

Sedan maj 2018 har patienter inom heldygnsvården vid Psykiatri affektiva, Sahlgrenska sjukhuset kunnat delta i aktiviteten Kreativt skrivande en gång i veckan. Kreativt skrivande, liksom denna rapport, finansieras av Kulturnämnden, Västra Götalandsregionen. Kreativt skrivande leddes av de etablerade författarna/poeterna Lina Ekdahl, Louise Halvardsson, Malin Lindroth och Ola Nilsson. Aktiviteten har etablerats av konstnären, mentalskötaren och projektledaren Stefan Karlsson i samarbete med Karin Olander Carlson, vårdenhetschef och psykolog, avdelning 86, och vänder sig till patienter vid avdelning 80, 81, 82 och 86 vid Psykiatri affektivas heldygnsvård, Sahlgrenska sjukhuset.

I denna utvärdering presenteras resultat från enkäter som administrerats till patienter som deltagit i Kreativt skrivande, samt resultat från intervjuer med de fyra författarna. Dessutom presenteras teoretiska perspektiv och forskning avseende kreativt skrivande och dess roll för mental hälsa och välbefinnande. Utvärderingen är dels beskrivande och dels analyserande. För att öka läsbarheten ges relativt sparsamt med referenser i löpande text. I slutet finns ett urval av de referenser som utvärderingen baseras i och som den intresserade rekommenderas att läsa. Jag vill tacka Kulturnämnden, Västra Götaland för att de gett mig förtroende och möjlighet att arbeta med denna utvärdering. Jag vill också tacka författarna som lett Kreativt skrivande samt Stefan Karlsson, Karin Olander Carlson och all övrig personal för gott samarbete och för all hjälp. Framförallt vill jag tacka alla deltagare som bidragit.

Elisabeth Punzi

Leg psykolog, spec i klinisk psykologi, spec i neuropsykologi

Universitetslektor, docent i psykologi

Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet

Center för kritiska kulturarvsstudier (CCHS) Göteborgs universitet

I olika tider och kulturer har människor sett samband mellan berättande, skrivande samt litteratur, och förmågan till att uttrycka känslor, skapa mening och förstå sig själv och andra. Under de senaste decennierna har intresset för att integrera kreativt skrivande och litteratur i sjukvården ökat. Läsande och skrivande kan hjälpa människor att hantera känslor, samt kan bidra till att människor med svåra somatiska sjukdomar kan uppleva mening och/eller får stöd i att hantera smärta. Skrivande kan hjälpa oss att uttrycka känslor, bekymmer, förväntningar och insikter och kan därmed bidra till läkande. Narrativ medicin är en gren inom medicinen som lyfter betydelsen av berättelser och personliga uttryck i både läkarens och patientens förståelse av sjukdom, tillfrisknande och lidande (Charon, 2005). Inom narrativ medicin framhålls att kreativa uttryck och kulturutövande även kan vara hjälpsamt för personal inom sjukvården då litteratur och skrivande kan bidra till att sjukvårdspersonal och studenter blir bättre på att lyssna på patienten och förstå den unike individen. Psykiatern och forskaren Bradley Lewis har etablerat området narrativ psykiatri. Han poängterar att kreativa uttryck kan vara ett sätt för patienter och personal att mötas; genom att dela berättelser kan de få gemensam förståelse för känslor och lidande och kan även närma sig sådant som är svårt att tala om. Lewis, och många med honom, menar att den samtida psykiatrin blivit alltför inriktad på diagnoser, biologiska förklaringsmodeller och standardiserade behandlingsmetoder. Ett narrativt perspektiv sätter den unike individen i centrum och bidrar till helhetssyn och förståelse för den enskildes svårigheter och möjligheter.

Perspektiv på kreativitet och kreativa uttryck

Frågor om kreativitet och mental hälsa väcker engagemang. Ibland uttrycks tankar om att personer som upplever mental ohälsa är mer kreativa än ”andra”. Kreativitetsforskaren Ruth Richards har undersökt kreativitet bland patienter inom psykiatrin samt bland personer som inte är patienter, och problematiserar denna bild. Hon understryker att idén om ”kreativitet och galenskap” kan romantiseras och poängterar att kreativitet inte skapas av psykiskt lidande. Richards framhåller också att personer som är författare eller konstnärer till yrket och personer som ägnar sig åt kreativa aktiviteter i sin vardag har delvis olika motiv till att ägna sig åt skapande samt har olika förväntningar på sig själva. Kreativitet är också ett svårdefinierat fenomen. Vad som kännetecknar en kreativ person är än svårare att definiera. Richards menar att idén om kreativitet som en inneboende egenskap behöver nyanseras. Hon påpekar att kreativitet uppstår i sammanhang samt att alla människor har en vardagskreativitet, även de som inte uppfattar sig som kreativa. Kreativa uttryck är med andra ord betydelsefulla för alla människor. Vardagskreativitet är en nödvändig form av uttryck i våra liv, men tenderar att underskattas (Richards, 2007). Vardagskreativitet karaktäriseras av meningsfullhet och kan handla om kreativa uttryck såsom skrivande, bildkonst och musik men även om förmåga att hitta lösningar på vardagsproblem, eller om matlagning, bakning och trädgårdsskötsel. Enligt Richards öppnar vardagskreativitet för nya sätt att se på världen och sig själv samt för att uppskatta skönhet och hantera livet och svårigheter en möter. Det innebär att vardagskreativiteten är betydelsefull för hälsa och välbefinnande, för patienter såväl för personer i den så kallade normalpopulationen. I en studie utförd av Conner, DeYoung och Silvia (2018) undersöktes vardagskreativitet och välbefinnande hos unga vuxna

inom normalpopulationen. I två veckor fick deltagarna rapportera sina kreativa aktiviteter samt skatta sitt välbefinnande. Det framkom då att kreativa aktiviteter bidrog till välbefinnande den dag de utfördes samt att välbefinnandet höll i sig flera dagar efter att aktiviteten hade utförts. Forskarna drog slutsatsen att vardagskreativitet kan bidra till välbefinnande.

James Pennebaker har i flera studier visat att personer ur normalpopulation kan förbättra sitt mående om de ägnar sig åt ”expressive writing” (begreppet saknar svensk översättning). I expressive writing får deltagaren skriva om något som är eller har varit svårt i hans liv, såsom ett trauma eller en kris. De får skriva i 15-20 minuter under tre eller fyra dagar i följd. Skrivandet är fritt och deltagarna uppmanas att inte bekymra sig om grammatik. Denna intervention visar sig kunna förbättra exempelvis nära relationer samt depressiva symtom. Genom skrivandet antas personen kunna möta sådant som är svårt istället för att lägga kraft på att undvika det. Därmed kan det svåra mildras och personen kan få perspektiv samt öka sin självförståelse och sina handlingsmöjligheter.

Även studier som fokuserat på kreativa aktiviteter inom psykiatrisk vård visar att vardagskreativitet kan bidra till välbefinnande. Exempelvis kan kreativa aktiviteter som karaktäriseras av öppenhet och lekfullhet bidra till upplevelser av kompetens, acceptans, och glädje vilket i sin tur bidrar till välbefinnande och återhämtning (Croom, 2015). Patienter inom psykiatrin har dock ofta varit med om allvarliga traumatiska erfarenheter och kan ha svårt att reglera känslor vilket innebär att de kan behöva insatser som är mindre utmanande än expressive writing och som innefattar mer stöd än vad som ges inom den insats som utformats av Pennebaker och kollegor. Detta innebär inte att personer som är patienter inom psykiatrin ska ses som annorlunda än personer som inte sökt psykiatrisk vård. Kreativt skrivande kan vara hjälpsamt för människor i olika livssituationer men kan behöva olika utformning. Exempelvis kanske patienter själva i högre grad bör få avgöra vad de vill skriva om.

Kreativt skrivande inom klinisk verksamhet är en aktivitet som kan ta olika former. I USA etablerades Poesiterapi (*eng. poetry therapy*) på 1960-talet. Poesiterapi är en öppen intervention som kan handla om att skriva poesi, berättelser, eller dagböcker och kan innefatta både mer strukturerade insatser med ett tydligt syfte och mer öppna skrivaktiviteter. Deltagarna kan ibland utgå ifrån en dikt eller en text som de skriver en fortsättning eller ett svar på. Ofta kombineras skrivande och läsande. Interventioner kan exempelvis handla om att personer med psykosdiagnos får skriva poesi i grupp med syfte att träna sociala färdigheter eller att personer som riskerar återfall i missbruk, skriver poesi för att uttrycka frustration, ilska, och sorg och därigenom kan förstå och hantera känslor istället för att agera ut dem på sätt som kan bli destruktiva.

Nicholas Mazza, professor i socialt arbete, är en betydelsefull person för poesiterapin. Enligt honom kan poesiterapi utformas på tre sätt. Det första innebär att deltagaren/deltagarna läser poesi och annan litteratur, såsom sångtexter. Texterna kan uppmuntra till att känna igen sig samt till att förstå och uttrycka erfarenheter och känslor och om detta sker inom gruppterapi, delta i gruppsamtal. Ett andra sätt kallas för expressiv/kreativ poesiterapi. Här uppmuntras deltagaren till att uttrycka sig genom olika former av skrivande såsom poesi,

brev, dagbok eller berättelser. Detta ger möjlighet att uttrycka känslor och aktiviteterna kan också öka sammanhållningen i en grupp. Slutligen kan metaforer, ritualer, symboler och berättande användas som ett sätt att hantera livshändelser och förändring. Här kan olika former av kreativa uttryck användas, inte bara skrivande.

Genom att berätta, i skrift, tal, och andra uttrycksformer kan individen skapa ett välgörande avstånd till sådant som varit eller är svårt. Det svåra förläggs utanför en själv och kan därmed bli mindre överväldigande än när individen talar om sina direkta erfarenheter. Svårigheterna blir inte neutrala men de blir mindre känslomässigt hotande. Ibland kan patienter inom psykiatrien få skriva korta skönlitterära texter. Texterna kan ligga nära egna erfarenheter men eftersom de är uttryck för fantasi blir de mer hanterbara. Dessutom kan händelser och personer i berättelsen ses ur olika perspektiv, vilket ökar förmågan att ta olika perspektiv på egna upplevelser. Berättande och skrivande kan, oavsett om det är självbiografiskt eller skönlitterärt, också bidra till att kognitiva förmågor utvecklas. Dessutom kan tillfället att uttrycka sig bidra till meningsskapande och sammanhang. Poesi kan för vissa personer vara en lämplig uttrycksform eftersom uttrycket kan vara kort och koncist. För personer som har svårt att fokusera under längre tid blir det hanterbart att skriva korta poetiska texter. Dessutom behöver individen inte bekymra sig om grammatik eller att bygga upp en sammanhängande historia utan kan uttrycka sig mer direkt. Det bör dock noteras att poesi inte alltid skapar en meningsfull berättelse vilket innebär att poesi inte alltid bidrar till förståelse och meningsskapande (Kaufman & Sexton, 2006). Det bör också beaktas att det kan vara mer än skrivandet och berättandet i sig som är betydelsefullt för personer med psykisk ohälsa; ofta behövs det också någon som tar till sig berättelsen (Karlsson, 2015).

En väsentlig fråga är hur en öppen kreativ aktivitet ska kunna utvärderas. Inom forskning eftersträvas ofta struktur och viss kontroll över de interventioner som görs. En strukturerad ansats blir dock kontraproduktiv när det gäller en öppen kreativ aktivitet eftersom den öppenhet som är kärnan i aktiviteten då skulle upphävas. Det går inte heller att specificera ett mål för en kreativ aktivitet eftersom poängen med aktiviteten är att deltagarna ska få uttrycka sig och finna vad som är meningsfullt för dem. Givetvis sker detta inom vissa strukturerade ramar, såsom angiven tid och plats. Även tillgången på material och aktivitetens inriktning ger viss struktur. Men inom dessa ramar kan aktiviteten vara fri. Det bör även noteras att öppna kreativa aktiviteter inte syftar till att mildra symtom eller nå mätbara resultat i relation till diagnoser, i så fall skulle aktiviteterna betecknas som terapeutiska eller behandlingsinriktade.

Meningsskapande, personligt uttryck och subjektivt välbefinnande är i fokus för det så kallade återhämtningsperspektivet varför detta perspektiv bedöms som relevant för denna utvärdering.¹ Återhämtningsperspektivet har lyfts fram av Hälso- och Socialdepartementet i USA (United States Department of Health and Human Service, 1999). Då underströks vikten av att vård för personer med psykisk ohälsa skulle vara personorienterad och fokusera på att stödja återhämtning, samt att behandling inte ska begränsas till symtomlindring utan ska

¹ Återhämtningsperspektivet var även relevant för utvärderingen av Konstateljén vid SU som undertecknad genomförde 2018. Denna presentation av återhämtningsperspektivet är på det stora hela identisk med den presentation som gjordes i rapporten från 2018.

eftersträva att brukarna kan nå ett meningsfullt och givande liv. Trots detta och liknande initiativ i andra länder (inklusive Sverige där personcentrerad vård alltmer uppmärksammas) är merparten av forskningen, samt även en avsevärd del av vården, inriktad på diagnostiska perspektiv och symtomlindring, vilket ifrågasätts både av brukare, klinisk personal och forskare. Områden som medicinsk humaniora, narrativ medicin, person-centrerad vård, samt det ökade intresset för konstnärliga uttryck och aktiviteter inom vården är uttryck för denna förändrade syn. Det bör noteras att begreppet återhämtning växte fram ur ett brukarengagemang och brukarorganisationer lyfter ofta behovet av meningsfullhet och sammanhang. Återhämtningsperspektivet poängterar att människor kan leva meningsfulla liv även om de erfarit eller fortfarande erfar psykisk ohälsa som påverkar deras livsmöjligheter. Detta ska förstås i relation till den utbredda uppfattningen att svårt psykisk ohälsa är livslånga tillstånd som innebär så svåra dysfunktioner att människan inte alls, eller enbart svårligen och ofta med långvarig medicinering, kan leva ett någorlunda fungerande liv. En människa som erfarit överväldigande psykiskt lidande och haft svårt att klara sin vardag är dock inte predestinerad till att vara beroende av mediciner och vårdinsatser (se texter av t ex Deegan, Davidson och Topor). Personens unika återhämtning sker i samspel med personal inom sjukvård och socialtjänst, andra personer med erfarenhet av psykisk ohälsa, privatpersoner och personer inom olika organisationer, och sker således i ett socialt sammanhang. Forskare som skriver om återhämtning påpekar att det krävs tålmod och tolerans för olikheter och påtalar behovet av platser och sammanhang där personer som erfarit överväldigande psykiskt lidande kan finna mening och sammanhang, samt ha ett aktivt liv med självbestämmande och ömsesidiga relationer. Detta behöver ske i lugn takt och med förståelse för att återhämtning är en ickelinjär process som inte kan kontrolleras eller struktureras. Det poängteras också att vård och forskning inte bara kan handla om att behandla symtom eller försök att ”tillverka hälsa” utan att vården bör vara holistisk och stödja människors utveckling mot hälsa och välbefinnande.

Kreativt skrivande vid Sahlgrenska affektiva

Vid Psykiatri affektivas heldygnsvård, Sahlgrenska sjukhuset, finns fyra avdelningar; 80, 81, 82 och 86. Patienter vid avdelningarna har svårigheter såsom självskadebeteenden, självmordsförsök eller allvarliga självmordstankar, djup nedstämdhet och djup ångest. Enligt interna beräkningar var patienterna under 2018 mellan 18 och 70 år med en tyngdpunkt av personer i 35-års åldern. Cirka tre fjärdedelar var kvinnor, cirka en fjärdedel män. Det bör noteras att bland dem som definieras som kvinnor respektive män finns även personer med en icke-binär genusidentitet. Inget tyder på att karaktäristiska avseende ålder och kön har förändrats under 2019. Verksamheten är angelägen om att erbjuda välplanerad, personcentrerad vård och en god miljö. Samtidigt är ledningen medveten om att det finns begränsningar i verksamheten. Svårigheten att erbjuda meningsfull sysselsättning som stimulerar återhämtning och välbefinnande har varit en sådan begränsning. Detta är ett skäl till att Kreativt skrivande initierats.

De patienter som önskade delta i Kreativt skrivande var välkomna, aktiviteten riktade sig inte till någon specifik patientgrupp och hade inget uttalat behandlingsmål. Kreativt skrivande pågick på onsdagar klockan 13.30 till 19.00, med paus för middag. Stefan Karlsson som leder Konstateljén och är mentalskötare ledsagade intresserade patienter till Kreativt skrivande. Stefan Karlsson var även projektledare och närvarade vid aktiviteterna. Initialt planerades det för att inrätta ett särskilt rumt för Kreativt skrivande. Av praktiska skäl genomfördes dock Kreativt skrivande i konstateljén som finns i kulverten under de psykiatriska avdelningarna. Det planerades även för att köpa in skrivböcker, papper och pennor samt för en antologi med texter av deltagarna, samt ett publikt evenemang där deltagarnas texter skulle läsas upp. De första månaderna leddes kreativt skrivande av en och samma författare. Därefter turades tre författare om. Skälet till detta var att författarna redan hade bokat andra åtaganden. Författarna fick utforma träffarna utifrån de förutsättningar som fanns. Alla fyra har tidigare erfarenhet av att leda skrivaktiviteter inom en rad olika verksamheter.

Denna utvärdering grundas på två delar; dels på en enkät där deltagarna i Kreativt skrivande fick svara på strukturerade frågor samt skriva om sina erfarenheter med egna ord, dels på intervjuer med författarna. Syftet med enkätstudien var att undersöka hur deltagarna uppfattade aktiviteten, på vilket sätt den kunde vara till hjälp för dem, samt förstå mer om hur kreativa aktiviteter kan utvecklas. Syftet med författarintervjuerna var att förstå mer om villkor och möjligheter för att etablera och genomföra skrivaktiviteter inom psykiatrisk verksamhet och därmed nå kunskap inför eventuella framtida skrivaktiviteter inom psykiatrisk verksamhet. Enligt ansökan till Kulturnämnden syftade Kreativt skrivande till *”att skapa ett rum för kreativt skrivande”* där *”patienter under handledning kan utveckla sitt skrivande, få kraft i sitt tillfrisknande och en mening i sitt dagliga liv”*. Denna utvärdering har fokuserat på öppenheten i aktiviteten och på dess uttalade syfte att erbjuda ett rum för skrivande samt bidra till tillfrisknande och meningsskapande.

Enkätstudien

Inför utvärderingen konstruerades en studiespecifik enkät som administrerades till deltagare i Kreativt skrivande. För att spegla aktivitetens öppenhet fokuserade frågorna på deltagarnas erfarenheter och åsikter om Kreativt skrivande och på vilka sätt aktiviteten varit till hjälp för dem. Utvärderingens design samt enkäten utvecklades i nära samarbete med vårdenhetschef Karin Olander Carlsson. Enkäten är en vidareutveckling av den enkät som användes i utvärderingen av Konstateljén samt resultaten från denna. Hänsyn togs också till vad patienter framfört till vårdenhetschefer, personal och konstnären Stefan Karlsson och på deras erfarenheter av Kreativt skrivande.

Deltagarna fick svara på frågor om kön och ålder, och hur ofta de deltagit. Det ställdes även frågor om hur deltagarna fått information om aktiviteten, vad de uppskattade med den, samt om deras deltagande medfört att de önskade fortsätta med någon konstnärlig aktivitet. De tillfrågades även om de hade uppskattat någon ytterligare konstnärlig aktivitet inom heldygnsvården, och i så fall vilken. Svaren för samtliga deltagare redovisas. Mängden data medger dock inte att subgrupper bland deltagarna, exempelvis avseende ålder eller kön, redovisas separat.

Beslutet om en utvärdering av Kreativt skrivande togs i början av 2019. Det innebär att endast de patienter som deltog i Kreativt skrivande under de sista månaderna fick tillfälle att besvara enkäten. Detta är en svaghet dels då antalet enkäter blivit lägre än önskvärt vilket innebär att det inte är möjligt att göra statistiska analyser. Det bör även beaktas att Kreativt skrivande kan ha förändrats under den tid aktiviteten pågick och att bara de patienter som deltog under den sista tiden representeras här. Det insamlade materialet kan dock beskriva den grupp som deltog samt visa hur deras svar fördelade sig och därmed ge en indikation på hur kreativt skrivande uppfattades av deltagarna. Under perioden mars 2019 till maj 2019 var 368 unika personer inlagda vid Affektiva enheten. Mellan 6 mars och 29 maj deltog 33 patienter vid något tillfälle i Kreativt skrivande och av dessa besvarade 23 personer enkäten. Det innebär att cirka en tiondel av de patienter som var inlagda under perioden vid något tillfälle deltog i Kreativt skrivande och 70 % av dessa besvarade enkäten. Det bör noteras att vissa patienter är inlagda bara några få dagar. Det innebär att alla patienter som var inlagda under perioden inte hade möjlighet att delta i Kreativt skrivande. Det är rimligt att anta att fler patienter hade deltagit om de haft möjlighet. Samtidigt måste det beaktas att antalet deltagande patienter var under vad man hoppats på då aktiviteten startade och att det är alltför lågt för att genomföra statistiska analyser. Dock medför det relativt låga antalet deltagare att detaljer i deras svar kan redovisas vilket kan ses som en styrka eftersom det möjliggör att nyanser och viktiga detaljer tillåts framträda.

Deltagare - enkätstudien

I enkäten fick deltagarna ange manlig, kvinnlig, eller icke-binär könsidentitet. Det var 19 som angav kvinnlig, 3 som angav manlig och 1 som angav icke-binär könsidentitet. Det innebär att cirka 80 % var kvinnor. Deltagarna var från 18 och upp till 70 år. Sex deltagare var under 30

år, sex var mellan 31 och 40 år, fem var mellan 41 och 50 år, tre var mellan 51 och 60 och tre deltagare var över 60 år. Detta innebar att huvuddelen av deltagarna var under 50 år. Sammantaget är deltagarna således representativa för patienterna vid Psykiatri affektiva avseende ålder och könsfördelning.

Resultat - strukturerad enkät

När data sammanställdes framkom att deltagarna hade varit på Kreativt skrivande mellan en och tre gånger. 17 personer hade varit med en gång, 3 personer hade varit med två gånger och 3 personer hade varit med tre gånger. Deltagarna hade huvudsakligen fått information om Kreativt skrivande från personal (15 personer) alternativt från skriftlig information (7 personer). Även andra patienter kunde ha informerat om aktiviteten. Flera deltagare angav att de fått information från flera olika håll.

Nio av de deltagare som endast varit med en gång angav att de inte hunnit vara med fler gånger då de var på avdelningen för kort tid, alternativt var bokade för något annat. Två avsåg vara med fler gånger och fyra besvarade inte frågan. Två personer angav att de inte hade orkat delta vid fler tillfällen. Det bör noteras att de som angav att de hade bristande ork samtidigt angav att de uppskattade aktiviteten.

Deltagarna angav ofta flera alternativ till varför de ville delta i aktiviteten. Det vanligaste var aktiviteten uppfattades som intressant (18 personer), att en ville ha något att göra (10 personer), eller att en skrivit förr och gärna ville göra det igen (9 personer). Det bör noteras att ingen deltagare som angav att de behövde något att göra enbart angav detta alternativ. I enkäten ställdes även om frågor om vad Kreativt skrivande bidragit med. Alla deltagare utom två angav flera svarsalternativ på denna fråga. Framförallt ansåg deltagarna att Kreativt skrivande givit; något att göra (14 personer), skaparglädje (14 personer), känsla av gemenskap (14 personer), ett sätt att uttrycka sig (13 personer), känsla av sammanhang (12 personer), tillfälle att glömma tid och rum (12 personer), tillfälle att glömma svårigheter (11 personer), samt känsla av mening (11 personer). Se tabell 1.

Tabell 1. Vad deltagarna uppfattat att Kreativt skrivande bidragit med. Data för hela gruppen (n=23) redovisas.

	Andel personer
Någon att göra	14 personer (61%)
Känna skaparglädje	14 personer (61%)
Känsla av gemenskap	14 personer (61%)
Få uttrycka sig	13 personer (57%)
Känsla av sammanhang	12 personer (52%)
Glömma tid och rum	12 personer (52%)
Känna mening	11 personer (48%)
Glömma problem	11 personer (48%)
Uttrycka och hantera känslor	10 personer (43%)
Känna ett lugn	7 personer (30%)
Få nya vänner	6 personer (26%)
Känsla av kompetens	5 personer (22%)

Deltagarna fick också ange om de ville fortsätta med skrivandet eller påbörja någon annan kulturell aktivitet. Tolv deltagare ville fortsätta skriva. Sju deltagare ville läsa mer, alternativt lära sig mer om litteratur. Sex deltagare ville börja med någon annan aktivitet. Två personer som angav att de ville fortsätta skriva var osäkra på om de skulle klara av att göra det på egen hand. Slutligen fick deltagarna svara på om det fanns flera aktiviteter de hade uppskattat att få delta i. Tjugo deltagare besvarade denna fråga (Se tabell 2). Framförallt hade deltagarna uppskattat någon aktivitet inriktad på sång eller musik (11 personer), drejning/keramik (10 personer), träkonst (9 personer), bakning/matlagning (9 personer) samt tillfälle att få titta på och tala om konst (8 personer), lyssna på och tala om musik (7 personer), alternativt titta på och tala om film (7 personer). Fyra personer skrev att de skulle vilja ha någon form av fysisk aktivitet i form av tai-chi, mindfulness, simning, eller fysisk utlevelse.

Tabell 2. Aktiviteter som önskades av deltagarna (n=23).

	Hela gruppen
Sång/musikaktivitet	11 personer (55%)
Drejning, keramik	10 personer (50%)
Bakning, matlagning	9 personer (45%)
Träkonst	9 personer (45%)
Titta på och tala om konst	8 personer (40%)
Lyssna på och tala om musik	7 personer (35%)
Titta på och tala om film	7 personer (35%)
Skulptur	7 personer (35%)
Odling/trädgårdsarbete	7 personer (35%)
Föredrag	7 personer (35%)
Läsgrupp	6 personer (30%)
Dans	6 personer (30%)
Muséer och utställningar	5 personer (25%)
Textilkonst/handarbete	5 personer (25%)
Scrapbooking	5 personer (25%)
Drama/teater	4 personer (20%)
Tai-chi, mindfulness etc	4 personer (20%)

Resultat – öppen enkät

I enkäten fick deltagarna även beskriva sina erfarenheter med egna ord. Fjorton deltagare gjorde detta. Vissa deltagare skrev några enstaka meningar medan andra delgav mer omfattande beskrivningar som kunde innefatta livserfarenheter och/eller tidigare erfarenheter av att ha varit patient inom psykiatri. Eftersom deltagarnas beskrivningar inte utgjorde några större textmängder var analysen relativt ”rakt-på-sak”. Det första steget var att varje persons beskrivning analyserades enskilt varvid ett eller flera teman identifierades. Åtta beskrivningar innehöll ett tema, sex beskrivningar innehöll två till fyra teman. I nästa steg lades teman från samtliga personer samman varvid fyra övergripande teman identifierades. Dessa var; Betydelsen av gruppen, Betydelsen av kulturella aktiviteter, Tankar om en fortsättning, samt Glädje, skratt och hopp. Det bör noteras att två deltagare skrev kommentarer som innebär att de skulle kunna identifieras. För att skydda deras anonymitet har dessa kommentarer inte tagits med i analysen. I övrigt är alla kommentarer från deltagarna inbegripna i resultaten som redovisas nedan.

Betydelsen av gruppen

Fyra deltagare lyfte fram betydelsen av gruppen och den gemenskap som uppstod under Kreativt skrivande. En deltagare uttryckte exempelvis att alla kreativa aktiviteter var givande men att Kreativt skrivande gav en särskilt stark gemenskap. En deltagare framhöll att hen varit patient inom psykiatrin under många årtionden och mindes hur det förr fanns en rad kulturella gruppaktiviteter inom psykiatrin och att det kändes sorgligt när de försvann. Hen hade uppskattat dessa mycket och uttryckte sin glädje över att de nu var tillbaka.

Betydelsen av kulturella aktiviteter

Tio deltagare skrev om vilken betydelse skrivande och andra kulturella aktiviteter hade för dem. Några av dem hade en utbildning eller ett yrke som innefattade skrivande och uppskattade att få tillfälle att utveckla sitt skrivande genom aktiviteten. Deltagarna kunde också uttrycka att själva skapandet var betydelsefullt i sig samt att det bidrog till att kunna glömma ångest och smärta, eller till ett bättre mående. Deltagarna kunde också uttrycka att det var betydelsefullt att få ta del av kultur. Det kunde handla om att läsa eller att få prata om litteratur och språk, samtal som i sin tur kunde leda in på andra områden. Några angav att de var med på både Kreativt skrivande och Konstateljén och uttryckte att alla former av skapande var nyttiga, roliga, och viktiga för att bearbeta eller lasta av sig.

Tankar om en fortsättning

Fem deltagare uttryckte att de ville fortsätta att skriva, exempelvis genom att fortsätta i Kreativt skrivande om de fick vara kvar på avdelningen. Flera deltagare uttryckte att de skulle vilja vara med i en skrivgrupp efter att de kom hem från avdelningen och några funderade på om det fanns skrivgrupper inom öppenvården. Det fanns också de som skulle vilja gå med i en läsgrupp när de kom hem. Några deltagare planerade för att fortsätta skriva på egen hand och nämnde att de exempelvis ville skriva dikter eller dagbok.

Glädje, skratt och hopp

Fem deltagare beskrev att Kreativt skrivande var förknippat med glädje, skratt och hopp. En person hade haft svårt att skriva själv under träffarna men beskrev att aktiviteten var mycket betydelsefull trots detta. Att få läsa, sitta med och lyssna och prata hade givit en känsla av hopp. Några deltagare berättade att de hade haft roligt och skrattat mycket när de skrev historier tillsammans, en beskrev rentav att hen hade gråtit av skratt. Glädjen var också kopplad till att få skapa och uttrycka sig - även de som skrivit om svåra känslor eller minnen berättade att fanns det en känsla av skaparglädje. Betydelsen av att få pröva något nytt framhölls också. Det var roligt att få pröva att skriva och att få prata med en författare och detta gav inspiration.

Intervjustudie

De fyra författarna intervjuades under våren 2019. Tre intervjuer utfördes vid Psykologiska institutionen, GU, en via telefon. De intervjuer som gjordes vid Psykologiska institutionen varade i 45 - 80 minuter och spelades in. Telefonintervjun varade i 30 minuter och anteckningar togs under tiden samt direkt efter intervjun. Intervjuerna fokuserade följande områden; Genomförandet av Kreativt skrivande, Upptäckter och erfarenheter som gjorts, Rummets betydelse, Interaktionen med patienterna, Råd och önskningar inför eventuella

framtida satsningar. Frågorna var öppet formulerade. Det möjliggjorde för författarna att beskriva sina erfarenheter med egna ord samt möjliggjorde att intervjuaren flexibelt kunde fråga om relevanta detaljer.

Analysen fokuserade på att identifiera gemensamma teman i författarnas berättelser. I analysens första steg behandlades varje intervju enskilt och syftet var att finna väsentliga teman i respektive författares berättelse. Delar av berättelserna benämndes med kortare ”koder” som fångade innehållet i det som förmedlats. Dessa koder kunde avse en mening eller ett kortare stycke. Koder med gemensam innebörd sorterades och bildade teman. Denna procedur upprepades för respektive intervju. När samtliga intervjuer tematiserats identifierades de teman som var gemensamma för samtliga författare. Dessa teman redovisas nedan. Det bör noteras att några författare talade om områden som inte redovisas. Detta för att behandla intervjuerna konfidentiellt. Av samma skäl beskrivs respektive tema på en allmän nivå och direkta citat undviks.

Flexibilitet och olikhet

I intervjuerna framkom att Kreativt skrivande innefattade en hög grad av flexibilitet. Författarna hade utifrån sina tidigare erfarenheter av att leda skrivgrupper planerat för hur träffarna skulle lägga upp. Planerna hade de dock ofta fått frångå. Exempelvis var det svårt att genomföra uppgifter som krävde koncentration, dels för att deltagarna ofta hade svårt att arbeta under längre tid och dels för att Kreativt skrivande var utformat så att deltagarna kunde komma och gå. Ett annat skäl till att aktiviteten behövde vara flexibel var att deltagarna är inlagda olika lång tid. Vid varje träff vet författarna inte hur många som kommer delta, om deltagarna är där första gången, eller har varit med tidigare. Deltagarna vet inte heller om de kommer att vara kvar vid nästa tillfälle. Därför var det svårt att påbörja texter som kunde avslutas en annan dag. Deltagarna hade också olika bakgrund. Några kunde ha rik erfarenhet av att skriva medan några prövade för första gången. Andra hade haft svårt att skriva, i vissa fall på grund av bristande skolgång, men ville försöka. Författarna anpassade därför aktiviteterna till olika behov samtidigt. Dessa behov kunde både växla inom gruppen och mellan tillfällena. Några ville arbeta självständigt medan andra föredrog att interagera med gruppen. Författarna utformade därför ofta respektive tillfälle tillsammans med deltagarna.

De föränderliga villkoren bidrog till att Kreativt skrivande utvecklades och författarna gjorde erfarenheter som de upplever att de har glädje av i framtiden. Några hade exempelvis utvecklat nya sätt att skriva tillsammans i grupp. Inte sällan var dessa lekfulla och kunde handla om att gruppen arbetade tillsammans med en berättelse. Tre författare uttryckte tydligt att det var givande att utveckla aktiviteter tillsammans med gruppen och uppfattade att deltagarna uppskattade att vara medskapare.

Läsande och skrivande integrerades så att det passade grupperna. Ibland inleddes träffarna med att författaren läste något. Gruppen fick då något att utgå ifrån för att samtala om texter och skrivande, samt fick inspiration. Andra gånger fick deltagare läsa upp något de skrivit själva. I ytterligare andra fall kunde deltagarna ta med sig texter de uppskattade och

dessa diskuterades. Under träffarna fördes samtal om läsande och skrivande och de former av skrivande en kan ägna sig åt. Poesi var en väsentlig del. Poesi uppfattades som en lämplig form eftersom poesi kan vara kort och uttrycksfull och därmed kan uppfattas mindre kravfull och dessutom kan texten bli ”färdig” under en begränsad tid.

Några deltagare ville skriva självbiografiskt, andra mer fantasifullt. Ibland ville deltagarna skriva om svåra erfarenheter och känslor, ibland om neutrala ämnen och ibland om sådant som var roligt. Författarna beskrev att deltagare uttryckt att de i skrivandet fick ett tillfälle att förstå sig själva och sin historia. Författarna menade att skrivande kan röra överväldigande erfarenheter och känslor men att formulera dem är meningsfullt och känslan av mening kan överväga det svåra. De uppmuntrade inte deltagarna att specifikt utforska svårigheter men strävade inte heller efter att undvika svåra områden. Om någon deltagare uttryckte svårigheter kom också gruppen att uttrycka stöd och uppskattning och författarna upplevde att de kunde lita på processen och deltagarna.

Tid och plats

Författarnas menade att förutsättningarna för Kreativt skrivande kan förbättras om tidsramarna och platsen förändras. De uttryckte att skrivande kräver koncentration och tankemöda och därför kan vara tröttande. Deltagarna tenderade att ta skrivandet på allvar men hur engagerad personen än är så kan en inte skriva i flera timmar. Därför är det lämpligare med kortare tillfällen, exempelvis två timmar, några gånger i veckan, än ett längre tillfälle. Ett längre tillfälle där deltagare kan komma och gå kan även medföra att det blir svårt att genomföra sammanhängande gruppaktiviteter samt att deltagare som vill koncentrera sig kan uppleva sig lite störda då miljön ändras. Författarna uttryckte även att skrivande kan ses som en introvert aktivitet där en går in i sig själv. Processen behöver få ta lite tid samt kräver ostördhet, och detta underlättas om platsen kommunicerar avskildhet och en känsla av lugn. Författarna uppskattade konstateljén som miljö men såg den inte som optimal för Kreativt skrivande. Ateljén är per definition fokuserad på färg och måleri och inbjuder till visuellt skapande. Det kan då bli svårt att uppleva den avskildhet och introversion som är fruktsam för koncentrerat skrivande.

Författarna uppfattade också att aktiviteten kunde bli splittrad, både för patienterna och dem själva. Detta berodde dels på att själva aktiviteten kunde bli otydlig; Skulle gruppen ägna sig åt skrivande eller kunde deltagarna välja mellan att skriva eller måla? Eftersom konstnären var med under Kreativt skrivande kunde det ibland även vara otydligt vem som ledde aktiviteten. Detta kunde skapa osäkerhet vilket kan göra det svårt att gå helt in i gruppssammanhanget och skrivprocessen, både för deltagarna och för dem som leder aktiviteten. På en direkt fråga om vilken typ av rum de hade föredragit svarade alla författarna att de hade önskat att rummet hade varit mer tydligt inriktat på skrivande, med böcker, gärna vackra skrivböcker och pennor, samt fåtöljer att sjunka ner i eftersom detta hade signalerat att rummet var ägnat åt läsande och skrivande samt hade givit en känsla av ro.

Möten, känslor och sammanhang

Under intervjuerna framkom också att gruppen och det emotionella klimatet var betydelsefulla faktorer för hur aktiviteterna utvecklades. Deltagarna tenderade att stötta varandra och var uppmuntrande till varandras initiativ och texter samt förstående om någon berörde svåra erfarenheter. De beskrev också att det uppstod fina mellanmännsliga möten som i flera fall hade blivit betydelsefulla minnen för dem och de uppfattade att dessa tillfällen även blev viktiga för patienterna. Det fanns också en öppenhet och tolerans bland deltagarna som gjorde intryck på författarna. Detta gällde känslomässigt svåra erfarenheter men det kunde också handla om tolerans och öppenhet för olikheter och skilda behov eller önskemål, exempelvis under skrivprocessen.

Några deltagare hade inte svenska som modersmål. Författarna erfor att de andra i gruppen kände in när dessa deltagare behövde hjälp med språket och när de behövde få fundera ifred. Det förekom också att deltagare som hade svenska som andraspråk uttryckte att aktiviteten hjälpt dem att närma sig språkliga uttryck. Dessa deltagares upplevelse av Kreativt skrivande framstod således som meningsfull på flera sätt.

Aktiviteterna innebar också glädje och skratt, vilket inte uteslöt att svåra erfarenheter och känslor behandlades. Snarare uppstod ett sammanhang där olika känslor och erfarenheter kunde uttryckas och delas. En del patienter som var inlagda under längre tid deltog vid flera tillfällen. De kunde ha med sig texter att läsa upp, presentera idéer om skrivande som de funderat på under veckan och/eller kunde berätta att skrivande varit till hjälp under svåra stunder. Författarna uppfattade att för dessa deltagare blev Kreativt skrivande ett sammanhang för uttryck och delande av känslor och erfarenheter där det uppstod en gemenskap. De som var med vid flera tillfällen bidrog också ofta till sammanhang och gemenskap vilket i sin tur kunde underlätta för gruppen att mötas och arbeta.

Författarna beskrev även träffar med mycket få deltagare. Ibland kom den förste deltagaren efter någon timme och ibland var den förste deltagaren ensam under avsevärd tid. Vid andra tillfällen var det enbart två-tre deltagare. Få deltagare behövde inte vara problematiskt i sig eftersom det kunde innebära att författarna kunde arbeta nära dem och det kunde uppstå särskilt nära möten och meningsfulla skrivprocesser. Dock kunde det uppstå en osäkerhet om hur situationen skulle hanteras när det var mycket få deltagare. Skulle fler personer inväntas? Skulle individfokuserade eller gemensamma skrivaktiviteter påbörjas och hur skulle nya deltagare i så fall involveras i arbetet? Hur kändes det för en deltagare som var helt ensam? Författarna uttryckte också att planerandet hade underlättats om de på förhand visste ungefär hur många skulle delta. Detta ska förstås i relation till att författarna också behövde förhålla sig till att deltagarna inte alltid visste vilken typ av aktivitet de kommit till. Det behövde inte vara ett problem, oftast var deltagarna öppensinnade och kom in i aktiviteterna. Men det kunde ibland bli svårt att nå dem som var oförberedda på vad Kreativt skrivande innebar. Författarna var medvetna om att psykiatri är en komplex verksamhet som regleras av lagar och att det därför är svårt att arrangera aktiviteter utan ett visst inslag av kontroll eller insyn. Samtidigt hade de uppskattat om de själva fått möta och informera intresserade patienter om Kreativt skrivande. Det hade ökat möjligheten att planera och genomföra aktiviteterna tillsammans med deltagarna. Dessutom hade de kunnat förbereda deltagarna och skapa ett sammanhang tillsammans.

Författarna berättade att det uppstått känslolösa, glädjefyllda och meningsfulla möten, samtal och sammanhang och de uppskattade att få ha varit del av Kreativt skrivande. De framhöll också deltagarnas engagemang och förmågor. Författarnas helhetsintryck var att deltagarna var engagerade, inkännande och stöttande gentemot varandra samt bidrog till sammanhanget. Detta gällde även de deltagare som kunde uttrycka att de hade svårt att orka med. Författarna uttryckte förhoppningen att deltagarna fått med sig meningsfulla erfarenheter och att de kunde finna lämpliga sammanhang där de kunde engagera sig i skrivaktiviteter framöver.

Diskussion

Syftet med Kreativt skrivande var att bidra till att patienterna ”ska få kraft i sitt tillfrisknande och en mening i sitt dagliga liv”. Kreativt skrivande har karaktäriserats av flexibilitet och öppenhet och att erbjuda deltagarna ett rum där de under handledning kan få utveckla sitt skrivande. Denna utvärdering baseras på deltagares enkätsvar samt på intervjuer med de författare som ledde Kreativt skrivande. Resultaten diskuteras i relation till syftet med Kreativt skrivande.

De deltagare som besvarade enkäten är representativa för patienterna vid Psykiatri enheten avseende könsfördelning och ålder. Kreativt skrivande tycks således inte attrahera en specifik patientgrupp utan kan ses som en ”bred” aktivitet. Det bör dock noteras att endast 23 personer besvarade enkäten och att endast cirka 10 % av patienterna på avdelningarna deltog i Kreativt skrivande. Nedan kommer det relativt låga antalet deltagare, och de begränsningar det innebär för utvärderingen, att diskuteras. Jag kommer även reflektera över hur kreativt skrivaktiviteter inom psykiatrisk verksamhet i framtiden skulle kunna utformas så att fler väljer att delta.

Intentionen att erbjuda meningsfull sysselsättning som stimulerar återhämtning och välbefinnande verkar, utifrån både denna utvärdering och den tidigare utvärderingen av Konstateljén, vara i linje med patienternas önskemål och erfarenheter. I föreliggande enkätstudie angav 61 % att Kreativt skrivande givit dem något att göra. Samtliga som angav att de behövde något att göra angav dessutom att Kreativt skrivande hade varit givande på flera specifika områden. Kreativt skrivande var således inte vilken sysselsättning som helst. Det framkom att Kreativt skrivande bidragit till att deltagaren känt skaparglädje (61%), upplevt en känsla av gemenskap (61%), fått uttrycka sig (57%), upplevt en känsla av sammanhang (52%), kunnat glömma tid och rum (52%), känt mening (48%) och/eller glömt sina problem (48%). Det bör noteras att fem deltagare även angav att de fått en ny vän/nya vänner genom Kreativt skrivande. Om dessa fem deltagare adderas till de som angav att Kreativt skrivande givit en upplevelse av gemenskap framkommer att 18 personer, det vill säga 78 %², angav att Kreativt skrivande bidragit till ett socialt/relationellt sammanhang. Detta är väsentligt eftersom ensamhet är ett vanligt förekommande problem bland dem som varit eller är patienter inom psykiatrin. Deltagarna beskrev fritt att de värderade kulturella

² En av dem som angav att de fått en ny vän/vänner angav även att aktiviteten bidragit med en känsla av gemenskap.

aktiviteter och den glädje och hoppfullhet dessa aktiviteter innebar för dem. För några var själva skrivandet centralt, andra såg skrivande som en av många kulturella aktiviteter som de gärna kombinerade. Åter andra uppskattade att få pröva och upptäcka något nytt.

Deltagarnas erfarenheter är således i linje med ledningens intentioner och även med Richards (2007) syn på vardagskreativitet där hon lyfter att kreativitet uppstår i sammanhang och är en del av mänskligt liv som inte får underskattas. Vardagskreativitet karaktäriseras av meningsfullhet och öppnar enligt Richards för nya sätt att se på världen och sig själv samt för att hantera livet och svårigheter en möter. Deltagarnas beskrivningar av hur Kreativt skrivande gav hopp, väckte nya intressen samt vilja att fortsätta skriva och lära sig mer om litteratur, besöka bibliotek, eller delta i en läsgrupp, är exempel på hur vardagskreativitet öppnar för nya sätt att interagera med världen, och se på sig själv. Just synen på sig själv är ofta betydelsefull för patienter inom psykiatri. Att identifiera sig som exempelvis en skrivande, musicerande eller målade person blir en motiv till att se sig själv som bristfällig eller sjuk. Denna nya identitet förknippas ofta med en känsla av egenmakt och ökad social förmåga (Croom, 2015; Schwietert, 2004; Van Lith, Fenner, & Schofield, 2011). Det bör också noteras att deltagarnas erfarenheter av att må bättre och känna mening är i linje med tidigare forskning om hur skrivande och andra kreativa aktiviteter kan bidra till välbefinnande och minskat lidande (Conner, DeYoung, & Silvia, 2018; Gortner, Rude, & Pennebaker, 2006).

För många deltagare innebar Kreativt skrivande skaparglädje, vilket även var centralt i utvärderingen av Konstateljén. Det finns ibland en föreställning om att kreativa uttryck är välgörande för att personen får ur sig sin ångest eller depression och på så sätt ”renas”. Denna föreställning nyanseras av deltagarnas fokus på skaparglädje. En ”rening” kan givetvis vara läkande för vissa personer och i vissa sammanhang, men det är inte denna typ av process som främst beskrivs av dem som deltagit i Kreativt skrivande eller Konstateljén. Det bör beaktas att deltagare som beskrev att de kunnat närma sig svåra erfarenheter eller känslor i samband med Kreativt skrivande samtidigt beskrev att aktiviteten gav känslor av mening, glädje, gemenskap och sammanhang. Deltagarnas fokus på gemenskap är intressant eftersom skrivande ofta uppfattas som en aktivitet som görs i ensamhet. Upplevelsen av kreativt skrivande är således komplex och mångfacetterad och även om själva aktiviteten kräver ett mått av avskildhet kan gemenskapen med likasinnade och/eller den symboliska gemenskapen med en tänkt läsare vara betydelsefull (Pohl, Punzi, & Berwald, 2018).

Författarnas erfarenheter överensstämde på det stora hela med deltagarnas. Även författarna beskrev att det uppstod gemenskap och möten samt värderade aktivitetens öppenhet och det personliga uttrycket. Aktiviteterna kunde vara djupt allvarliga och deltagarna arbetade ofta mycket seriöst med sina texter samtidigt som träffarna präglades av glädje och skratt. Deltagarna hade olika önskemål och behov och författarna ansträngde sig för att möta deltagarna och stödja dem i deras unika skrivprocess. Skrivande blandades med läsande och aktiviteterna kan ses som poesiterapi såsom den beskrivs av Mazza och Hayton (2017). Både formen och ämnet för skrivandet skiftade, ämnen kunde vara lättsamma eller beröra personliga svåra erfarenheter; deltagarna fick själva välja vad de ville skriva om. Detta är i linje med forskning som visar att personer i den så kallade normalpopulationen kan må väl av att specifikt skriva om trauman (Pennebaker, 1997) medan ett mer fritt skrivande tycks

vara lämpligt för patienter inom psykiatri (Barbieri, & Musetti, 2018; Bembry et al., 2013; Van Lith et al., 2011). Detta innebär inte att svåra ämnen ska undvikas utan att personen själv måste få påverka när, hur och om hen vill engagera sig i att skriva om svåra ämnen.

Författarna beskrev att tiden och plusten för aktiviteten kunde förbättras. Exempelvis är sex timmar för lång tid för att skriva, även för en van skribent. Deltagarna fick komma och gå under denna tid och var således inte pressade att skriva under sex timmar. Det kan ändå inte uteslutas att de blev avskräckta av tanken på att skriva under så lång tid. Författarna beskrev skrivande som en tankemässigt krävande aktivitet, som kan uppfattas som prestationsinriktad. Det kan göra att en drar sig från att delta. Om det tydligt presenteras att skrivandet handlar om fria uttryck kanske detta kan undvikas. Det bör även beaktas att det kan bli störande om personer kommer och går under aktiviteten, vilket rimligen även de som kommer och går känner av. Detta kan göra att en person som inte orkar vara med hela tiden kanske avstår.

Sammantaget visar utvärderingen att syftet med Kreativt skrivande uppfylldes. Ett öppet och flexibelt utrymme för kreativt skrivande skapades och deltagarna kände skaparglädje, gemenskap och mening när de fick uttrycka sig. För deltagarna var Kreativt skapande också förknippat med hopp och nya meningsfulla intressen som de ville utveckla i sitt dagliga liv. Det var dock en viss besvikelse att inte fler patienter ville delta och det är väsentligt att fundera över hur fler patienter hade kunnat inkluderas i detta rum för Kreativt skrivande. När det var mycket få deltagare kunde författarna ge dessa personer särskilt mycket stöd och feedback. Samtidigt bör det beaktas att det kan kännas obekvämt att vara den ende eller endast en av två deltagare och personen kan uppleva sig stå alltför mycket i centrum alternativt känna krav att prestatera. En person som upplever det obekvämt att vara ensam på en aktivitet kanske drar sig för att delta.

Resultatet från denna utvärderingen ger insikter inför framtida skrivaktiviteter inom psykiatrisk verksamhet. Det flexibla och öppna förhållningssättet och möjligheten att erbjuda sammanhang, uttryck för känslor och mellanmänniska möten finns det ingen anledning att ändra på. Kanske hade etablerandet av Kreativt skrivande vunnit på att ha fått ta mer tid. Om författare, patienter och personal hade fått lämna synpunkter, eller vara med och utforma aktiviteten från början, hade dessa personer troligen kunnat identifiera vissa svagheter i upplägget och kunnat ge konstruktiva förslag. Exempelvis hade kanske någon redan på ett tidigt stadium rekommenderat kortare tillfällen. Även om inte deltagarna lyfte betydelsen av kortare tillfällen så angav flera att de hade bristande ork vilket indikerar att aktiviteten bör vara relativt kort. Om etablerandet fått ta längre tid hade det också funnits möjlighet att iordningställa ett rum för Kreativt skrivande, vilket var planerat från början. Vikten av ett rum lyftes inte specifikt av deltagarna och frågor om rummet ställdes inte heller till dem. Det är värt att fundera över om rummet har en avgörande betydelse. Kanske hade ett specifikt rum för skrivande inte gjort någon skillnad för deltagarna. Det bör dock noteras att rummet kan vara betydelsefullt för dem leder en insats och därmed för genomförandet och för deltagarna. Om den som leder insatsen känner sig bekväm, har tillgång till arbetsmaterial och får göra rummet till sitt kan personen rikta hela sin uppmärksamhet på de personer som insatsen berör och blir trygg i att välkomna dem (Punzi & Singer, 2018). I detta sammanhang kan vi minnas

att när Konstateljén skapades fick konstnären skapa det rum han skulle verka i, utifrån de behov som finns i en ateljé och detta rum blev ändamålsenligt och uppskattat. Initialt planerades för en antologi med deltagarnas texter samt ett publikt arrangemang. Att detta inte realiserades behöver inte ses som ett misslyckande. Givetvis finns det intresse av att visa arbetet med Kreativt skrivande, och lyfta deltagarnas texter. Dock uttryckte ingen deltagarna önskemål om detta och ingen av författarna uttryckte att deltagarna framfört sådana önskemål. Med tanke på att målet med kreativt skrivande var att stötta tillfrisknande och meningsskapande bedöms de mer publika delarna av projektet som ett intressant tillägg snarare än en kärna i aktiviteten.

Det finns en rad begränsningar med denna utvärdering, inte minst det låga antalet deltagare som omöjliggör statistiska beräkningar samt enbart representerar en liten del av patienterna. Dessutom är bortfallet stort och det kan inte uteslutas att de som besvarade enkäten var de som var uttalat positiva till kreativa aktiviteter i allmänhet, eller skrivande i synnerhet. Resultaten från enkäterna får därmed ses som ett perspektiv på Kreativt skrivande snarare än en sanning om aktiviteten. Patienters perspektiv bör dock alltid beaktas, även om inte alla patienter kan eller vill komma till tals. Deltagarna nyanserar synen på kreativa skrivaktiviteter inom psykiatrisk verksamhet, exempelvis vad gäller betoningen på glädje och gemenskap, och därmed är deras perspektiv väsentligt att lyfta fram, inte minst om skrivaktiviteter ska etableras inom psykiatrisk verksamhet framöver. Utvärderingen begränsas även av att intervjuer med deltagarna inte gjorts, samt av att den utfördes endast under aktivitetens sista månader. Detta till trots finns underlag för att se vilka delar av aktiviteten som var välfungerande och som kan stödjas i framtiden, och vilka delar som kan förändras.

Det är värt att fundera över om Kreativt skrivande kan få en fortsättning, kanske i delvis annan form. Författarnas tankar om att det har betydelse hur, och av vem, aktiviteten presenteras bör tas på allvar. Även de rumsliga förutsättningarna och tiden för aktiviteterna bör beaktas. Det är även värt att fundera över om skrivaktiviteter kan genomföras inom öppenvården där deltagarna kan vara lättare att nå. I och med att de inte befinner sig på en stängd avdelning kan informationsträffar med författare arrangeras. Dessutom kanske patienter inom öppenvården har mer energi att delta. De patienter som deltog i denna utvärdering lyfte fram glädje, sammanhang, gemenskap och hopp; faktorer som stödjer återhämtning och som bör stimuleras, både inom heldygnsvård och inom öppenvård.

Referenser

- Barbieri, G.L., & Musetti, A. (2018). The trans-autobiographical writing in the psychiatric context. *Journal of Poetry Therapy*, 31, 173-183.
- Bembry, J., Zentgraf, S., & Baffour, T. (2013). Social skills training through poetry therapy: A group intervention with schizophrenic patients. *Journal of Poetry Therapy*, 26, 73–82.
- Bolton, G. (1999). Every poem breaks a silence that had to be overcome: The therapeutic power of poetry writing. *Feminist Review*, 62, 118–133.
- Bowman, T. (2012). Poetry and bibliotherapy. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Techniques of grief therapy: Creative practices for counselling the bereaved* (pp. 303–305). New York, NY: Routledge.
- Bracegirdle, C. (2011). Writing poetry: Recovery and growth following trauma. *Journal of Poetry Therapy*, 24, 79–91.
- Charon, R. (2005). Narrative medicine: attention, representation, affiliation. *Narrative*, 13(3), 261-270.
- Conner, T.S., DeYoung, C.G., & Silvia, P.J. (2018). Everyday creative activity as a path to flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 13, 181-189.
- Croom, A. M. (2015). The practice of poetry and the psychology of well-being. *Journal of Poetry Therapy*, 28, 21–41.
- Czernianin, W. (2016). Poetry as a therapeutic medium in shaping mood. *Journal of Poetry Therapy*, 29, 135–145.
- Deegan, P. (2002). Recovery as a self-directed process of healing and transformation. *Occupational Therapy and Mental Health*, 17, 5–21.
- Duff, J., Rubenstein, C., Prilleltensky, I. (2016). Wellness and fairness: Two core values for humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 44, 127-141.
- Gortner, E-M., Rude, S.S, & Pennebaker, J.W. (2006). Benefits of Expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior Therapy*, 37, 292-303.
- Karlsson, L.B. (2015). Conquering shame and quest for recovery – An analysis of Gunilla Linn Persson’s *The tale of Myself*, an autobiographical narrative poem on mental illness. *Journal of Poetry Therapy*, 28, 195-205.
- Kaufman, J., & Sexton, J. (2006). Why doesn’t the writing cure help poets? *Review of General Psychology*, 10, 268–282.
- Lewis, B. (2011). *Narrative psychiatry: How stories can shape clinical practice*. Baltimore:

John Hopkins University press.

- Lewis, B. (2014). The art of medicine. Taking a narrative turn in psychiatry. *The Lancet*, 383, 22-23.
- Mazza, N. (2017). *Poetry therapy: Theory and practice* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- Mazza, N., & Hayton, C.J. (2013). Poetry therapy: An investigation of a multidimensional clinical model. *The Arts in psychotherapy*, 40, 53-60.
- McNiff, S. (2004). *Art heals. How creativity cures the soul*. Boulder: Shambala.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *American Psychological Society* 8(3), 162-166.
- Pohl, M., Punzi, E., & Berwald, O. (2018). The virtues of poetic writing: Implications for clinical practice – An interview study. *The Humanistic Psychologist*, 46, 91-104.
- Punzi, E., & Singer, C. (2018). "Any room won't do". Clinical psychologists' understanding of the consulting room. An interview study. *Psychodynamic Practice*, 24, 319-333.
- Richards, R. (2007). Everyday creativity and the arts. *World Futures*, 63, 500-525.
- Richards, R. (2018). *Everyday creativity and the healthy mind. Dynamic new paths for self and society*. Oakland; Palgrave Macmillan.
- Roe, C., & Garland, A. (2011). The use of poetry in the construction of meaning in cognitive behavioural psychotherapy and mental health studies. *Mental Health Review Journal*, 16, 93–101.
- Schwietert, J. (2004). The use of poetry therapy in crisis intervention and short-term treatment: Two case studies. *Journal of Poetry Therapy*, 17, 189-198.
- Secker, J., Heydinrych, K., Kent, L., & Keay, L. (2018). Why art? Exploring the contribution to mental well-being of the creative aspects and processes of visual art-making in an arts and mental health course. *Arts & Health*, 10, 72-84.
- Seih, Y-T-, Chung, C.K., & Pennebaker, J.W. (2011). Experimental manipulations of perspective taking and perspective switching in expressive writing. *Cognition & Emotion*, 25, 926-938.
- Singer, D. & Hulse, M. (2010). Poetry, medicine and the International Hippocrates Prize. *The Lancet*, 375, 976-977.
- Topor, A., Borg, M., Di Girolamo, S., & Davidson, L. (2011). Not just an individual journey: Social aspects of recovery. *International Journal of Social Psychiatry*, 57, 90-99.

Van Lith, T., Fenner, P., & Schofield, M. (2011). The lived experience of art making as a companion to the mental health recovery process. *Disability and Rehabilitation*, 33, 652-660.