används som del av en terapeutisk behandling ges den ofta en riktning, såsom ett specifikt problem, men även en yttre struktur, såsom att antal dagar, tidpunkt eller tidsåtgång regleras på förhand. Genom att skriva om centrala livshändelser eller svåra känslor ges klienten en möjlighet att utveckla sina sätt att verbalt uttrycks sig i kommande terapeutiska samtal.

Biografiskt skrivande är en metod där deltagaren skriver längre sammanhängande berättelser om det egna livet, och specifikt om centrala livshändelser. Metoden kan på så sätt likna dagboksskrivandet men följer en tydligare narrativ struktur och det är vanligt att texterna beskriver längre tidsperioder. Den biografiska formen kan på olika sätt stödja deltagaren i att skapa en fördjupad förståelse av sin livsberättelse. Det kreativa elementet kan uppmuntra en mer nyanserad och rik förståelse och den narrativa strukturen uppmuntrar till att skapa meningsfulla samband mellan olika händelser. Därigenom kan denna metod främja en mer komplex men även sammansatt förståelse av det egna livet.

Fiktivt skrivande är en metod där klienten beskriver och berättar om olika livshändelser men genom en fiktiv lins. Utgångspunkten för denna metod är att de erfarenheter som är alltför svåra att möta kan bli möjliga att beskriva, och således även behandla i terapi, om de förläggs hos en fiktiv karaktär i en fiktiv värld. Den distans som skapas genom att skrivandet sker i tredjeperson ger möjligheten till ett mer varsamt möte med det svåra men även möjligheten att se på det svåra från ett annat perspektiv och därigenom nå en fördjupad eller mer komplex förståelse. Även i denna metod kan den narrativa strukturen vägleda i att skapa meningsfulla samband i den egna livsberättelsen. (se även Feldman 2011, Pennebaker & Evans 2014)

Skrivande av poesi är även det en form av kreativt skrivande som kan användas i terapeutiskt syfte. Utgångspunkten för denna metod är en förståelse av att vardagligt språkbruk inte fullt ut kan uttrycka eller ringa in den känslomässiga tyngd som vissa erfarenheter bär och att detta i sig kan orsaka lidande och utgöra en utmaning i terapeutiska samtal. Att uttrycka sig i poesins form, genom till exempel metaforer och alliterationer, passar förmodligen endast en mindre grupp klienter men öppnar för mer nyanserade känslomässiga uttryck som kan upplevas som att de gör erfarenheten eller känslan större rättvisa. Poesin med dess abstrakta form möjliggör även en

distansering till erfarenheten som dels kan göra den mindre svår att möta och dels kan möjliggöra en ny och mer nyanserad förståelse.

Dessa metoder beskrivs ovan i kontexten av en terapeutisk behandling och enligt Gillie Bolton (2004) kan de fylla en viktig funktion i den asymmetriska maktrelation som råder mellan den som tar emot stöd och den som ger stöd. Genom att skriva om sina utmaningar blir klienten expert på den egna situationen och utmanar därmed den traditionella relationen av en expert (läkare/psykolog) som besitter kunskapen och en klient som är i beroendeställning.

Inom föreliggande projekt kan kontexten snarare beskrivas såsom utvecklande biblioterapeutiskt skrivande, för att använda Boms (2022) kategorisering. Kursen *Att skriva för livet* hade det bredare syftet att bidra till ökad självförståelse och hälsa och hade således fokus på personlig utveckling snarare än behandling av specifika problem. Därmed öppnade den för en bredare målgrupp av människor då alla människor som är nyfikna på skrivande och på att förstå sig själva och sina egna liv bättre kunde delta.

3.3 Expressivt skrivande

Som ovanstående redogörelse visar kan en bred repertoar av verktyg användas inom det biblioterapeutiska skrivandet. En specifik inriktning kommer dock att ges ett särskilt stort fokus i denna rapport; det expressiva skrivandet. Dess grundare James Pennebaker ansluter sig inte explicit till fältet biblioterapi utan snarare en socialpsykologisk forskningstradition, men inriktningen kan tolkas som en del av det större biblioterapeutiska fältet. Den extra uppmärksamhet denna inriktning ges motiveras av att den dominerar forskningsfältet som intresserar sig för skrivande och hälsa och av att den i hög grad bidragit till att bygga på en bas av vetenskaplig forskning som hjälper oss förstå skrivandets gynnsamma effekter på hälsa och välbefinnande.

Det expressiva skrivandet utvecklas av professor i socialpsykolog James W. Pennebaker som under 1980-talet undersökte hur människor påverkas av traumatiska livshändelser. I sin forskning kunde han se tydliga tecken på att människor som upplevt trauma och som inte förmådde verbalisera de tankar och känslor de plågades av upplevde fler negativa symptom (såsom depression, hjärt-, och kärleksjukdom) än de som kunnat dela sitt inre liv med familj och vänner, eller psykolog. Pennebaker och hans kollegor började efter denna upptäckt att närmare undersöka vilka effekter det kan ha att låta människor berätta om sina trauman genom att skriva på egen hand. Denna upptäckt var startskottet på en lång karriär av att utveckla och utforska skrivandet som ett verktyg för drabbade att verbalisera och dela sina erfarenheter av trauma.

Pennebaker skapade den första, och nu klassiska studien, av expressivt skrivande i mitten av 1980-talet. I studien deltog collegestudenter som bedömdes som friska och i försöken designas det verktyg för skrivande som än idag är grundmetoden inom forskningen. Deltagarna i studien instruerades att skriva om ett svårt eller traumatiskt minne under cirka 20 minuter, tre eller fyra dagar i rad. Resultaten visade att deltagarna direkt efteråt uppfattade övningen som en mycket djupgående och omvälvande upplevelse och att de tre månader efter studien gjorde färre besök inom vården än de som var i kontrollgruppen. Resultaten tolkas som att deltagarna uppvisade färre hälsorelaterade bekymmer upp till tre månader efter att de ägnat sig åt denna relativt korta skrivövning. (Pennebaker & Evans 2014)

Forskningen i Pennebakers fotspår har sedan dess utvecklats till ett eget område och i slutet av 90-talet och början av 2000-talet sker en markant ökning av antalet studier (Range & Rae Jenkins 2010). Enligt Lilian Range och Sharon Rae Jenkins (2010, sid 161) är det expressiva skrivandets popularitet inte förvånande då det är kostnadseffektiv och samtidigt ge goda resultat:

This phenomenal growth is not surprising, because the experimental writing paradigm offers a low cost, minimally intrusive intervention that could be helpful to those who experience trauma.

Ett återkommande resultat i forskningen är även att deltagarna gör färre vårdbesök upp till sex månader efter genomförd studie vilket även bidrar till att vården belastas i mindre utsträckning (Gidron m.fl. 2002).

Maren Reinhold m.fl (2017) menar att det därtill finns ytterligare anledningar till att forskning om expressivt skrivande som del av terapeutiska processer är ett växande område. Det är en metod som väl passar det växande fältet av online-baserade terapiformer och som samtidigt väl kan appliceras som en del av mer traditionella former av samtalsterapi, t.ex. genom att klienten arbetar med skriftliga reflektioner mellan sessioner. Dessutom ger klienters skrivna texter ett gott underlag för att utvärdera förändring i tankar och mående över tid.

Efter den första och numera klassiska studien har Pennebaker tillsammans med andra forskare vidareutvecklat det expressiva skrivandet till att innefatta fler och mer komplexa övningar, som till exempel att arbeta med att inta olika perspektiv på en händelse, eller att skriva för att nå en djupare kontakt med den egna kroppen (Pennebaker & Evans 2014). Forskningen i Pennebakers fotspår använder dock i stort sett uteslutande den ursprungliga övningen (skriv 20 minuter i tre eller fyra pass). En

konsekvens av detta är en tydlig begränsning i vad resultaten kan berätta för oss om skrivandets möjligheter.

3.4 Sammanfattning

Sammanfattningsvis visar översikten av området biblioterapi på följande:

- *Biblioterapi* är ett paraplybegrepp som samlar en mängd olika metoder där skrivande och läsande av skönlitteratur används i syfte att främja hälsa och välbefinnande. Metoderna har ett brett användningsområde och förekommer både inom vården och i bildningssammanhang såsom studieförbund och på bibliotek.
- *Det expressiva skrivandet* kan förstås som en inriktning inom den del av biblioterapin som fokuserar på skrivande. Detta är en specifik och begränsad metod men den har bidragit till att synliggöra skrivandet i läkande sammanhang och bygga en bas av vetenskaplig forskning som hjälper oss förstå skrivandets gynnsamma effekter på hälsa och välbefinnande.

4. Tidigare forskning på området biblioterapeutiskt skrivande

Det expressiva skrivandets inflytande syns på flera sätt i dagens forskning. Det är den allra mest använda metoden och studierna har nästan uteslutande gjorts inom områdena psykologi och omvårdnad. En konsekvens av denna starka betoning på det expressiva skrivandet och på specifik psykisk ohälsa är att de resultat som forskningen genererar i hög grad visar på närvaro eller frånvaro av psykiska och fysiska symptom på sjukdom och alltså inte fullt ut kan tillhandahålla det breda perspektiv på hälsa och välbefinnande som är utgångspunkten i denna rapport. Det finns få studier som antar ett bredare perspektiv på skrivande och hälsa och undersöker de centrala delarna i ett salutogent perspektiv; att livet upplevs som begripligt, hanterbart och meningsfullt (Eriksson 2025). I syfte att skapa en bredare bild av skrivandets möjliga hälsoeffekter lyfter denna rapport även fram studier som använder andra metoder än det expressiva skrivandet. Detta är inte fullt ut representativt för forskningsfältet i helhet men det skapar en bredare bild och en bild som i högre grad överensstämmer med rapportens perspektiv på hälsa och på skrivande.

I detta avsnitt presenteras en bred bild över forskningen på området biblioterapeutiskt skrivande. För det första presenteras *vilka* forskningen fokuserat på, alltså vilka grupper av människor som kan gynnas av skriva. För det andra presenteras teorier om *varför* skrivandet kan ha positiva hälsoeffekter, alltså vilka hälsofrämjande processer som skrivandet möjliggör. För det tredje, diskuteras forskningsresultatens

implikationer för *hur* skrivandet kan utformas för att stödja hälsa och välbefinnande. För det fjärde, presenteras forskning om betydelsen av samtalet och gruppens gemensamma reflektion. Avsnittet avslutas med en sammanfattning.

4.1 Vilka gynnas av att skriva?

Ovanstående avsnitt har målat upp en karta där biblioterapeutiska skrivmetoder går i två mer eller mindre parallella spår. Vissa har gått i en riktning mot att använda skrivandet i samarbete med utbildade terapeuter och som en del av behandling vid psykisk ohälsa. Andra har valt en bredare riktning mot att använda skrivande för personligt växande, välmående och ett gott liv, vilket till viss del kan sägas snarare syfta till att förebygga psykisk ohälsa. I det följande redovisas de två spåren i två olika avsnitt för att undersöka vilka grupper av människor som kan gynnas av biblioterapeutisk skrivande.

4.1.1 Skrivande vid fysisk och psykisk ohälsa

Ända sedan forskningen om det expressiva skrivandet startade har ett specifikt fokus riktats mot personer med historia av *trauma och posttraumatiskt stressyndrom* vilket speglar Pennebaker och hans kollegors ursprungliga intresse. I en stor metastudie konstaterar Joanne Frattaroli (2016) att det finns ett gott stöd för att skrivande kan ha goda effekter på människor som lider av symptom relaterade till posttraumatisk stress (Frattaroli 2006). Det finns även några enstaka studier som pekar på att också barn med posttraumatiskt stressymptom kan gynnas av enkla och lekfulla former av skrivande (Maroney 2020).

I en aktuell studie av Michiyo Hiraia m.fl. (2020) studeras 71 sydamerikanska studenter som rapporterat sig upplevt ett trauma. Studenterna deltog i en online-baserad expressiv skrivintervention där de delades in i två grupper. Den ena gruppen gavs i uppgift att i enlighet med Pennebakers modell att vid tre tillfällen skriva om sina djupaste känslor kopplade till händelsen och den andra gruppen instruerades att enbart fokusera på fakta kring händelsen. Studien visar på intressanta resultat. Båda grupperna upplevde en reduktion av posttraumatiska stressymptom såsom negativa tolkningar av tillvaron och undvikande och reaktiva beteenden ända upp till tre månader efter studien. Detta indikerar att skrivandet inte nödvändigtvis behöver innefatta ett emotionellt moment. Den grupp som skrev öppet om sina känslor upplevde dock en mer betydande förbättring. Om detta sätt att ta sig an skrivandet är tillgängligt för deltagaren så kan det alltså ge en ännu bättre effekt. Därtill är denna studie är särskilt intressant då den är en av få studier som använt ett online-baserat skrivande och kunnat visa att det digitala forumet ger flera fördelar utan att påverka resultaten. Bland annat kunde studenterna delta från sina hem och de kunde varje dag kan få digitala påminnelser om att genomföra skrivövningarna. (Hiraia m.fl. 2022).

Ytterligare ett stort forskningsområde fokuserar på expressivt skrivande för människor som lider av *ångest* eller *depression* men där det inte finns ett identifierat bakomliggande trauma. Inom detta område finns flertalet större metastudier och dessa ger sammantaget en något tvetydig bild av i vilken grad skrivandet kan bidra till förbättrad hälsa vid depression och ångest. Reinhold m.fl (2017) argumenterar för att det finns få tydliga indikationer på att det expressiva skrivandet, med dess begränsningar i omfattning och utformning, har positiva effekter vid depression men att det inte utesluter att andra former av skrivande, som till exempel utförs under längre perioder, kan göra en positiv skillnad. Frattaroli m.fl (2011) å andra sidan menar att även om det finns stora skillnader i utformningen av olika studier så finns starkt stöd i forskningen för att expressivt skrivande på olika sätt kan gynna människor med depression. Minskad nedstämdhet, ångest och ilska, samt en mer positiv uppskattning av det subjektiva välmåendet är några av de vanligt förekommande resultaten enligt Frattaroli och hennes kollegor (2011). Därtill pekar Bumi Olatunji med flera (2013) på att depression ofta är nära sammanlänkat med påträngande negativa tankar och åltande och menar att det reflekterande skrivandet har visat sig vara ett effektivt verktyg för att minska just negativa, återkommande tankar.

En studie av Soheila Rabiepoor m.fl (2020) kan exemplifiera ett sammanhang där skrivandet gett positiva utfall. I studien undersöktes effekterna av expressivt skrivande på två grupper av kvinnor, dels kvinnor som drabbats av postpartumdepression och dels mödrar vars för tidigt födda spädbarn vårdades på neonatalvårdsavdelningen och som upplevde stor stress och oro i samband med detta. Kvinnorna ombads att skriva sex dagar i rad, vilket innebär att detta är en något längre skrivintervention än i många av de ursprungliga studierna. Resultaten är positiva. Upp till tre månader efter att studien genomfördes upplevde kvinnorna betydligt lägre nivåer av stress och depressiva symtom än kontrollgruppen. Författarna menar att det expressiva skrivandet är en enkel metod men som kan ha goda kortsiktiga och långsiktiga effekter på människor som går igenom utmanande perioder i livet. Som sagt är dock den övergripande bilden något tvetydig.

Det tredje stora forskningsfältet intresserar sig för det expressiva skrivandets påverkan på måendet hos *cancerdrabbade*. En stor del av den här forskningsinriktningen fokuserar på kvinnor med bröstcancer (se t.ex. Harvey m.fl 2018, Low m.fl 2006) men det finns även studier av patienter med andra former av cancer, såsom tjocktarm-, och ändtarmscancer (Lepore & Roberts 2015), testikelcancer (Pauley m.fl. 2011) och kvinnor som utvecklat lipödem som en konsekvens av cancerbehandling (Sohl m.fl. 2017). Därtill finns flera studier som fokuserar på nära anhöriga till cancerdrabbade. Jacquelyn Harvey m.fl. (2019) menar att detta är en särskilt viktig grupp att uppmärksamma då de är utsatta för långvarig

stark stress och därmed riskerar utmattning och då de därtill ofta utgör ett centralt och oundgängligt socialt stöd för den drabbade.

Även inom denna kategori är forskningen något tvetydig. En studie av kvinnor i behandling för bröstcancer visar att två olika former av expressivt skrivande; att skriva om sina djupaste tankar och känslor kring sjukdomen och att specifikt fokusera på positiva aspekter av sjukdomen och livet, båda gav goda resultat. Deltagarna rapporterade signifikant minskade fysiska symtom och gjorde färre läkarbesök som relaterade till cancersjukdomen. (Stanton m.fl. 2002) Samtidigt finns flertalet studier som rapporterar mycket låga positiva effekter av det expressiva skrivandet (Bai 2018, Low m.fl 2010, Mosher 2012, Sohl m.fl 2017). De uteblivna positiva effekterna tros kunna bero på att studier på denna grupp ofta görs med deltagare vars hälsa, relationer och tankar om framtiden fortfarande i allra högsta grad påverkas av sjukdomen. För cancerdrabbade som är under behandling eller nyligen behandlats för en svår sjukdom som är potentiellt livshotande finns då ännu inte den aspekten av att ha övervunnit kampen. I viss mening står de fortfarande mitt i det svåra och kan ännu inte skapa en meningsfull berättelse av erfarenheten, resonerar vissa forskare (Bolton 2004, Kerner och Fitzpatrick 2007, Carissa Low m.fl 2006). Detta kan dock jämföras med ovanstående studie av kvinnor med för tidigt födda barn på neonatalvårdsavdelningen som trots att de stod mitt i det utmanande hade stor nytta av skrivandet. Resultaten inom detta område är alltså något svåra att tolka.

4.1.2 Skrivande för självförståelse och välbefinnande.

Utöver de större forskningsområdena finns mindre intresseområden som ger en förståelse av hur bredare grupper av människor kan gynnas av skrivandet och hur mer mångfacetterade metoder kan ge skrivandet fler positiva effekter. Nedan beskrivs forskning om expressivt skrivande men även bredare biblioterapeutiskt skrivande. Det senare syftar till att bidra till hälsa och välbefinnande hos breda grupper av människor och genom självutveckling och ökad självförståelse. På så sätt kan dessa former av skrivande ses som förebyggande mot psykisk ohälsa. Denna form av skrivande kan äga rum till exempel på bibliotek, inom studieförbund eller i stödgrupper riktade mot specifika problem eller faser i livet. Det korresponderar alltså främst med det Maria Bom (2022) kategoriserar som ”utvecklande biblioterapi”.

Inom detta område hittar vi studier om bland annat skrivande riktat mot seniorer och studenter, men även studier som snarare än målgrupp riktar in sig på målet som skrivandet vill uppnå, till exempel ökad förmåga till tacksamhet eller förändrad kroppsuppfattning hos unga kvinnor. I det följande har ett urval av studier gjorts baserat på ämnesrelevans och vetenskapligt stöd, det vill säga omfattningen av stöd i forskningen.

Flertalet studier visar att ett expressivt skrivande kan vara gynnsamt för *unga vuxna som studerar vid universitet och högskola*. Övergången från gymnasiet till universitet och högskolan kan vara en utmanande period för många unga vuxna. Det innebär en anpassning till ett nytt, och betydligt mer självständigt sätt, att studera. Det kan även innebära att lämna familj och vänner för att bosätta sig i en ny stad och därmed även en anpassning till nya miljöer och människor. Sarah Roberson med flera (2021) menar att unga vuxna mellan 18 och 25 år generellt sätt är i en utvecklingsfas i livet som karaktäriseras av utforskande och utmanande av den egna identiteten men även en medföljande känsla av instabilitet. Att påbörja universitetsstudier skapar då ofta både praktisk stress; till exempel flytta, skaffa nya vänner och lära sig leva på egen hand, och existentiell stress; till exempel att utforska sitt syfte i livet och mogna i sin självbild och självkänsla.

Flertalet studier visar att expressivt skrivande kan ha positiva effekter på just unga vuxna och studenter. I de flesta av dessa studier används variationer av de ursprungliga instruktionerna från Pennebakers studier och studenterna ges istället i uppgift att skriva om sina djupaste tankar och känslor kring att börja på universitet eller college. Resultaten visar på flera positiva effekter. Robertsons studie (2021) visar att flertalet studenter upplevde en betydande minskning av känslor av stress och att de fortfarande efter sex månader efter skrivinterventionen hade en lägre upplevd stress än övriga studenter. Det expressiva skrivandet har även visat sig kunna ha en positiv effekt på studenters akademiska prestationer genom att fungera som ett stöd i att hantera den höga stress som ofta kommer inför viktiga examinationer (Frattaroli & Lyubomirsky 2011) och genom att ha en positiv inverkan på arbetsminnet (Klein & Boals 2001). Slutligen finns några studier som indikerar att det mer generella upplevda välbefinnandet ökar (Mohamed m.fl. 2023) och att studenter som får skriva om sina önskningar och målsättningar med livet upplever en förbättrad självkänsla och till och med en större känsla av lycka (King 2001).

Ytterligare en period i livet som förknippas med utmaningar för den psykiska och fysiska hälsan är ålderdomen. Världshälsoorganisationen (2021) menar att för *seniorer* är specifikt ensamhet och upplevelsen av isolering en betydande riskfaktor som bidrar till ohälsa. En stor mängd forskning visar att social isolering och ensamhet har en stor inverkan på äldre människors livslängd, deras fysiska och psykiska hälsa och deras upplevda livskvalitet. En handfull studier har riktat sitt fokus mot olika former av skrivande för seniorer och ett återkommande tema i flera av dessa studier är just skrivande som ett forum för att skapa gemenskap och sociala kontakter. Dessa studier använder sig av olika typer av biblioterapeutiskt skrivande, fiktivt och icke-fiktivt, och i flera studier sker skrivandet i grupp. På så sätt är denna form av skrivande mer i samklang med det breda, reflekterande skrivandet som genomförts i föreliggande projekt *Att skriva för livet*.

Francis Kazemek (1999) beskriver i sin studie ett treårigt projekt för seniorer⁴ där de genom ett aktivitetscenter gavs möjlighet till fritt fiktivt och icke-fiktivt skrivande i workshopformat. Deltagarna samtalar tillsammans med ledaren om ämnen som är aktuella för dem eller med stöd i poesi eller korta litterära texter som ledaren presenterar. Utifrån det skriver de sedan fritt och varje workshop avslutas med att deltagarna delar sina texter och reflektioner med varandra. Kazemek (1999) pekar särskilt på att gruppens skrivande väckte vidare kreativitet och fungerade som en katalysator för fortsatt skrivande på egen hand, och på att den sociala gemenskapen skapade en ökad känsla av tillhörighet och förnöjsamhet i gruppen: ”The writing workshop became a source of connections, friendship and community” (Kazemek 1999, sid. 15).

På ett liknande sätt beskriver Jeff Park och Beverly Brenna (2015) seniorers skrivande inom kontexten av en öppen formulerad skrivartutmaning (fiktivt och icke-fiktivt skrivande) som ges av ett bibliotek. Trots att själva skrivandet sker på egen hand betonar denna studie vikten av den gemenskap som skapas vid skrivutmaningens avslutande då alla träffas för gemensamma uppläsningar. Deltagarna beskriver då en glädje över att vara del av en grupp av människor som samlas kring sitt gemensamma intresse för skrivandet. Utöver detta lyfter flera deltagare även en mer överraskande aspekt av skrivandets sociala möjligheter. Skrivandet ses som en möjlighet att kunna lämna en berättelse om det egna livet till sina efterlevande och flera deltagare beskriver hur de upplever att de på så sätt sträcker sig närmare sina nära och kära och finner en kontakt som kan överbrygga livets slut.

De ovanstående studierna visar att de texter deltagarna skriver cirkulerar kring existentiella ämnen såsom identitet, den gamla goda tiden, samhällets förändringar, betydelsen av familj, minnen från livet och utmaningar i nuet. I en studie av seniorer som skriver dagbok (Brady & Sky 2003) uppmärksammas även skrivandet som en strategi för att hantera ett minne som blir sämre och som ibland sviker. Många av deltagarna vittnar om att de är rädda för att glömma de fina ögonblicken i livet och att skrivandet hjälper dem att minnas. Det finns som sagt endast en handfull studier som fokuserar på denna grupp av människor men här är forskningen tydlig i att skrivandet har stora fördelar och speciellt om det sker i grupp då det avsevärt stärker den viktiga gemenskapsfaktorn.

Ovanstående studier har riktat sig mot unga vuxna studenter och seniorer, men det finns även studier som snarare än målgrupp riktar in sig på målet som skrivandet vill uppnå. Flertalet studier visar på skrivande som ett verktyg för att kultivera olika personliga kvaliteter såsom empati, förlåtelse och tacksamhet.

⁴ Deltagarna var mellan 67 och 92 år gamla.

Empati är förmågan att dela någon annans känslor eller upplevelser genom att föreställa sig hur det skulle vara att vara i den personens situation och det kan förstås som en form av perspektivtagande. Förmågan till empati kan vidare förstås som en moralisk kvalitet (Olsson 2015) som möjliggör handlingar såsom förlåtelse, samarbete eller att hjälpa någon i behov av stöd. På så sätt kan empati stödja både våra personliga och professionella relationer. I en stor metastudie undersöker Virginia Cowen m.fl (2016) över 90 tidigare studier om hur kreativt och biblioterapeutiskt skrivande kan användas inom vårdutbildningar för att kultivera just empati, då det är en särskilt viktig förmåga för professionella som arbetar med människor. Ett vanligt exempel på hur skrivandet utformas är att deltagarna ombeds att skriva om en vårdsituation utifrån patientens perspektiv. Cowen (2016) konstaterar att det finns gott stöd för att skrivandet kan vara en lovande metod i högre studier för omvårdande yrken.

Ytterligare en mindre metastudie av Melissa Craft (2005) visar på andra användningsområden för det biblioterapeutiska skrivandet specifikt inom sjuksköterskeyrket. Craft betonar vikten av att sjuksköterskor ges goda verktyg för att hantera de många svåra situationer de upplever i sitt yrke. Hon argumenterar att det finns stöd i forskning för att biblioterapeutiskt och expressivt skrivande kan vara ett sådant verktyg då det kan främja kritiskt tänkande och självförståelse samt stödja hanteringen av starka känslor. Studien föreslår en modell av biblioterapeutiskt skrivande där studenten skriver om 1) en händelse på ett detaljerat sätt, till exempel från verksamhetsförlagd utbildning, 2) sina val innan, under och efter händelsen och 3) sina tankar och känslor kring det som hände. Att alla dessa delar får ta plats i skrivandet är viktigt. Att enbart skriva om de känslor som omgav situationen kan leda till en försämring av förmågan att kunna analysera och hantera situationen på ett konstruktivt sätt menar författaren. Att enbart skriva objektivt om vad som hände tycktes inte i någon högre grad påverka självförståelsen och den egna påverkan på situationen.

Enligt ovanstående studier finns stöd i tidigare forskning för att biblioterapeutiska former av skrivande är goda verktyg för att utveckla flera färdigheter som är centrala i mellanmänsklig kontakt och konstruktiv kommunikation, såsom empati med patienters omständigheter och aktivt lyssnande. Studierna begränsar sig till området vård-, och omsorg men de har i min mening stor relevans även utanför detta yrkesområde och i den privata sfären då till exempel förmågan till empati kan gynna alla former av relationer.

Vidare, att förlåta någon som sårat eller skadat kan vara en svår och utmanande process. *Förlåtelse* kan förstås som en tvådelad process. Detta är dels en yttre

process; av att alla parter aktivt engagerar sig i en kommunikation som kan leda till försoning, och dels är det en inre personlig process; av att göra medvetna val att avstå från destruktiva tankar, känslor och beteenden såsom hämnd och undvikande. Förlåtelse är även ett exempel på en handling som kan samverka med förmågan till empati och att för en stund kunna ta den andres perspektiv: "Participants who empathized with the offender and identified benefits of forgiveness experienced decreases in avoidance and increases in perspective-taking" skriver Cathrine Romero (2008, s. 625). Detta sätt att förstå vad förlåtelse är fokuserar alltså inte bara på handlingen att förlåta någon annan utan i lika hög grad på en process som innebär att individen inte längre uppehåller sig (i lika hög grad) vid negativa känslor förknippade med händelsen. På så sätt kan förlåtelse på ett tydligt sätt gynna hälsa och välbefinnande.

Romero (2008) visar hur ett biblioterapeutiskt skrivande kan stödja en process av förlåtelse. I en studie instrueras deltagarna att vid olika tillfällen skriva om a) ett tillfälle de upplevt sig utsatta för något slag personlig överträdelse; att bli sviken, orättvist behandlad eller utsatt för brott, b) vad förlåtelse skulle kunna ge, både för individen själv men även för den som begått överträdelsen. Det senare menar författarna utmanar deltagaren att finna empati med den andra parten och kräver att hen för en stund intar dennes perspektiv på det som skett. Studien visar på goda resultat. Deltagarna upplevde färre undvikande beteenden i relation till händelsen och en växande förmåga till empati med den andra parten. (Se även Mosher & Danoff - Burg 2006) Romeros hypotes var att denna övning skulle vara betydligt mer utmanande för de som utsatts för svårare överträdelser, att effekterna skulle vara mindre och att dessa deltagare skulle behöva annan form av stöd. Resultaten visar dock glädjande nog att det snarare var tvärt om och att skrivinterventionen var särskilt givande för denna grupp.

Slutligen, att kultivera *tacksamhet* beskrivs ofta inom den positiva psykologin såsom ett viktigt sätt att skapa goda förutsättningar för positiva känslor, beteenden och sätt att tolka omvärlden. (Wong m.fl. 2018) Tacksamhet kan förstås dels som ett tillstånd; av att uppmärksamma det goda som finns i livet, och dels som en individuell kvalitet; av att aktivt bejaka godhet och goda handlingar i livet. Tacksamhet kan uppstå i mellanmännsliga relationer men även vid starka upplevelser av till exempel kultur, natur eller gemenskap med andra. I en stor studie argumenterar Robert Emmons och Robin Stern (2023) att människor som upplever tacksamhet kan hantera vardagens stress mer effektivt, att de visar ökad motståndskraft inför traumainducerad stress, återhämta sig snabbare från sjukdom och att de har till och med visat sig ha bättre fysisk hälsa. Det har även en positiv effekt på våra relationer då det kan sporra till hjälpsamhet, generositet och samarbete menar författarna.

Ett vanligt sätt att öva upp sin förmåga till tacksamhet är genom att skriva tacksamhetsdagbok och tacksamhetsbrev. Det tidigare innebär att regelbundet skriva kortare eller längre noteringar om vad man är tacksam för i livet just nu. Det senare innebär att skriva ett brev till någon man känner tacksamhet inför och däri beskriva vad personen betyder och hur den påverkat det egna livet. (Emmons & Stern 2013, Wong m.fl 2018) I en stor studie⁵ av Joel Wong m.fl (2018) undersöks hur skrivande med fokus på tacksamhet påverkar måendet hos människor med regelbunden terapeutisk kontakt. Deltagarna ges i uppgift att vid tre tillfällen skriva brev till en eller flera personer som de känner tacksamhet till. Resultaten visar att den övervägande delen av deltagarna upplevde att det egna psykiska mående förbättrats både fyra och tolv veckor efter att studien genomförts.

De studier som redovisas i detta avsnitt breddar förståelsen av vad ett biblioterapeutiskt skrivande kan innebära och vilka som kan gynnas av det. Wongs (2018) studie är särskilt intressant då den även jämför expressivt skrivande enligt Pennbakers grundläggande modell med tacksamhetsskrivande. Ytterligare en grupp av deltagare fick nämligen skriva expressivt istället för att skriva tacksamhetsbrev. Resultaten visar att den senare gruppen endast i mycket liten mån upplevde att det egna psykiska måendet förbättrats under perioden. Forskarna menar att detta möjligtvis kan bero på att deltagarna redan tidigare haft möjlighet att bearbeta svåra händelser i sin kontakt med terapeut och att fokus på tacksamhet på ett tydligare sätt bidrog till behandlingen. Denna hypotes är svår att beläggas utan vidare forskning men den påminner om att det är viktigt att vidga förståelsen av vad det biblioterapeutiska skrivandet kan vara bortom det väl utforskande expressiva skrivandet.

4.2 Varför kan skrivandet gynna självförståelse och hälsa?

Som diskuterats ovan visar forskningen på lovande, om än något tvetydiga, resultat och på att det biblioterapeutiska skrivandet kan vara hälsofrämjande på många olika områden. Forskningen ger oss även flera viktiga ledtrådar till varför skrivandet kan ha dessa effekter. Det finns flera olika förklaringsmodeller som alla rör de sig mellan ett fokus på de emotionella och de kognitiva förändringsprocesser som skrivandet kan främja. I det följande kommer dessa olika modeller sammanfattas.

4.2.1 En emotionell förklaringsmodell

Den grundläggande förklaringsmodell som användes i de allra första studierna av det expressiva skrivandet argumenterar att skrivandet kan främja positiva emotionella processer vid problem relaterade till exempelvis posttraumatiska stresssymptom. Denna ide utgår från en lång och inflytelserik tradition inom psykologin som betonar

⁵ Studien innefattar 295 personer.

att även om individen, som en naturlig försvarsmekanism, försöker förtränga traumatiska eller svåra upplevelser så kommer upplevelsena ändå att sätta sina spår i kropp och själ. Denise Slone och Brian Marx (2004, sid 123) skriver:

... disclosing once-inhibited feelings leads to a reduction in stress and, consequently, to improved immune functioning and health.

Känslomässiga hämningar kan alltså resultera i en ständig och långvarig stress som inte bara fortsatt påverkar den psykiska hälsan men som även i längden kan försvaga immunförsvaret och därmed ha som negativa konsekvenser för den fysiska hälsan som följd. (Pennebaker & Evans 2014, Slone & Marx 2004).

I detta perspektiv kan skrivandet förstås som ett sätt att närma sig och bearbeta smärtsamma minnen, alltså som ett verktyg för en succesiv exponering inför det svåra. Reinhold (2017) beskriver det expressiva skrivandet som en form av ”imaginär exponering”, till skillnad från t.ex. direkt exponering vid fobi. Att vid flertalet tillfällen skriva om sina djupaste tankar och känslor kring ett laddat minne i en miljö som är trygg ger personen möjlighet att möta det de tidigare undvikit och skapa nya och mer neutrala associationer till minnet. Denna exponering gör att personen succesivt kan lära sig att hantera obehaget eller ångesten som minnet ger och att påträngande tankar eller bilder kopplade till minnet kan minska. Den tidigare reaktionen av rädsla, obehag eller ångest som minnet ger upphov till kan då succesivt minska och därmed även behovet av att undvika det svåra. (Harvey m.fl. 2018, Robertson m.fl. 2021).

Den emotionella förklaringsmodellen argumenterar alltså för att skrivandet kan främja hälsa och välbefinnande genom att fungera som ett verktyg för att bryta den negativa spiralen av stressrelaterade symtom som ett känslomässigt undvikande kan skapa.

4.2.2 En kognitiv förklaringsmodell

Karen Baikie och Kay Wilhelm (2005) menar att den förklaringsmodell som har störst stöd i forskningen grundar sig på idén om att skrivandet kan vara ett verktyg för att främja kognitiva processer som leder till djupare självinsikt och nya perspektiv på det egna livet. Emelie Kerner och Marilyn Fitzpatrick (2007, sid. 336) skriver:

...therapeutic writing can facilitate the cognitive changes that create coherence and help to make meaning out of negative experiences.

Denna ide utgår från tanken om att svåra upplevelser och trauman skakar om våra grundläggande sätt att förstå våra liv och oss själva i världen, och kan göra att vi

tappar riktningen i livet eller vår känsla av meningsfullhet. Ur ett salutogent perspektiv kan svåra händelser i livet förstås som att de skakar om och kompromissar grunden för individens hälsa. Att läka innefattar då att integrera händelsen i våra livsberättelser på ett sätt som gör den, och våra liv, begripliga och meningsfulla igen och som ger oss bättre förutsättningar för ett liv med god hälsa.

Det är främst två kognitiva processer som identifierats som betydelsefulla i denna förklaringsmodell. För det första, *assimilation* innebär att använda skrivandet för att försöka förstå hur en svår eller till och med obegriplig händelsen kan få en plats i personens sätt att göra sin tillvaro begriplig. Det svåra integreras då i den befintliga livsberättelsen och länkas samman med andra händelser och erfarenheter till en meningsfull helhet. För det andra, processen av att strukturera, organisera, skapa samband och mening, kan också innebära att vi måste ompröva vår förståelse av oss själva (snarare än att integrera det svåra i en befintlig livsberättelse). Denna process, som kallas *ackommodation*, kan vara betydligt mer utmanande men även en process som har ett större potential för större livsförändring. Vi förändras i takt med att vi integrerar det nya och vår livsberättelse blir då istället en annan.

Den kognitiva förklaringsmodellen argumenterar alltså för att skrivandet kan främja hälsa och välbefinnande genom att fungera som ett verktyg för att skapa begriplighet och meningsfullhet i livet efter omvälvande händelser.

4.2.3 En mångfacetterad process

Ovan har de emotionella och kognitiva förklaringsmodellerna för skrivandets effekter behandlats som fristående från varandra för att tydliggöra bredden i de möjligheter skrivandet öppnar för. Det salutogena perspektivet på hälsa påminner oss dock om att människan är en helhet som rymmer psykiska, känslomässiga och sociala dimensioner som samspekar och att i praktiken är det som alltid svårt att dra klara skiljelinjer mellan teoretiska förklaringar. Sloane & Marx (2004, sid. 130) argumenterar för en liknande ståndpunkt när de skriver:

... it is likely that the mechanism of action that accounts for the benefits of the written disclosure paradigm may be quite complex and not accounted for by any single theory.

Sammantaget visar de emotionella och de kognitiva modellerna på aspekter av mänskliga processer som både arbetar för att skapa mening och sammanhang. Tillsammans kan de bidra till en ökad känsla av trygghet i livet och av minskad stress och därigenom bidra till att bryta cykler av vissa fysiska, stressrelaterade sjukdomar. (Frattaroli & Lyubomirsky 2011, Klein & Boals 2001).

I en studie av universitetsstudenter som uppvisade milda symtom på nedstämdhet och depression och/eller milda symtom på fysisk smärta visar Quian Lu och Anette Stanton (2010) på betydelsen av att skrivandet tar både kognitiva och emotionella aspekter i beaktande. Studenterna delades in i olika grupper där grupp ett gavs instruktioner att skriva fritt om känslor kopplade till den nuvarande livssituationen, grupp två instruerades att skriva om positiva och negativa konsekvenser av den nuvarande livssituationen och grupp tre instruerades att skriva om både dessa delar vid olika tillfällen. Resultaten visar att den grupp som främjades mest av skrivandet var den grupp som gavs instruktioner som riktade dem både mot emotionella och kognitiva aspekter av den nuvarande livssituationen. Dessa deltagare upplevde en högre grad av reducering av fysiska och psykiska symtom i upp till två månader efter deltagandet i studien.

Som är fallet med de allra flesta metoder som appliceras på de komplexa varelser som vi människor är så fungerar inte allt för alla. Ovanstående studier visar dock sammantaget på vikten av att noggrant överväga utformningen av skrivaktiviteter så att de kan möjliggöra emotionella såväl som kognitiva processer. I det följande belyses de övergripande strategier som kan appliceras i ett skrivande som söker att främja fysisk och psykisk hälsa.

4.3 Hur kan skrivandet utformas?

Utifrån den tidigare forskningen om olika former av biblioterapeutiskt skrivande är det möjligt att även belysa vissa övergripande riktlinjer för hur kurser, aktiviteter och skrivövningar kan utformas för att i så hög grad som möjligt vägleda den skrivande mot självutforskande och välbefinnande. Forskningens fokus på olika områden av fysisk och psykisk ohälsa ger även mycket viktiga indikationer på när skrivvägledaren bör vara särskilt varsam i utformningen av skrivandet.

Centralt för *skrivandets positiva emotionella effekter* tycks vara balansen mellan att skriva om både positiva och negativa känslor och minnen. Studier visar att de som använder fler positiva känslor i sitt skrivande rapporterar de största upplevda effekter både på fysiska och psykiska hälsa. Vissa studier visar även att användningen av främst, eller uteslutande, negativa känslor kan förknippas med få, eller till och med negativa effekter, såsom en försämrad sinnesstämning eller fler depressiva symtom. (Baikie & Wilhelm 2005, Kerner & Fitzpatrick 2007, Slone & Marx 2004) Cathrine Mosher och Sharon Danoff - Burg (2006) argumenterar att det expressiva skrivandets stora fokus på att bearbeta negativa händelser, känslor och tankar behöver utmanas. I en studie, där deltagarna arbetar med brevskrivande och att uttrycka både positiva och negativa känslor gentemot människor de har en nära relation till, visar de att de deltagare som fokuserade på positiva relationer och känslor rapporterade betydligt fler upplevda positiva effekter. De sammanfattar: "... invoking negative

mood is not necessarily a prerequisite for health improvement.” (Mosher & Danodd – Burg 2006, sid. 1134).

Flera författare betonar även vikten av att skrivvägledaren stöttar deltagaren i att inte fastna i ett ältande av det negativa, då det aldrig bidrar till positiv förändring. Mei Bai (2018) menar att det är viktigt att skrivandet har ett tydligt syfte och mål som ger deltagaren riktning, vilket både kan hjälpa hen att upptäcka spiraler av ältande och snabbare bryta dessa genom att återvända till syfte och mål. Det finns även rekommendationer gällande begränsningar av tiden för varje enskild skrivövning men dessa går isär. Pennebaker & Evans (2014, s 46) menar att en tydlig begränsning för varje övning (cirka 15 minuter) är ett sätt att försäkra om att deltagaren inte hamnar i cirkulerande, negativa tankar. Bai (2018) menar istället att det måste finnas en flexibilitet och hon argumenterar till och med att de rigida start-, och stopptider som anges vid deltagande i studier kan motverka skrivandets positiva effekter. Det tar olika tid för olika människor att bearbeta olika erfarenheter menar hon. En slutsats kan vara att bemöta denna fråga med en viss flexibilitet. Skrivövningar som riktar deltagaren mot svårare frågor, till exempel känslomässigt tunga minnen, bör ges en tydlig stopptid. Detta kan även vara viktigt då deltagaren har lite erfarenhet av denna form av skrivande. I skrivövningar som riktar fokus mot erfarenheter som är positiva och förknippade med kraft och glädje kan deltagaren ges en större frihet gällande tidsbegränsningen.

Centralt för *skrivandets positiva kognitiva effekter* tycks vara att åstadkomma ett skrivande som är personligt men ändå har ett analytiskt förhållningssätt till de händelser som bearbetas. Studier visar att de deltagare som använder många ord som indikerar ökad förståelse (såsom ”förstår”/”understand” eller ”inser”/”realize”) eller orsakssamband (såsom ”anledningen till”/”reason” eller ”på grund av”/”because”) upplever fler positiva effekter av skrivandet. I utformandet av skrivövningar är det alltså även viktigt att stötta deltagaren i processer av assimilation (att infoga det svåra i den befintliga livsberättelsen) och ackommodation (att med det svåra som katalysator skapa en ny och mer nyanserad livsberättelse).

Joshua Smyth (2001) visar i en studie att deltagare som guidas till att skriva expressivt men med en tydlig narrativ struktur upplever något fler hälsofördelar än de som skriver mer fragmentariska texter. Denna studie stödjer ovanstående resultat då den narrativa strukturen uppmanar till att skapa orsakssamband. Vidare visar Pennebaker & Evans (2014, sid. 67–74) hur den narrativa strukturen kan användas i ett biblioterapeutiskt skrivande. De föreslår att deltagaren guidas i att se på sin historia som en roman och att reflektera över händelsens kontext (när och var hände detta?), över huvudkaraktärerna (vilka var där och hur handlade de?), händelsens

katalysator (varför hände det?) och de kortsiktiga samt långsiktiga konsekvenserna. På så sätt skapas en mer sammanhängande berättelse.

Slutligen, när skrivandet riktar sig mot mer sårbara grupper är det särskilt viktigt att det utformas på ett sätt som inte riskerar att försämra måendet. Kerner och Fitzpatrick (2007) lyfter fram olika faktorer som behöver tas i beaktande i skrivande för människor som upplevt trauma. I min mening kan dessa faktorer användas som riktlinjer i utformandet av skrivövningar för alla oavsett bakgrund eller mående då de manar till varsamhet och lyhördhet i skrivandet.

För det första, *skrivandet bör inte ske i nära anslutning till den händelse som skapat traumat* då det finns en hög risk att skapa en upprepad traumatisering (Se även Pennebaker och Evans 2014, sid.15). Vikten av detta belyses även av forskning på cancerpatienter där flera forskare menar att det är möjligt att de positiva effekterna av skrivandet uteblivit i många studier på grund av att interventionen skett under, eller i alltför nära anslutning till, sjukdomsförloppet. Att skapa en sammanhängande och meningsfull berättelse av erfarenheten är då betydligt svårare. (Bolton 2004, Low m.fl 2006).

För det andra, *när skrivuppgifterna riktas mot människor som upplevt trauman bör de utformas med stor varsamhet*. Yori Gidron m.fl. (2002, sid. 165) påtalar vikten av tydlig guidning i skrivandet så att det inte blir överväldigande och därmed bidrar till ett sämre mående:

Not guiding patients may even result in insufficient or too much cognitive processing of past traumas, both of which have been associated with adverse health outcomes compared with moderate processing.

Det är till exempel vanligt förekommande att denna grupp upplever mycket självföreläsa kopplat till händelsen. Skrivandet behöver då riktas så att det inte förstärker den negativa självuppfattningen utan snarare ger stöd i att omformulera och skapa en berättelse där skuld och skam utgör en mindre del av narrativet. Detta kan enligt Pennebaker och Evans (2014, sid. 75–83) göras genom övningar där deltagaren uppmanas att beskriva händelsen utifrån flera olika perspektiv. Genom att exempelvis skriva utifrån ett tredjepersonsperspektiv skapas en distans som gör det möjligt att se på händelsen mer objektivt. Det kan i sin tur hjälpa deltagaren se den egna rollen i det inträffade utan att skulden eller skammen tar över.

För det tredje, *skrivandet bör ges tid och ske över en längre period*. Kerner och Fitzpatrick (2007) argumenterar att processen av att skapa en ny förståelse och en ny livsberättelse inte främjas av de korta skrivinterventioner som Pennebakers

grundläggande modell föreslår (se även Bai 2018). Vi människor behöver betydligt längre tid på oss för att skapa en varaktig förändring. Detta argument stärks även i en större metastudie av skrivinterventioner för människor drabbade av depression (Reinhold 2017):

The present meta-analysis found expressive writing was more effective when the number of sessions was higher, when writing topics were more specific, and when instructions differed between sessions. (Reinhold 2017, sid. 10)

Studien belyser hur kortare skrivinterventioner endast har en mindre effekt på måendet hos denna grupp av människor och argumenterar att forskningen fortsättningsvis bör fokusera på skrivinterventioner som genomförs under en längre sammanhållen period, samt med tydliga och varierande instruktioner.

4.4 Hur bidrar det gemensamma samtalet till självförståelse och hälsa?

Det finns en viktig skillnad mellan de former av biblioterapeutiskt skrivande som redovisas ovan och den kurs som getts inom ramen för projektet, nämligen samtalet och den gemensamma reflektionen. I kursen *Att skriva för livet* har varje kurstillfälle avslutats med en gemensam reflektion och ett samtal mellan deltagarna som öppnar möjligheten att dela de tankar och känslor som dagens skrivande väckt. I ovanstående studier sker, med två undantag (Kazemek 1999, Park & Brenna 2015) skrivandet på egen hand och utan att de reflektioner som görs delas med andra. För att utforska den inverkan som samtalet och gemenskapen kan ha i en skrivande process är det nödvändigt att gå till andra forskningsområden.

Charles Drebing (2016), professor i psykiatri med ett särskilt intresse för självhjälpsgrupper (peer support groups), menar att samtal i en grupp med människor som delar gemensamma intressen eller erfarenheter och som har för avsikt att lyssna och stötta, kan spela en viktig roll i en läkande process. Särskilt två av de aspekter Drebing (2016) för fram har tydlig relevans för det sammanhang inom vilken kursen genomfördes.

För det första, är en grundläggande funktion av samtal i grupp att de har potential att *minska upplevelse av ensamhet och skapa gemenskap*. ”In many situations, feeling less alone is the most important step in making a challenge more manageable” skriver Drebin (2016, sid. 3). Betydelsen av gemenskapen lyfts även fram i flertalet studier som undersöker litteraturskrivning som har en biblioterapeutisk grund, vilket innebär att samtalet om litteraturen i första hand fokuserar på personliga associationer och

litteraturens relation till det egna livet⁶. Det vill säga, samtal som liknar de som genomförts inom kursen.

Cicilie Fagerlid och Mari Vannes (2022, sid 367) har undersökt en grupp läsare som träffats digitalt under coronapandemin för biblioterapeutiska litteraturcirklar enligt konceptet Shared Reading⁷. De argumenterar att gemenskapen i allra högsta grad bidragit till att ge deltagarna en känsla av meningsfullhet och visar på att gemenskapen inte enbart tillfredsställer ett viktigt socialt behov men även utmanar till meningsskapande reflektion och utveckling av sociala, rationella och emotionella färdigheter:

”...samtalene [opplevdes] som meningsfulle og emosjonelt og intellektuelt forfriskende... fordi å lytte, tenke og snakke sammen om ting som betyr noe gir naering till følelserne og knytter mennesker tetter sammen. I lesesirklene kan deltakerne utove og oppove sine følelsemessige, rasjonelle og sosiale ferdigheter ved o lytte, reflektere, uttrykke seg och delta i langsom fart i vennligsinnede omgivelser. (Fagerlid & Vannes 2022, sid. 368)

Christopher Dowrick med flera (2012) påtalar i en liknande diskussion att även ledarens kommunikativa färdigheter, sociala medvetenhet och förmåga att leda reflekterande grupprocesser är avgörande för att möjliggöra denna gemenskap.

För det andra, kan det noggranna lyssnandet på andras berättelser bidra till *personliga insikter*, både om andra människors livssituationer och om det egna livet och den egna personen (Drebing 2016). En svensk studie (Ohlsson m.fl. 2018) som undersöker litteraturcirklar enligt konceptet Shared Reading specifikt för människor med kronisk smärta fördjupar förståelsen av varför samtalet kan ha denna funktion. Författarna menar att just förmågan till *perspektivtagande* är central för att förstå när litteratursamtalen kan bidra till ett fördjupat meningsskapande. Perspektivtagande förstås här såsom förmågan att sätta sig in i en annan människas liv och att därigenom även att skapa distans till det egna livet (Ohlsson m.fl. 2018) och det är en centralt för självbildning och även utvecklingen av en moralisk kompass (Olsson 2015).

⁶ Biblioterapeutiska litteraturcirklar har ett liknande mål som skrivande; nämligen att utforska existentiella frågor och deras relation till det egna livet i syfte att nå en större självförståelse och ett ökat välbefinnande. Även inom dessa metoder är betoningen alltså främst på de personliga associationer och tankar som litterära texter väcker snarare än litterär analys och kritik. (Bom 2022). Därigenom kan resultaten från studier om biblioterapeutiskt läsande och gemensam reflektion användas för att bättre förstå samtalets betydelse i processen.

⁷ Kännetecknande för metoden *Shared Reading* är i korthet att mindre grupper återkommande samlas för att ta del av litteratur genom högläsning, vilket gör metoden tillgänglig för många, samt att läsningen följs av ett samtal som modereras av ledaren och som fokuserar på personliga associationer och reflektioner. (Forslid m.fl. 2022). Metoden har utvecklats av organisationen The Reader vars hemsida ger god information om historia, tillvägagångssätt och forskningssamarbeten: <https://www.thereader.org.uk/what-we-do/shared-reading/>

Just samtalet kring litteraturen och de personliga associationer som både texten och de gemensamma diskussionerna ger upphov till skapar rika möjligheter att öva upp denna förmåga, menar författarna (2018).

Ovanstående argument stämmer väl överens med den betydelse som gruppen tillskrivs i de två studier som undersöker seniorers skrivande (Kazemek 1999, Park & Brenna 2015) då båda starkt betonar den betydelse den sociala gemenskapen haft för deltagarna. Park & Brenna (2015, sid. 109) beskriver detta:

The social aspect of the challenge was extremely important to the majority of the participants. The writers who usually worked alone and in isolation saw this as an opportunity not only to get involved but also to have a place to share their writing and to have the opportunity to read others' writings. In doing so, the writers created a community.

Skrivandet skapar här det kitt som länkar människor samman i en gemenskap där det är möjligt och tryggt att göra sin röst och sin berättelse hörd. På så sätt går det att förstå samtalet och den gemensamma reflektionen som en plats som skapar möjligheter dels till ökad självförståelse och mer nyanserade livsberättelser, dels till en ökad meningsfullhet och upplevd hälsa.

4.5 Sammanfattning

Sammanfattningsvis visar forskningsöversikten på följande:

- Det större forskningsfältet kring det expressiva skrivandet har främst fokuserat på skrivande vid psykisk och till viss del även fysisk ohälsa. Människor med historia av *trauma* och *posttraumatiskt stresssymptom*, människor som upplever *ångest* och *depression* samt *cancerdrabbade* är de tre största områden som beforskats inom expressivt skrivande. Studier visar på goda effekter i relation till trauma och relativt goda effekter vid depression och ångest, men resultaten något med tvetydiga gällande effekter hos cancerdrabbade. Bredare biblioterapeutiska skrivmetoder visar på att skrivandet även kan främja kultiveringen av kvaliteter såsom *empati*, *förlåtelse* och *tacksamhet*.
- För att beskriva de processer som bidrar till det expressiva skrivandets hälsofrämjande möjligheter används två förklaringsmodeller: *Den emotionella modellen* betonar vikten av att skrivandet kan hjälpa människor att möta traumatiska eller svåra upplevelser som de tidigare förträngt eller undvikit att bearbeta. Att i en trygg miljö skriva om sina djupaste tankar och känslor kring ett laddat minne ger möjlighet att skapa nya och mer neutrala associationer till minnet. Denna exponering gör att personen succesivt kan

lära sig att hantera obehaget eller ångesten som minnet ger och att påträngande tankar eller bilder kopplade till minnet kan minska. *Den kognitiva modellen* betonar istället hur skrivandet kan vara ett verktyg för att främja kognitiva processer som leder till djupare självinsikt, nya perspektiv på det egna livet och som kan skapa en större känsla av hanterbarhet och meningsfullhet. I praktiken är det högst troligt att dessa processer samverkar för att skapa ett bättre mående och en större känsla av sammanhang i livet.

- I en grupp som träffas under en längre tid kring biblioterapeutiskt skrivande är även *samtalet och den gemensamma reflektionen* en viktig del av skrivandets hälsofrämjande möjligheter. För det första, skapar samtalen gemenskap och kan därmed minska upplevelse av ensamhet. För det andra, kan det noggranna lyssnandet på andras berättelser bidra till personliga insikter, både om andra människors livssituationer och om det egna livet och den egna personen.

Forskningen kan även ge vägledning i hur skrivandet kan utformas för att stötta hälsa och välbefinnande:

- Centralt för skrivandets positiva emotionella effekter tycks vara *balansen mellan att skriva om positiva och negativa känslor och minnen*.
- Centralt för skrivandets positiva kognitiva effekter tycks vara att åstadkomma ett skrivande som är *personligt men ändå har ett analytiskt förhållningssätt* till de händelser som bearbetas.
- När skrivande för människor med historia av trauma och posttraumatisk stress utformas är det viktigt att *skrivandet inte sker i nära anslutning till den händelse som skapat traumat* och att *ledaren är mycket lyhörd* för deltagarens reaktioner.
- Flera forskare utmanar även det expressiva skrivandets grundläggande modell och visar att skrivandet kan ha fler, eller större, gynnsamma effekter om det sker under *en längre sammanhållen period* samt med *tydliga och varierande instruktioner*.

5. Projektet *Att skriva för livet*

Projektet *Att skriva för livet – reflekterande skrivande i Örebro Län* har kommit till i ett samarbete mellan Region Örebro Län, Kävesta Folkhögskola och vägledare i reflekterande skrivande Anna-Lova Rosell. Det möjliggjordes genom finansiering från Kultur och Ideell sektor, Region Örebro Län. Det centrala navet i projektet är genomförandet av kursen *Att skriva för livet – En kurs i reflekterande skrivande*. Nedan beskrivs genomförandet och utfallet av kursen.

5.1 Kursens upplägg och genomförande

Kursen *Att skriva för livet* gavs på kvällstid på Kävesta Folkhögskola under hösten 2023 och bestod av 10 tillfällen. Kursen var kostnadsfri och öppen för allmänheten och den annonserades på flera sociala plattformar och genom mailinbjudningar. En särskild satsning gjordes även på att skapa intresse på skolan genom att kursledaren informerade om kursen på plats i början av höstterminen. Det fanns genast ett stort intresse för kursen. De 12 platserna, och listan med reserver, blev fulla på mindre än en vecka efter att anmälan öppnats.

5.1.1 Deltagare i kursen

Kursen startade sista veckan i september 2023 och då med 10 anmälda på de 12 platserna. Trots det stora intresset föregicks kursstarten av flera sena avhopp och reserverar kallades in i sista stund vilket resulterade i att få hade möjlighet att tacka ja. Flera av de som anmälde avbrott var nya elever på skolan och några av dessa angav att de insett att studierna skulle kräva mycket av dem och att de därför inte hade möjlighet att delta.

I den grupp som startade var tre av deltagarna elever på skolan. 9 av 10 var kvinnor och åldersspannet var mellan 18 år och 64 år. När kursen avslutades i mitten av december bestod gruppen av 8 deltagare men fortfarande fanns samma blandning av olika livserfarenheter och generationstillhörigheter. De deltagare som inte avslutade kursen angav förändringar i arbetslivet och privatlivet som skäl till avbrytandet. Gruppens mångfald bidrog dock genom kursen till en kreativ och dynamisk miljö där deltagarna ofta kunde erbjuda olika perspektiv på ett tema, utmana och stötta varandra.

Att åtta deltagare genomgick och avslutade kursen kan ses som ett gott resultat. Samtidigt kan flera åtgärder vidtas för att öka chanserna att fylla platserna. För det första var som sagt flera de som avanmälde sig nära inpå kursstarten nya elever på skolan som valde att prioritera ordinarie skolarbete. Detta är i sig positivt från ett utbildningsperspektiv men dessa avhopp kunde eventuellt ha undvikits om kursen förlagts vid en annan tidpunkt, till exempel under en vårtermin då nya elever haft möjlighet att komma in i sina studier och den nya skolan. För det andra hade listan med reserver kunnat utökas och fler reserver hade kunnat kallas direkt för att öka chanserna att få in nya deltagare strax innan kursstarten. Ytterligare ett förslag är att kräva av de som anmäler sig att de bifogar en kort text där de till exempel berättar kort om sig själva, om varför de vill gå kursen eller om deras relation till skrivande. Fördelen med detta kan vara att fler tänker efter lite extra innan de anmäler sig vilket kan resultera i att fler är motiverade att slutföra kursen. En väsentlig nackdel kan dock vara att det skapar en bild av att kursen kräver prestation och erfarenhet av skrivande

vilket vore olyckligt då grunden i det reflekterande skrivandet är att det är fritt från prestation och inte kräver tidigare erfarenhet.

5.1.2 Kursen upplägg

Kursen bestod av tio tillfällen fördelade under höstterminen 2023 och med ett uppehåll under höstlovet. Kursträffarna var på kvällstid (17.00-19.15) och inkluderade en paus där kaffe/te, juice och smörgås serverades.

Kursen innefattade tre delar:

Den första delen av kursen (två tillfällen) fokuserade på att landa mjukt i skrivandet: Kursen inleddes med ett introducerande tillfälle där kursledaren presenterade vad det reflekterande skrivandet är och vilka möjliga hälsofördelar forskning visar på. Deltagarna fick möjlighet att lära känna varandra samt göra en inledande skrivövning. Tillfälle två fokuserade på att utforska den egna självomsorgen och tilliten till den egna kreativiteten.

Den andra delen av kursen (sex tillfällen) fokuserade på att fördjupa skrivandet genom att skapa mod att se och utmana de egna livsberättelserna. Varje tillfälle fokuserade ett specifikt tema, bland annat ”att skriva om känslor”, ”att skriva med kroppen” och ”att skapa perspektiv på sin berättelse”.

Den avslutande delen (två tillfällen) fokuserade på att landa i de egna livsberättelserna genom att blicka tillbaka på de samlade texter som producerats under terminen och genom att skriva vägen framåt. Det sista kurstillfället avslutades med en kursutvärdering.

De flesta kursträffar hade följande upplägg:

- Träffen inleds med en *kort skrivövning* (3 min) för att landa i rummet och i skrivandet.
- Kursledaren presenterar *dagens tema*.
- Deltagarna gör en *längre skrivövning* (20–25 minuter). Ofta ges deltagarna två alternativ på skrivövningar där den ena kan upplevas som mer och den andra mindre utmanande. Detta är viktigt för att deltagarna ska kunna känna sig trygga med att de aldrig behöver på in i ett skrivande som är alltför utmanande eller som triggas igång känslor som är svåra att hantera. Det finns alltid en kortlek med alternativa skrivövningar att tillgå för de som behöver rikta sitt fokus mot något annat än kvällens tema.
- Paus för fika och samtal
- Deltagarna gör ytterligare en *längre skrivövning* (20–25 minuter)

- Skrivövningarna följs av ett *samtal i gruppen* där alla får möjlighet att dela reflektioner från kvällen men där det inte finns några krav på att tala inför gruppen.
- Kursträffen avslutas med en *kort skrivövning* (3 min) för att summera upp kvällen och kursledaren ger förslag på hemuppgifter.
- Efter varje kursträff mailade kursledaren ut ett digitalt material som innehöll kvällen skrivövningar och förslag på övningar för fortsatt skrivande på temat.

Under kursens gång öppnade kursledaren för deltagarnas önskemål om förändringar eller alternativa teman vilket var viktigt för att alla skulle kunna känna sig inkluderade och ha möjligheten att påverka innehållet. Deltagarna rapporterade genomgående att de var nöjda med det planerade upplägget och inga större ändringar gjordes under terminen.

5.2 Kursens utvärdering

Kursen utvärderades skriftligt i form av några kortare och några längre frågor/uppmaningar som deltagarna besvarade under det sista kurstillfället. De längre frågorna var utformade så att de riktade deltagarna mot att reflektera över hur skrivandet påverkat dem och hur de framöver vill använda skrivandet. Sju deltagare av åtta besvarade de utvärderande frågorna. Det avsattes 25 minuter för att genomföra utvärderingen men flera påpekade efteråt att de gärna velat ha mer tid. Tidsbegränsningen fick konsekvensen att svaren på den sista frågan var förhållandevis knapphändiga i flera av utvärderingarna.

I det följande ges en sammanfattning av svaren på varje fråga och citat som belyser deltagarnas upplevelse av, och reflektioner över, kursen. Frågan eller uppmaningen anges i kursiveras stil.

Beskriv kursen med tre ord!

Ord som återkommer då kursdeltagarna uppmanas att beskriva kursen med tre ord är bland annat ”givande”, ”utvecklande”, ”utmanande”, ”tankeväckande”. En deltagare skriver:

Ömsint, tillitsskapande, påallvarstaggande.

Vilka moment i kursen tycker du varit mest givande? Varför?

Svaren på denna fråga var något spridda men några moment i kursen beskrivs som mest givande av fler än en deltagare. Det moment som flest nämner är kurstillfället ”att möta sina rädslor”. Deltagarna gavs under detta tillfälle först möjlighet att i en längre skrivövning reflektera över vilka rädslor de möter kopplade till sitt skrivande: ”Vad är du rädd för att skriva om? Vad tror du kommer att hända om du skriver så

ärligt som möjligt om detta?” Den andra längre skrivövningen utgick från tanken om att alla känslor, oavsett hur svåra, kan ge oss viktig information om oss själva till oss själva och att rädsla är vår kropps sätt att försöka skydda oss från fara även om vi logiskt kan se att ingen reell fara föreligger. (Gottberg & Skarin Eriksson 2019) Deltagarna fick sedan brevväxla med en specifik rädsla. De lät rädslan fatta pennan, gav den utrymme att berätta vad den är så rädd för och de lyssnade. Sedan skrev de ett svarsbrev där de berättade om hur rädslan påverkar dem, kanske hindrar dem i livet eller i att fatta specifika beslut, och hur de kommer hantera rädslan. En deltagare skriver om detta moment:

Det var givande att bemöta sin rädsla. Det var ett sätt att visa självmedkänsla som var välbehövligt och något som jag gör alltför sällan.

Utöver detta moment angav fler än en deltagare att övningar där deltagarna fick skriva om ett minne från flera olika perspektiv var särskilt givande och att det gett ”distans och perspektiv på saker, vilket gjort det lättare att kunna acceptera men också tydligare se och urskilja aspekter i mitt liv”. Även den sista delen av kursen där de läste igenom sina texter, skapade kopplingar och en mer sammanhängande livsberättelse, beskriv som särskilt givande.

Vad i kursen skulle du vilja förändra och hur?

En deltagare skriver att det passat bättre om kursen förlagts en timme senare (18.00 istället för 17.00) och en deltagare skriver att denne önskat fler kurstillfällen. För övrigt skriver flesta deltagare att de är nöjda med kursens utformning. En deltagare skriver:

Har passat mig utmärkt. Allt väldigt bra och så genomtänkt och välvilligt. Underbart.

Hur upplever du att det reflekterande skrivandet påverkat dig?

Denna frågeställning gav upphov till längre svar och till många talande beskrivningar som tyder på att kursen påverkat deltagarna positivt på flera sätt. Ett återkommande tema i svaren är att skrivandet bidragit till en stärkt självkänsla eller självförståelse. En deltagare skriver om ”stärkt självkärlek” och en annan om en stärkt tilltro till den egna förmågan att hantera livets utmaningar. En tredje skriver att kursen varit ett sätt att ”prioritera mig själv”. Följande citat representerar väl vad flera andra uttrycker:

Fick tilltro till att jag kan skriva om olika saker, kommer på hela tiden. Det rinner ur pennan. Var rädd att det skulle väcka väldigt obehagliga känslor av jobbiga minnen. Men det blev inte så. De dök upp men jag kunde hantera det. Möta lagom och med varsamhet gjorde att jag stärktes i tron på att jag kan möta och hantera. Tilliten till mig själv och min förmåga växte och jag fick kraft och känner mig kompetent och på riktigt.

Ytterligare ett tema som framkommer är att skrivandet påverkat deltagarnas sinnestillstånd på olika sätt. En beskriver ökad kraft och energi. En beskriver att hen ofta känt sig ”lugn och tillfreds när jag gått hem från kurstillfällena”. En beskriver en ökad kreativitet och en lust att ”börja använda skrivandet i mina kreativa projekt.” En text sticker dock ut från mängden och beskriver en känsla av att ibland känna sig överväldigad och nedstämd:

Egentligen positivt, men nu kan det ibland kännas sådär att tänka på allt som är fel med en och känna sig lite väl överväldigad. Nedstämd. Men det är nog mer personligmässigt än kursens fel, vem vet.

Denna upplevelse är också viktig att lyfta upp och den tydliggör betydelsen av att gå varsamt fram, att deltagarna ges flera alternativa skrivövningar så att känslan av överväldigande kan undvikas om den blir för stark, och av att kursledaren behöver vara lyhörd för alla deltagares mående. Den visar även på vikten av att som kursledare genomgående vara noga med att skapa en balans mellan teman och övningar som å ena sidan öppnar för lätthet, glädje och tacksamhet, och å andra sidan öppnar för att (om deltagaren vill) möta de utmaningar och sorger som livet gett.

Slutligen, en deltagare som även tidigare skrivit mycket på egen hand och mer i dagboksliknande form menar att denna form av skrivande har tillfört mervärde i hens skrivande:

Skriva på ett annat sätt, med mer struktur [...] Inte bara skriva rätt upp och ner utan utgå från något. Det ger mycket.

Hur har du upplevt de gemensamma samtalen? Vad har de tillfört till kursen? Skulle du hellre ha haft mer skrivtid?

Utvärderingen visar att i stort sett alla deltagare uppskattat momentet av att avsluta varje kurstillfälle med ett samtal där det är frivilligt att dela tankar och reflektioner som kommit upp under kvällen. Endast en deltagare hade önskat mer skrivtid istället och förklarar att hen ”tycker det är jobbigt att prata inför en grupp”. De allra flesta svaren talar dock om att samtalet både gett en individuell bekräftelse; ”bekräftar mig och berikar”, och att det samtidigt öppnat för en större förståelse av andras erfarenheter och perspektiv; ”en inblick i andra”. En deltagare sammanfattar denna dubbelhet:

Det har fått mig att känna gemenskap med alla i kursen fast att vi inte alls känner varandra eller pratat privata saker. Det gemensamma, allmänmänskliga har vi delat och det har bekräftat mig och konkret fått mig att känna samhörighet och att jag är okey som jag är.

Flera av svaren visar även på att samtalets och gruppens utformning varit viktig för att möjliggöra de positiva dimensioner som lyfts ovan. I flera svar lyfts det fram att det varit viktigt att ingen känner sig pressad att bidra till samtalet. En deltagare skriver:

Skönt att inte behöva känna press på att säga nåt och att säga precis så mycket jag vill om mig och det jag skrivit. Ibland ville jag inget säga och ibland massor. Ingen som dömer mig.

Vidare betonar ett svar vikten av att skapat ett utrymme där allas röster kan få höras på lika villkor: ”Ofta har vi gått laget runt i samtalet, vilket varit bra. Det är lätt hänt att nån/några tar över samtalet”, skriver en deltagare. Varje samtal under kursen har följt samma struktur: Alla deltagare ges i tur och ordning möjlighet att tala utan att bli avbruten men kan även tacka nej till ordet. När alla getts möjligheten att dela med sig har det sedan funnits möjlighet till en mer öppen diskussion. Slutligen lyfter en av deltagarna betydelsen av att gruppens sammansättning varit heterogen och skapat en mötesplats över generationsgränser och livserfarenheter: ”Samtalen har varit väldigt givande. Vi har varit så olika, åldrar, livssituationer etc. och har då fått reflektioner som varit väldigt givande och intressanta.”

Vill du fortsätta använda dig av det reflekterande skrivande i vardagen? Om ja, varför?

Flera deltagare angav tyvärr att de inte haft tillräckligt med tid för att hinna besvara den sista frågan till fullo men de svar som inkommit tyder på att de allra flesta vill sträva mot att fortsätta använda sig av skrivandet. Flera motiverar denna stävan med att de tydligt kan se att skrivandet varit gott för dem, att det ”öppnat något viktigt”, och att det är som ”ett positivt filter som ger ytterligare en dimension till ens liv som människa”. En deltagare beskriver sin strävan såhär:

Jag vill fortsätta skriva mina brev. Det är ett sätt att släppa taget. Jag vill även bli bättre på att skriva vad jag är tacksam över. Det ger perspektiv och när jag lyckas hålla igång det under längre perioder upplever jag att jag blir mer positiv och inte tar saker lika hårt. Det är ett sätt att uppskatta det lilla. Skulle vilja göra fler övningar för att bearbeta olika händelser.

Slutligen, en deltagare påpekat att viljan finns men att det också finns en tveksamhet till om hen kommer prioritera att skapa utrymme för detta i vardagen efter kursens avslut.

5.3 Sammanfattning

- Kursen *Att skriva för livet* gavs på kvällstid på Kävesta Folkhögskola under hösten 2023 och innehöll 10 kurstillfällen. Den var öppen för allmänheten och annonserades på flera sociala plattformar och genom mailinbjudningar. Kursen startade med 10 deltagare på de 12 platserna. Tre av deltagarna var elever på skolan. 9 av 10 var kvinnor och åldersspannet var mellan 18 år och 64 år.
- Utvärderingen av kursen visar att skrivandet bidragit till en *stärkt självkänsla, självförståelse* och att den gett *distans* till det egna livet. Deltagare beskriver att de känt *energi och kraft*, men även *avslappning och lugn* i relation till kurstillfällena. Slutligen lyfts samtalen fram som ett sätt att skapa *gemenskap* i gruppen men det betonas även att det är viktigt att ingen känner sig pressad att bidra till samtalet.

6. Avslutande reflektioner och rekommendationer

I avhandlingen *Vilsenhetens epidemiologi - en religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa* (2011) lyfter Cecilia Melder behovet av att uppmärksamma betydelsen av människors existentiella hälsa i en tid där psykisk och fysisk ohälsa ökar, trots västvärldens synbara välstånd. Existentiell hälsa beskriver människans ”känsla av existentiellt sammanhang och upplevelsen av att vara del av en meningsgivande och känslomässig kontext som är större än individen själv” (Melder 2011, sid. 16). Begreppet går således hand i hand med det salutogena perspektivet på hälsa som detta projekt utgår från och som betonar just begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Melder (2011, sid 241) argumenterar för vikten av att skapa miljöer som stöttar människor i att skapa just meningsfullhet i det egna livet:

...det är viktigt, att man på olika sätt skapar stödjande miljöer som erbjuder människor möjlighet att utveckla och vidmakthålla funktionellt existentiella meningsskapande strukturer i dagens postmoderna Sverige. Arbetet är viktigt i syfte att stärka den existentiella hälsan, men också i syfte att stärka den fysiska, psykiska, sociala och ekologiska hälsan och välbefinnandet. Detta arbete är angeläget, för att bromsa utvecklingen av ohälsa i vårt samhälle.

Att skapa sammanhang där människor kan mötas för att med hjälp av biblioterapeutiska skrivmetoder utforska de egna livsberättelserna och på kreativa sätt skapa berättelser med tydligare, eller till och med nya, meningssamband kan vara ett sätt att bidra till hälsa och välbefinnande i en tid då det finns stora behov av dessa sammanhang.

Föreliggande projekt och kursen *Att skriva för livet*, som står i centrum i denna rapport, har kunnat erbjuda en sådan möjlighet. Syftet var att kursen skulle ge deltagarna en större förståelse för vad reflekterande skrivande är, att de skulle kunna samla på sig praktiska skrivövningar som kan integreras i en vardaglig rutin för självvård och reflektion, och inte minst att gruppen skulle kunna fungera som en meningsfull gemenskap med människor som delar samma intresse för skrivandet och reflektionen över livets beskaffenhet. Utvärderingen tyder på att detta mål kunnat uppnås.

Det finns gott stöd i forskningen för att en mångfald av kulturella aktiviteter kan utgöra ett väsentligt bidrag till hälsofrämjande arbete. Två omfattande metastudier genomförda av Världshälsoorganisationen (Fancourt & Finn 2019) samt det EU-finansierade projektet *Culture for Health* (Zbranca m.fl. 2022) visar att det finns en stor mängd forskning som fastställer en tydlig relation mellan engagemang i kulturaktiviteter och estetiska processer och människors fysiska, mentala och existentiella hälsa. Rapporten *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review* (Fancourt & Finn 2019) argumenterar att estetikens hälsofrämjande möjligheter ligger i dess kraft att erbjuda komplexa och multimodala upplevelser. Estetiken kan engagera fantasin, aktiverar flera av våra sinnen samtidigt, stimulera reflektion, social interaktion och fysisk aktivitet. Inom vården saknas ofta holistiska metoder för att stötta människor vid komplexa problem och kulturella aktiviteter kan därmed fungera som en pusselbit bland flera i insatser för att främja hälsa.

Rapporten *Culture For Health Report. Culture's contribution to health and well-being. A report on evidence and policy recommendations for Europe* (Zbranca m.fl. 2022) bygger vidare på WHO's rapport men betonar i ännu högre grad hur kulturen kan främja social delaktighet och minska isolering bland personer som lever i olika typer av utsatthet. Båda rapporterna betonar att kulturella aktiviteter ofta är mycket kostnadseffektiva i relation till de goda resultat som de ger, något som betonas även i forskningen om det expressiva skrivandet (se t.ex. Range & Jenkins 2010, sid 161). Rapporterna är tydliga i sina slutsatser: För att kulturen ska kunna bidra på ett positivt sätt till individuell och kollektiv hälsa måste aktiviteter i skärningspunkten mellan kultur och hälsa prioriteras och göras tillgängliga för breda grupper av människor från olika kulturella och socioekonomiska grupper. (Fancourt & Finn 2019, Zbranca m.fl. 2022)

Den forskning som presenterats i denna rapport har fokuserat specifikt på biblioterapeutiska metoder som på olika sätt använder skrivande för att främja självförståelse och hälsa. Även om forskningen på detta område är något brokig och i vissa fall tvekydig, så finns ett tydligt stöd för att skrivandet kan bidra till dessa mål.

Det expressiva skrivandet har visat sig kunna bidra till att minska oro och ångest (Frattaroli m.fl. 2011, Robertson m.fl. 2021), minska negativa tankar, undvikande och reaktiva beteenden (Gortner m.fl. 2006, Hiraia m.fl. 2020, Olatunji m.fl. 2013, Reinhold m.fl. 2017) och reducera stress (Frattaroli & Lyubomirsky 2011, King 2001, Klein & Boals 2001, Mohamed m.fl. 2023). Andra biblioterapeutiska skrivmetoder som använder sig av fler och bredare verktyg har också visat sig stötta bland annat processer av förlåtelse (Romero 2008) och leda till större tacksamhet i vardagen (Emmons & Stern 2013, Wong m.fl. 2018).

En del av forskningen antar ett mer kritiskt perspektiv till den specifika inriktningen expressivt skrivande som frekvent används i studier. Skrivandet sker under alltför kort tid för att göra skillnad menar vissa (Kerner & Fitzpatrick 2007, Reinhold 2017). Det finns ett alltför starkt fokus på negativa upplevelser och känslor hävdar andra (Mosher & Danodd – Burg 2006). I detta projekt benämns det skrivande som sker såsom reflekterande skrivande, för att markera att projektet använder en bredd av metoder. I kursen har det varit viktigt att skapa en balans mellan att utforska det i livet som ger oss glädje, kraft och inspiration, och att våga möta det i livet som är svårare och mer utmanande. För att skapa denna balans har en mångfald av verktyg använts. Vissa kommer från det expressiva skrivandet, såsom övningar i att skapa perspektiv på den egna erfarenheten, andra kommer från kreativt skrivande såsom flödesskrivande. Även poesi, musik och mindfulness har använts som del i skrivandet. Därtill har det varit viktigt att skapa en god gemenskap i gruppen genom samtal och gemensamma reflektioner. På så sätt har en kurs skapats som välkomnar människor med olika livssituationer och erfarenheter och där deltagarna får prova många olika sätt att närma sig de egna känslorna och erfarenheterna med skrivandet som stöd.

Kursens avslutande utvärdering visar att den ansats som använts varit uppskattad. Det finns flera indikationer på att kursen bidragit till självutforskande processer och till deltagarnas välbefinnande. Flera anger att skrivandet bidragit till både avslappning och energi, stärkt självkänsla, självförståelse och att den gett distans till det egna livet. Deltagare beskriver att de känt energi och inspiration, men även avslappning och lugn i relation till kurstillfällena. En deltagares beskrivning av kursen erbjuder en god sammanfattning på skrivandets möjligheter:

Jag har blivit tydligare i mig själv, vågar vara mer mig själv. Det har tagit fram mig och jag har blivit synligare för mig själv och törs visa andra. Har fått mer energi och kraft. Kommit tillbaka till mer hur jag var förr, kommit på de sidorna som jag glömt och tagit upp intressen från tidigare perioder i livet.

6.1 Rekommendationer för fortsatt arbete

Utifrån forskningen på området och erfarenheten av att genomföra kursen ges slutligen ett antal rekommendationer för fortsatt arbete:

Använd en mångfald av biblioterapeutiska skrivverktyg för att nå breda grupper av människor! Den svenska folkbildningen (Folkbildningsrådet 2022) och det svenska biblioteksväsenet (Bibliotekslagen 2013:801) har båda ett uppdrag att vara tillgängliga och utgå från individen förutsättningar och behov i sina respektive verksamheter. Det biblioterapeutiska skrivandet kan vara ett sätt att inom bibliotekens, studieförbundens och folkhögskolornas verksamheter möta detta uppdrag. När kurser och workshoppar utformas för att möta en mångfald av olika människor och med det breda syftet att bidra till självförståelse och hälsa bör även upplägg av kurser spegla denna bredd. Rekommendationen är att deltagarna introduceras till många olika biblioterapeutiska skrivverktyg så att det själva har möjlighet att avgöra vad som passar bäst i deras vardag. I kursen *Att skriva för livet* var detta ett uttalat mål som uppskattades av gruppen.

Använd stor varsamhet när skrivandet riktas mot specifika grupper med ohälsa! Som ovanstående forskningsredogörelse visar har det biblioterapeutiska skrivandet i sin grund en strävan mot att bidra i behandling av ohälsa. Även om denna strävan breddats så finns stöd i forskningen för att rikta skrivandet mot specifika grupper, till exempel människor som nyligen gått igenom något svårt i livet, lider av många negativa tankar, ångest eller lättare depression. Flertalet forskare betonar dock vikten av att skrivandet utformas med stor varsamhet när det riktar sig mot mer sårbara grupper. Rekommendationen är att i dessa fall noga överväga utformningen av olika övningar så att det finns en god balans mellan att lyfta fram positiva och mer negativt laddade känslor och upplevelser. Tydliga instruktioner som leder deltagaren mot ett konstruktivt utforskande av orsakssamband kan stötta i att skapa en sammanhängande berättelse som ger en ökad begriplighet och meningsfullhet, något som är centralt för hälsa, välbefinnande och ökad självförståelse.

Kursen *Att skriva för livet* var inte riktad mot en specifik målgrupp men utformades så att alla deltagare med varsamhet mötte skrivandet, på sina egna villkor. Den första delen av kursen betonade vikten av självomsorg och av att vara uppmärksam på de egna signalerna på stress eller oro, i livet och i skrivandet. Genomgående erbjöds deltagarna flera alternativ till skrivövningar i syfte att ge dem utrymme att själva bestämma hur mycket, eller lite, de ville utmana sig själva i ett specifikt tema. Slutligen fungerade det avslutande samtalet som ett sätt för ledaren att stämma av alla deltagares reaktioner, reflektioner och mående efter varje kursträff.

Låt processen få ta tid! Den omfattande forskningen om det expressiva skrivandet visar att korta skrivinterventioner (att skriva cirka tjugo minuter vid tre eller fyra tillfällen) kan ha positiv påverkan på hälsa och välbefinnande. Samtidigt utmanar flertalet forskare denna metod och pekar på att längre perioder av skrivande, bredare teman i skrivandet och mer flexibel tidslängd i varje enskild övning, kan ge förutsättningar för mer djupgående processer. Rekommendationen är att skapa möjligheter för människor att delta i kurser där skrivprocessen får ta tid och där skrivandet kan utveckla sig med varsamhet under en längre period. Kursen *Att skriva för livet* bestod av tio träffar vilket gav gott om tid för gruppen att skapa en trygg sammanhållning, för varje deltagare att utforska många olika aspekter av sin livsberättelse och att göra djupdykningar i särskilda händelser eller känslor.

Överväg tidpunkt för aktiviteter och anmälningsprocedur noggrant och i relation till målgruppen!

Ett av folkbildningens (Folkbildningsrådet 2022) och biblioteksväsenets (Bibliotekslagen 2013:801) grundläggande fundament är att erbjuda kultur-, och bildningsaktiviteter för alla människor, oavsett socioekonomisk situation. Detta görs möjligt genom stöd från stat, regioner och kommuner och innebär att aktiviteter kan ske till ett lågt pris eller kostnadsfritt. Med detta kan dock en utmaning uppstå. För att delta i en kostnadsfri aktivitet krävs bara några korta digitala knapptryckningar. Det kan medföra en risk att enstaka personer anmäler sig utan att fullt ut ha planerat för att faktiskt kunna delta, vilket i sin tur kan leda till sena avhopp eller att deltagare helt enkelt inte dyker upp.

Rekommendationen inför framtida arbete är att noggrant överväga tidpunkten för aktiviteten i relation till den målgrupp den vänder sig till och att i förväg undersöka målgruppens önskemål. Till exempel kan det eventuellt vara mer fördelaktigt att lägga kurser som riktar sig till unga vuxna på en folkhögskola under en vårtermin än under en hösttermin då många behöver lägga sin tid och uppmärksamhet på att komma in i studier och ett nytt sammanhang. Därtill rekommenderas att överväga att be de som anmäler sig bifogar en kort text där de till exempel berättar kort om sig själva, om varför de vill gå kursen eller om deras relation till skrivande. Fördelen med detta kan vara att fler tänker efter lite extra innan de anmäler sig vilket kan resultera i att fler är motiverade att slutföra kursen. En väsentlig nackdel kan dock vara att det riskerar att skapa en bild av att kursen kräver prestation och erfarenhet av skrivande vilket vore olyckligt då grunden i det reflekterande skrivandet är att det är fritt från prestation och inte kräver tidigare erfarenhet.

Arbeta tillsammans i interdisciplinära samarbeten! Aktiviteter som sker i skärningspunkten mellan kultur och hälsa bör organiseras i ett nära samarbete mellan de olika parter som berörs för att säkerställa att olika yrkesgruppers specifika

kompetenser ges utrymme. Culture for Health-rapporten (Zbranca m.fl. 2022) exemplifierar många projekt där medicinsk personal, psykoterapeuter och socialarbetare samarbetar med kulturarbetare och pekar ut det som en framgångsfaktor för projekten:

Partnerships between sectors were of the utmost importance. Specifically, attention was paid to partnerships between the arts and the health, social welfare, urban development and academic sectors. (Zbranca m.fl. 2022, sid 125)

Kristin Berre Ørjasæter & Ottar Ness (2017) påtalar dock att när insatser riktas mot människor med fysisk eller psykisk ohälsa är det av yttersta vikt att själva aktiviteterna utförs och leds av de som har kunskap inom just det estetiska, till exempel konstnärer, skrivpedagoger eller körledare. Därigenom skapas så kallade "sjukdomsfria zoner". Det, argumenterar författarna, återupprättar den personliga värdigheten och ger deltagarna möjlighet att behandlas som konstnärer och medborgare, snarare än som patienter.

Kursen *Att skriva för livet* genomfördes i ett samarbete mellan representanter från Kultur & Hälsa inom Region Örebro Län, Kävesta Folkhögskola och utbildad skrivvägledare. Detta gav möjligheten att i utformandet av kursen utnyttja flera olika kompetenser och flera olika kontaktytor vilket gav goda resultat bland annat i att kursen nådde en bred grupp av människor. Detta samarbete ger även en god grund för att, med de erfarenheter och kunskaper projektet genererat, utveckla arbetet genom att erbjuda kurser och aktiviteter som tydligare riktar sig mot specifika målgrupper. Till exempel är unga vuxna som riskerar att hamna utanför arbetsmarknaden till viss del representerad på Kävesta Folkhögskola.

Ta tillvara på det biblioterapeutiska skrivandets demokratiska potential! Det biblioterapeutiska skrivandet är i grunden ett skrivande som är tillgängligt för breda grupper av människor. Skrivandet kräver enbart penna och anteckningsbok. Det är fritt från prestation och behöver inte delas med andra. Om deltagaren känner sig mer bekväm med ett annat språk än kursens officiella språk finns inga hinder för att använda flera språk i själva skrivandet. Därtill kan skrivandet och den gemensamma reflektionen vara ett kraftfullt sätt att förtydliga den egna rösten vilket sig är en grund för att våga tala även i andra sociala kontexter. Samtal på dessa premisser, håller en stor demokratisk potential att bidra till social förändring och även ökad interkulturell förståelse. (Fuller & Rehberg Sedo 2013, Tukhareli 2018) Däri ligger en potential som möter biblioteksväsenets (Bibliotekslagen 2013:801) och den svenska folkbildningens mål att bidra till att stärka och utveckla demokratin (Folkbildningsrådet 2022). I Biblioteksplan för Region Örebro Län 2020–2023

(Region Örebro Län, sid 6) anges följande strävansmål som en del av arbetet med att främja mänskliga rättigheter:

Alla invånare ska känna sig som en del av det svenska samhället och kunna vara med och bidra, oavsett var de är födda. Möjligheten att ta del av, delta i och påverka kultur ska inte vara avhängigt religiös tillhörighet, etnisk, eller språklig bakgrund.

[...]

För fortsatt demokratisk samhällsutveckling är yttrandefriheten och kulturens fria ställning centrala. Det ska därför finnas förutsättningar för allas delaktighet i kultur- och samhällslivet oavsett var man bor och oavsett kulturell och social bakgrund.

För att till fullo ta tillvara potential som finns i det biblioterapeutiska skrivandet behöver säkerställas att information om möjligheten att delta i kurser och workshoppar, samt intresseskapande aktiviteter, når ut till breda samhällsgrupper. Först då skapas möjligheten för en mångfald av deltagare att mötas i skrivandet och samtalet, för att tillsammans kan lära om och av varandra.

7. Litteraturförteckning

Bai, M. (2021). A critique of expressive writing experiment in the cancer population: Focus on construct validity. *Current Psychology*, 40(3), 1310–1322.

Baikie, K. & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment. The Royal College of Psychiatrists' Journal of Continuing Professional Development*, 11(5), 338–346.

Brewster, L. & McNicol, S. (2018). *Bibliotherapy*. Facet Publishing.

Bolton, G. m.fl. (2004). *Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Therapy*. Taylor and Francis.

Bom, M (2022). *Skriva sig fri: Biblioterapi i praktiken*. Studentlitteratur.

Brady, M. E., & Sky, H. Z. (2003). Journal writing among older adult learners. *Educational Gerontology*, 29(2), 151–163.

Cowen, V. m.fl (2016). A review of creative and expressive writing as a pedagogical tool in medical education. *Medical Education*, 50(3), 311–319.

Craft, M. (2005). Reflective writing and nursing education. *The Journal of Nursing Education*, 44(2), 53–57.

Dowrick, C. m.fl. (2012). Get into Reading as an intervention for common mental health problems: exploring catalysts for change. *Medical Humanities*, 38(1), 15–20.

Drebing, C. (2016). *Leading peer support and self-help groups: A pocket resource for peer specialists and support group facilitators*. Alderson Press.

Dennis, R., & Angelo Emil, G. (2016). Power Of Pen: Expressive Writing As An Intervention Tool On Exposure To Thin-Ideal Images With Dietary Restraint And Self-Compassion As Covariates. *Journal on English Language Teaching*, 6(3), 39-45.

Emmons, R., & Stern, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855.

Eriksson, M. (2015). *Salutogenes: Om hälsans ursprung: Från forskning till praktisk tillämpning*. Liber.

- Fagerlid, C. & Vannes, M. (2022) "fornuft og følelser": Hoytlesning og diskusjon på innsida og utsida av murene. I: Forslid, T. m.fl. *Shared Reading i Scandinavia. Forskning og Praksis*. ABM-Media AS
- Fancourt, D. & Finn, S. (2019) *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. WHO regional office for Europe.
- Feldman, D. (2011). Beyond the classroom: Writing as therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 24(2), 93–104.
- Folkbildningsrådet (2022). *Fakta om folkbildningen*. Billes trykkeri
- Forslid, T. m.fl.(2022). *Shared Reading i Scandinavia. Forskning og Praksis*. ABM-Media AS
- Frattaroli, T., Thomas, M & Lyubomirsky, S. (2011). Opening Up in the Classroom: Effects of Expressive Writing on Graduate School Entrance Exam Performance. *American Psychological Association*, 11(3), 691–696.
- Fuller, D., & Rehberg Sedo, D. (2013). *Reading beyond the book: The social practices of contemporary literary culture*. Routledge.
- Jack, S. J., & Ronan, K. R. (2008). Bibliotherapy: Practice and Research. *School Psychology International*, 29(2), 161–182
- Gidron, Y. m.fl. (2002). Effects of guided written disclosure of stressful experiences on clinic visits and symptoms in frequent clinic attenders. *Family Practice*, 19(2), 161–166.
- Gortner A-E., m.fl. (2006). Benefits of Expressive Writing in Lowering Rumination and Depressive Symptoms. *Behavior Therapy*, 37(3), 292–303.
- Gottberg, M-P & Skarin Eriksson, A. (2019). *Känslomart. Konsten att leva med sig själv och andra*. Nordstedts
- Greenberg M.A., m.fl. (1996). Emotional expression and physical health. Revising traumatic memories or fostering self-regulation? *Journal of Personality and Social Psychology*. 71, 588-602.

Harvey J., Manusov, V., & Sanders, E. A. (2019). Improving cancer caregivers' emotion regulation and supportive message characteristics: Results of a randomized controlled expressive writing intervention. *Communication Monographs*, 86(1), 1–22.

Harvey J., m.fl.(2018). The Impact of Written Emotional Disclosure on Cancer Caregivers' Perceptions of Burden, Stress, and Depression: A Randomized Controlled Trial. *Health Communication*, 33(7), 824–832.

Hirai, M., m.fl. (2020). A longitudinal investigation of the efficacy of online expressive writing interventions for Hispanic students exposed to traumatic events: competing theories of action. *Psychology & Health*, 35(12), 1459–1476.

Kazemek, F. E. (1999). “A gathering of individuals”: A longitudinal study of a writing workshop for older adults. *Adult Basic Education*, 9(1), 3-22.

Kerner, E.A & Fitzpatrik, M.R (2007). Integrating writing into psychotherapy practice: A matrix of change processes and structural dimensions. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 44(3), 333–346.

King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the Perceived Benefits of Traumatic Events: Implications for Physical Health. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 26(2), 220–230.

Klein, & Boals, A. (2001). Expressive Writing Can Increase Working Memory Capacity. *Journal of Experimental Psychology*. 130(3), 520–533.

L'abate, L. & Platzman, K. (1991) The practice of programmed writing (PW) in therapy and prevention with families. *The American Journal of Family Therapy*, 19(2), 99-109.

Lepore, S. J., m.fl. (2015). Randomised controlled trial of expressive writing and quality of life in men and women treated for colon or rectal cancer. *Psychology & Health*, 30(3), 284–300.

Low C., m.fl. (2006). Expressive Disclosure and Benefit Finding Among Breast Cancer Patients: Mechanisms for Positive Health Effects. *Health Psychology*, 25(2), 181–189.

Lu, & Stanton, A. L. (2010). How benefits of expressive writing vary as a function of writing instructions, ethnicity and ambivalence over emotional expression. *Psychology & Health*, 25(6), 669–684.

- Maroney, D.I. (2020). The Imagine Project: Using expressive writing to help children overcome stress and trauma. *Pediatric Nursing*, 46(6), 300-302, 311.
- Meshberg-Cohen, m.fl. (2014). Expressive Writing as a Therapeutic Process for Drug-Dependent Women. *Substance Abuse*, 35(1), 80–88.
- Mohamed, N-H., m.fl. (2023). Effects of self-expressive writing as a therapeutic method to relieve stress among university students. *Journal of Poetry Therapy*, 36(3).
- Mosher, C. E & Danoff – Burg, S. (2006). Health effects of expressive letter writing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(10), 1122–1139.
- Olatunji B., m.fl. (2013). Specificity of Rumination in Anxiety and Depression: A Multimodal Meta-Analysis. *Clinical Psychology*, 20(3), 225–257.
- Ohlsson, A. m.fl (2018). Book talks among people with chronic non-cancer pain. Literary meaning making in a shared reading group”. *Working Papers in Medical Humanities*, 4(1), 1–22.
- Olsson. A-L (2015). *Strävan mot unselfing: En pedagogisk studie av bildningstanken hos Iris Murdoch*. Örebro universitet.
- Ørjasæter, K. B., & Ness, O. (2017). Acting Out: Enabling Meaningful Participation Among People with Long-Term Mental Health Problems in a Music and Theater Workshop. *Qualitative Health Research*, 27(11), 1600–1613.
- Park, J., & Brenna, B. A. (2015). The Value of Writing for Senior-Citizen Writers. *Language & Literacy*, 17(3), 100–117.
- Pauley P. M, Morman, M. T., & Floyd, K. (2011). Expressive Writing Improves Subjective Health Among Testicular Cancer Survivors: A Pilot Study. *International Journal of Men’s Health*, 10(3), 199–219.
- Pennebaker J, & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing: Words that heal*. Idyll Arbor.
- Range, L.M & Jenkins, S. R. (2010). Who Benefits from Pennebaker’s Expressive Writing Paradigm? Research Recommendations from Three Gender Theories. *Sex Roles*, 63(3-4), 149–164.

Rabiepoor, S. m.fl (2020). The Effect of Expressive Writing on Postpartum Depression and Stress of Mothers with a Preterm Infant in NICU. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 27(4), 867–874.

Reddy, M. K., m.fl. (2015). Predictors of Expressive Writing Content and Posttraumatic Stress Following a Mass Shooting. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(3), 286–294.

Reinhold, Bürkner, P., & Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms—A meta-analysis. *Clinical Psychology*, 25(1), p. 1-13.

Ricoeur, Paul (1994). *Oneself as another*. John Wiley and sons.

Robertson, S. m.fl. (2021). Randomized controlled trial assessing the efficacy of expressive writing in reducing anxiety in first-year college students: the role of linguistic features. *Psychology & Health*, 36(9), 1041–1065.

Romero, C. (2008). Writing wrongs: Promoting forgiveness through expressive writing. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(4), 625–642.

Sloan, D. & Marx, B. (2004). Taking Pen to Hand: Evaluating Theories Underlying the Written Disclosure Paradigm. *Clinical psychology*. 11 (2), 121-137

Smyth, J. M. (1999). Written emotional expression: Effect size, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (66), 174-184.

Sohl, S. J. m.fl. (2017). A randomized controlled trial of expressive writing in breast cancer survivors with lymphedema. *Psychology & Health*, 32(7), 826–842.

Stanton AL, m.fl. (2002) Randomized, controlled trial of written emotional expression and benefit finding in breast cancer patients. *Journal of Clinical Oncology*, 20, 4160 – 4168.

Tukhareli, N (2018). Read to Connect: reading to combat loneliness and promote resilience. I Brewster, L. & McNicol, S: *Bibliotherapy*. Facet Publishing

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet.

Wells, B. E., m.fl. (2022). Pilot Randomized Trial of an Expressive Writing Intervention to Reduce Sexual HIV-Transmission Risk and Substance Use Among Emerging Adult Gay and Bisexual Men. *AIDS and Behavior*, 26(2), 584–595.

Wong, Y. J., m.fl. (2018). Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 28(2), 192–202.

World Health Organisation (2021). *Social isolation and loneliness among older people. An advocacy brief*. World Health Organisation.

Zbranca, R. m.fl. (2022). *Culture For Health Report. Culture's contribution to health and well-being. A report on evidence and policy recommendations for Europe*. Culture For Health. Culture Action Europe.