

---

○ ○ ○

# SKRIVETERAPI

“smagsprøve”

Hvad er skriveterapi?  
Hvorfor skal man skrive?  
Hvornår?  
Hvordan?  
Og hvad er fordelene?



Af: Charlotte Ljunggren  
Langsom psykologi

---

○ ○ ○

---

Hvorfor overhovedet skrive?

Man skal naturligvis kun skrive, hvis man har lyst til at skrive. Så kort kan det siges. At skrive hjælper mange, og forskningen viser, at det kan være helende for både krop og sjæl.

Dagbogsskrivning ved de fleste, hvad er – og en af kendetegnene er, at der ikke rigtigt er nogle regler. Det handler som regel ”bare” om at ”tømme hovedet for tanker”.

Terapeutisk skrivning er anderledes. Ikke nødvendigvis bedre, bare anderledes.

Det er mere struktureret og har oftest et formål – fx at blive klogere på et specifikt område i sit liv. En vigtig rød tråd er, at skrivningen skal skabe refleksion, og man skal føle, at man ”kommer et sted hen”, når man skriver (eller efter).



---

○ ○ ○

## HVAD FORSKNINGEN SIGER

Her kommer et meget lille udsnit af, hvad forskningen har fundet, kan være fordele ved at skrive terapeutisk:

- Kan hjælpe dig med at skabe forandringer i dit liv.
- Kan hjælpe dig med at blive bedre til at regulere dine følelser.
- Kan fungere som ”et landkort”, der ”viser dig vej i livet”.
- Kan hjælpe dig med at finde en (mere) autentisk stemme.
- Kan hjælpe dig med at udtrykke dine følelser.
- Kan hjælpe dig med generelt at blive klogere på dig selv.

## SKRIVE PÅ PAPIR ELLER PÅ COMPUTER?

Det er ligegyldigt, om du skriver i hånden eller på computeren. Det vigtigste er, at du gør det, du bedst kan lide.

Der kan dog være fordele ved at skrive i hånden, som fx at mange af os skriver langsommere i hånden, og således får vi lidt mere tid til at reflektere.

For nogle kan det være en motivation at vælge en pæn notesbog, dagbog eller den såkaldte ”bullet journal”, som mange i dag bruger og kalder den der smarte notesbog, som du måske kender.

Men der er altså ikke noget rigtigt og forkert. Du kan også ”bare” skrive på, hvad du lige har ved hånden – indkøbslistepapir fx .

---

○ ○ ○

## HVORDAN KOMME I GANG?

De første ord kan godt være svære at få ned på papiret, Men når man først er kommet i gang, glider det ofte lettere.

Hvis du ikke ved, hvordan du skal komme i gang, så skriv det:

”Jeg ved ikke, hvordan jeg skal komme i gang... Jeg ved ikke, hvad jeg skal skrive”...

Så er du faktisk allerede i gang!

Du kan ikke gøre forkert. Prøv bare at skrive om, hvad der falder dig ind – og hvad dine tanker og følelser dikterer dig.

Hvis du stadig synes, det er svært, så kan du prøve med denne model, skabt af Kathleen Adams, netop med det formål at komme i gang med at skrive.

Modellen hedder **WRITE** (SKRIV) og ser ud som følger:

- What topic (hvilket emne)?
- Review/Reflect (reflektér)
- Investigate (undersøg)
- Time yourself (tag tid)
- Exit smart (afslut smart)



---

SÅDAN ANVENDER DU MODELLEN

**W:**

Hvilket emne vil du skrive om? Hvad sker der i dit liv?  
Hvordan har du det? Hvad tænker du på? Hvad vil du?

**R:**

Reflektér over dét, du skriver, hold pauser, tænk igen,  
træk vejret dybt, giv dig god tid, meditér evt nogle minutter,  
inden du starter.

**I:**

Undersøg dine tanker og følelser, vær nysgerrig, lad pennen  
føre dig, stop op og læs, hvad du har skrevet, skriv videre.

**T:**

Tag tid. Bestem dig for at skrive i fx 5 eller 15 minutter.  
Sæt en alarm for at undgå hele tiden at kigge på klokken.

**E:**

Afslut smart! Læs hvad du har skrevet og reflektér over det.  
Tænk fx ”når jeg læser det her, så bliver jeg bevidst om/så føler jeg...”.

Nu kommer der en skriveøvelse. Hvis du synes, WRITE-  
modellen virker hjælpsom, så brug den direkte eller hav den  
i baghovedet, når du besvarer øvelsen:

---



SKRIVEØVELSE for at  
”PASSE BEDRE PÅ MIG SELV”

”Når jeg lykkes med at passe godt på mig selv, så plejer jeg at...”

”Hvis jeg skulle passe (endnu) bedre på mig selv, ville det være godt, hvis jeg...”

”Når jeg er frustreret eller ked af det, plejer det at virke, hvis jeg...”

”Når jeg har det rigtig dårligt, kunne jeg måske også tænke på, at... og gøre...”

”Jeg har det bedst, når...”

## ET PAR TIPS INDEN VI FORTSÆTTER...

For at du skal få lidt flere ideer om, hvordan spørgsmål i skriveterapi kan se ud, kommer snart "en blandet pose" med spørgsmål, som du kan øve dig ud fra.

Husk nu at der ikke er noget, der er mere rigtigt end noget andet! Hverken med hvad du skriver, og heller ikke med hvor længe eller hvor kort du skriver.

Det aller vigtigste er faktisk, at du bruger tid på at reflektere og mærke efter, hvad det gør ved dig at skrive.

Reflektionen kan du holde i dit eget hoved, men du kan også skrive ned og således forlænge din skriveøvelse. Måske med et afsluttende spørgsmål som:

"Hvad fik jeg ud af skriveøvelsen?"



---

HER KOMMER "EN BLANDET POSE" MED SPØRGSMÅL

"Skriv en liste over ting, som du vil gøre i dag for at passe bedre på dig selv"

"Skriv en liste over ting, som du ofte gør, men som ikke gavner dig"

"Skriv om alt det, der bekymrer dig lige nu"

"Hvilket råd fulgte du aldrig?"

"Skriv om en person, der har betydet meget for dig"

"Jeg er stolt over..."

"Jeg er god til..."





---

○ ○ ○

## AFRUNDING

Nu er vi ved vejs ende i denne gratis ”smagsprøve” på, hvordan terapeutisk skrivning kan se ud.

Hvis du synes, det virkede interessant, vil jeg blot informere om, at du snart vil kunne købe kurser i terapeutisk skrivning på min hjemmeside [www.langsompsykologi.dk](http://www.langsompsykologi.dk) . Hold også øje med indlæg fra mig på instagram, hvor du finder mig bag profilen Langsom psykologi .

Og husk at terapeutisk skrivning KAN fungere som et alternativ til terapi, hvis du fx ikke har lyst til eller råd til at gå til psykolog. Vær dog opmærksom på, at terapeutisk skrivning ikke altid kan erstatte terapi og mødet med en psykolog/terapeut, læge eller psykiater!

Du kan IKKE nøjes med skriveterapi, hvis du er:

- Dybt deprimeret
- Psykotisk
- Påvirket af alkohol eller stoffer
- I et akut traume
- Suicidal
- 

Skriveterapi kan med fordel ofte anvendes i kombination med samtaleterapi som en måde at fordybe sig endnu mere i dé temaer, du arbejder med i samtalerne.

Jeg håber, vi ”ses” til mere skriveterapi  
Kh Charlotte

---

○ ○ ○