

# Skriv för att leva

- om hur pennan kan bli din terapeut



Foto: Caroline Petterson



Foto: Caroline Petterson

*Elin Malmgren: "När vi skriver om svåra upplevelser och trauman är det viktigt att gå varsamt fram" Elin Malmberg har upptäckt skrivandet läkande kraft*

Jag hade varit tillbaka på jobbet ett halvår ungefär sedan andra föräldradigheten. Omställningen mellan en föräldradighet och att balansera vardagen mellan jobb, barn, handling, avbruten sömn och ett hem som ska hållas någorlunda skapligt var slitsam. Att ha ett syskon som mätte dåligt var också slitsamt. Självmordsförsöken avlöste varandra. Inläggningar på slutet avdelning. Jag gjorde vad jag kunde för att fokusera på mitt eget välmående och att hålla ihop. Jag stängde av oron för mitt syskon så gott jag kunde och fokuserade på mina barns behov. På min hälsa. På jobbet. Att räcka till på livets alla plan. Det fungerade. Jag höll ihop ända till januari.

**D**en 3:e januari 2023 avslutade Alex sitt liv, nyss fyllda 26 år. Jag kommer aldrig att glömma det vakuum som då uppstod i mig. Jag slungades in i en bubbla som skilde mig från verkligheten. Tiden upphörde att existera och jag förstår inte hur jag lyckades ta mig igenom dagarna. Men det gjorde jag.

Samhället tyckte att det var viktigt att gå tillbaka till arbetet, så jag gjorde det. En stegvis upptrappning efter begravningen. Det var bara det att jag inte var samma person som innan. Jag var inte den Elin som hade önskat eleverna God Jul före lovet. Hon fanns inte längre. Det var svårt att förmedla det till omvärlden. De såg inte bubblan jag befann mig i.

Under vårterminen arbetade jag av och till, trappade upp, trappade ner, trappade upp och fick till slut en deltidssjukskrivning terminen ut för att min läkare tyckte att det var rimligt att jag orkade med mina barn på eftermiddagarna. Jag kände att tillvaron inte var hållbar.

Jag sökte in till några universitetskurser för att ha en anledning att vara ledig från jobbet, och ansökte om tjänstledigt. Jag kom in på mitt förstahandsval - kreativt skrivande i ett år. Vilken frihet! Ungefär ett halvår efter Alex död påbörjade jag studierna. Kursen var bra, lärarna var bra och vi fick mycket tid till att reflektera och "söka inspiration". Ett perfekt andrum för en kropp och hjärna som bearbetar sitt livs största sorg.

Ju tydligare direktiv vi fick i kursen, desto mer låst kände jag mig i mitt skrivande. Jag ville ju skriva om sorgen. Bearbeta. Processa. Ge mig själv tid och utrymme att läka, medan barnen var på förskolan. På eftermiddagarna var jag framför allt mamma, och då fick sorgen försöka hålla sig på mattan.

I början av kursen skrev jag många texter om döden. Bearbetade utvalda delar av min sorg. När vi fick helt fria händer skrev jag en novell om när jag fick dödsbeskedet, och dagen som följde. Det var en text som var tung att skriva, och än mycket tyngre att sitta och ta emot konstruktiv kritik på. Jag hade inte hittat på något mer än namnet på karaktären; allt var sant. Det

var jag och min sorg som skulle diskuteras på seminariet. Det var jobbigt. Jag märkte dock att när jag hade skrivit den novellen så var det som om den delen av sorgen var bearbetad. Dödsdagen spelades inte längre upp för mitt inre; traumat hade lämnat min kropp och landat på pappret.

Det var genom den novellen som jag upptäckte skrivandets läkande kraft. Och kort därefter började algoritmerna på Instagram göra reklam för en skrivterapiutbildning. Jag hade aldrig hört talas om skrivterapi, men jag förstod att det var något för mig, vad det än var.

Jag hittade en utbildning som inte enbart var distansbaserad, och anmälde mig. I mars 2024 påbörjades min resa till skrivterapeut och i januari 2025 är jag redo att pröva mina vingar på riktigt. Jag har redan smygstartat lite med några prova på-workshops, en kvällskurs och en halvdag i yoga och skrivande tillsammans med en yogalärare. Jag förstår att min uppgift i livet är att hjälpa andra människor att hitta läkning. Skrivandet kanske inte fungerar för alla, men för de som vill prova kan jag komma med några tips.

Under samma vår som jag påbörjade skrivterapiutbildningen så skapade jag Instagramkontot *Skriv för att leva*. Där lägger jag ut skrivövningar varvat med vardagsliv och reflektioner kring min sorg och lite annat. Namnet på kontot symboliserar min skrivresa. Genom Alex död hittade jag kraften i skrivandet och en an-

nan riktning i livet. Jag väljer min riktning varje dag och jag väljer att leva varje dag.

Tack vare skrivandet vågade jag lyssna på rösten inom mig som ville säga upp sig från lärarjobbet och hitta en annan tillvaro. Tack vare skrivandet bär jag min sorg lättare idag. Tack vare skrivandet ser jag fram emot alla möjligheter som livet har att erbjuda.

Skrivandet är absolut inte svaret på allt, men det kan hjälpa en att få svar på många av de frågor som vi bär inom oss. Att släppa taget. Att bevara minnen. Att ta fasta på glädjen i livet. Och det vill jag förmedla till de som tycker det låter spännande.

### Min koppling till Spes

Parallellt med min skrivterapiutbildning arbetar jag nu tillsammans med Aurora Livered för att öka kunskapen om kopplingen mellan HBTQI och suicid, samt stötta efterlevande som själva är HBTQI eller anhöriga till HBTQI-personer. Mitt syskon Alex var ickebinär transperson och jag vet hur ont det gör att bemötas med okunskap och felköning. Efter nyår kommer jag även att starta upp traditionella Spes-samtalsträffar i Värmland tillsammans med min mamma.

*Elin Malmberg*



Foto: Åsa Sohlgren



QR-kod till [idasunden.com](https://idasunden.com) som via konceptet "Skriv dig hel" låter gästsribben-ter dela med sig av sina berättelser och QR-koden går till min berättelse om hur skrivterapi hjälpte mig vid mitt syskons självmord.



## Några tips för dig som vill prova skrivterapi på egen hand.

- Skrivterapi kallas också för reflekterande skrivande, läkande skrivande och uttrycksfullt skrivande. Kärt barn har många namn. Essensen är att vi inte skriver för att skapa en "bra" text som vi vill visa upp, utan vi skriver för att göra oss lättare på insidan. Du kan inte skriva på fel sätt när du skriver för att läka.
- Det bästa sättet för att komma igång är att utgå från en färdig frågeställning, så att du inte tänker att du ska skriva om allt på en gång. Om du vill närma dig din sorg kanske en bra ingång kan vara att skriva om något fint minne. T.ex. "En stund jag minns som särskilt speciell är..." eller "Jag blir glad när jag tänker på...". Du kan också börja i en helt annan ände för att fokusera på ditt eget mående här och nu. T.ex. "Jag mår bra när jag..." eller "Vad är viktigt för mig i mitt liv?".
- För att ta hand om sig själv i skrivprocessen är det bra att begränsa sig. Sätt en timer och skriv tills den ringer eller tills det känns för jobbigt. Man brukar prata om ett riktmärke på 20 minuter, särskilt om du skriver om något som väcker starka känslomässiga reaktioner. Du kan också börja med 5 minuter, för att prova på metoden.
- När vi skriver om svåra upplevelser och trauman är det viktigt att gå varsamt fram. Du behöver inte djupdyka i det allra mest smärtsamma för att skrivandet ska vara läkande. En av de mest kraftfulla skrivövningarna där jag verkligen kom åt min sorg var när vi skulle jämföra en vändpunkt i vårt liv med en naturkatastrof. Jag skrev om hur marken rämnade under mina fötter, precis som vid en jordbävning. Om hur grunden jag stod på, sprack. Om hur husen rasade, men vi människor överlevde. Jag skrev att man alltid kan bygga ett nytt hus, på en ny plats. Där jorden är hel. Och när efterskalvet är över, kan man hitta sig själv igen. I sin kropp.
- Min lärare på skrivterapiutbildningen, Emelie Hill Dittmer, har skrivit två handböcker i ämnet. Böckerna heter: *Skriv för att läka* och *Den skrivterapeutiska verktygslådan*. Låna dem på biblioteket om du känner dig nyfiken på metoden.
- För fler tips och skrivövningar är du välkommen att följa mitt Instagramkonto: [@skrivforattleva](https://www.instagram.com/skrivforattleva)

Vill du att jag kommer till din regionala Spes-krets för att hålla en workshop? Hör av dig så tittar vi på det!