

Hälsofrämjande skrivande

Ann Westermark har hållit utbildningar och workshops i intuitivt skrivande i många år. Också för medarbetare i Västra Götalandsregionen i stora och små sammanhang. Nu senast en inspirationseftermiddag för hälsocoacher i regi av Livsstil i Väst.



KONCENTRERADE. Tre minuters febrilt skrivande. Man kan nästan "höra" koncentrationen. Och det är med visad förvåning och glädje skribenterna läser upp sina alster för varandra.

FOTO: FRANK PALM

Ann Westermark, som tidigare arbetade som journalist och copywriter, har arbetat fram flera metoder för hälsofrämjande skrivande. Alla med syfte att frigöra känslor och tankar och att få människor att få syn på sina resurser och sin kreativitet, och komma vidare i sin personliga utveckling.

– Det är många berättelser som vill ut. Det intuitiva och kravlösa skrivandet får oss människor att må bra, säger Ann.

Skriver man tillsammans blir det också ett bra verktyg för att svetsa samman en grupp, menar hon.

– Att skriva så här är väldigt teambuildande. Det kan vara ett arbetslag som känner varandra väl som arbetskamrater, men som inte känner varandras insidor. Och jag

har ofta fått höra: "Oj, vad snabbt vi har lärt känna nya sidor hos varandra", berättar Ann.

DETSAMMA GÄLLER personer som skriver tillsammans som inte alls känt varandra tidigare. Som vid senaste tillfället som Ann kallade "Skrivandet, kreativiteten och hälsan".

Ann är mån om att skapa ramar för skrivandet. Många av skrivövningarna görs på tre minuter med en bild eller en startmening som inspiration – och med ett tidtagarur som ovevkligt säger till när pennan ska läggas ner.

– Ramar gynnar kreativiteten och kan användas för att fokusera, avgränsa och skapa dynamik. Fri tid kan tvärtom vara hämmande, då kommer prestationskraven. Här gäller det att komma åt det intuitiva,

att ta tag i den bild eller tanke som först dyker upp i ens medvetande och skriva utifrån den. Jag brukar säga att det är hälso- samt att koppla ifrån huvudet, säger Ann.

Och deltagarna verkar uppriktigt förvånade över att det på så kort tid blev så många intressanta och innehållsrika texter.

– När man får skriva som man vill, för sin egen skull, vaknar kreativiteten och glädjen. I dialogen till och från mig själv, kan jag överraska både mig själv och andra, säger Ann.

TINE FOLKMANN, HR-specialist på Skaraborgs sjukhus, är van vid att skriva, både i jobbet och privat. Hon uttrycker sig gärna i ord, och privat blir det ofta ganska poetiska känslosamma texter.

– Det har varit en otrolig dag, väldigt kreativ och frigörande, säger hon.

För några år sedan drabbades Tine av en utmattningsreaktion, men hon är nu tillbaka i jobbet.

– Jag är övertygad om att den här typen av skrivande är ett bra instrument för att hantera stress, men också för att hantera livet på det hela taget. Genom det intuitiva skrivandet kan man kanalisera känslor och se mönster som man annars kanske inte skulle se, säger Tine, som för tio år sedan blev publicerad i en novellsamling med kvinnor i Skaraborg.

Tine tror också att formella dokument blir lättare för användaren att ta till sig om språket inte är för fyrkantigt och byråkratiskt.

– Jag tror att det lustfyllda skrivandet kan smitta av sig på jobbet, utan att PM och riktlinjer för den skull behöver bli blomstrande utsvävningar, säger hon.

LISA EDÉN, HÄLSOPEDAGOG på Hälsan & Arbetslivet, har tillsammans med Susanna Månsby, Livsstil i Väst, anlitat Ann Westermark både i små och stora sammanhang så att regionens hälsocoacher fått möjlighet att skriva tillsammans.

– Det här är ett suveränt sätt att ta bort prestationskraven, öppna upp kreativiteten och träna sin associationsförmåga, säger Lisa.

En tanke med att rikta sig till hälsocoacherna är att de i sin tur ska kunna använda sig av Anns metoder när de möter hälsoinspiratörerna ute på arbetsplatserna.

– Skrivövningarna är ett verktyg man kan använda på olika möten. De kan också fungera som bra igångsättare för den som skriver mycket, fortsätter Lisa.

HÅKAN KARLSSON, utredningsledare på hälso- och sjukvårdsavdelningens kansli i Skövde, tillhör dem som skriver väldigt mycket. Hans vardag är fylld av rapporter, tjänsteutlåtanden och yttranden av olika slag.

– Det blir mest i jobbet jag skriver, inte så mycket hemma. Det är nästan så att jag inte får skriva vykort när vi är ute och reser, min fru tycker att det blir för byråkratiskt, säger Håkan och skrattar.

På frågan om han tror att sådant skrivande som han fått prova på tillsammans

med Ann är bra för hälsan, svarar han utan att tveka:

– Ja, det tror jag absolut. Det här skulle man behöva mycket mer av. Det kändes väldigt frigörande, även om jag hör att jag är mer refererande i min stil än andra här i rummet, säger Håkan som precis som många andra har en skrivardröm.

– Jag vill skriva ner min fars och mors berättelse. De har gjort en jätteresa från att ha vuxit upp under små förhållanden i Skaraborg.

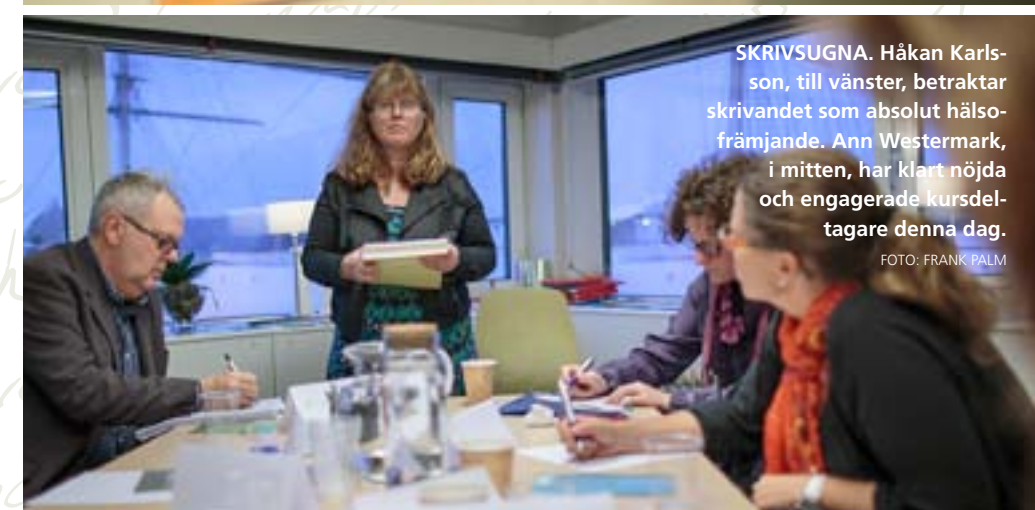
SOM EN SAMMANFATTNING av en eftermiddags skrivande tillsammans konstaterades att alla kan skriva. •

Läs mer om Anns skrivmetoder på: www.skrivhalsan.se

Lisbeth Hedberg

ÖVERTYGAD. Tine Folkmann tror att det intuitiva skrivandet kan göra jobbet mer lustfyllt.

FOTO: FRANK PALM



SKRIVSUGNA. Håkan Karlsson, till vänster, betraktar skrivandet som absolut hälsofrämjande. Ann Westermark, i mitten, har klart nöjda och engagerade kursdeltagare denna dag.

FOTO: FRANK PALM