



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

När orden visar vägen

En kvalitativ studie om kvinnors upplevelser av metoden Skrivhjärtat

Socionomprogrammet

C-uppsats

Författare : Josefine Borg

Handledare: Ninni Carlsson

Abstract

Kvinnors psykiska ohälsa ökar samtidigt som intresset för personlig utveckling är större än kanske någonsin tidigare. Hösten 2008 lanserades en ny, svensk metod för ökad självkänsla och självinsikt kallad Skrivhjärtat. Metoden, som är ensam i sitt slag, går ut på att på genom en tydlig struktur skriva sig till ökad självinsikt. Studiens syfte är att undersöka fem svenska kvinnors upplevelser av denna metod. De tre frågeställningarna är:

- Hur beskriver kvinnorna arbetsformen i metoden Skrivhjärtat?
- Vad kan metoden bidra med i fråga om ökad självkänsla, självinsikt och ökat handlingsutrymme?
- Har metoden medfört någon bestående förändring i kvinnornas livssituation?

Tidigare forskning visar på skrivandets positiva effekter på det mentala välbefinnandet men det finns mycket lite forskning på området i Sverige.

Studien tar sin teoretiska utgångspunkt i empowermentteorin , på en individnivå och förhåller sig både till en psykologisk och social dimension av empowerment. Metoden är kvalitativ och empirin består av fem halvstrukturerade intervjuer med svenska kvinnor mellan 23-57 år. Studiens huvudresultat visar att kvinnorna har en seriös inställning till metoden och beskriver den som ”ett arbete”. Skrivhjärtat ger kvinnorna ett sätt att komma till insikt om sig själva och skapa medvetenhet om sin livssituation. Denna nya medvetenhet leder till förändringar för kvinnorna i fråga om nyvunnet mod, ökat handlingsutrymme och ökad självinsikt. Med hjälp av sin nya självinsikt får kvinnorna ett bättre utgångsläge för att stärka sin självkänsla.

Tack till

Först och främst ett stort tack till mina respondenter som genom att generöst dela med sin av sina erfarenheter gjort denna uppsats möjlig. Jag vill också framföra ett varmt tack till Ann Westermark för att jag fick den här chansen samt för all inspiration och omtanke. Sist men verkligen inte minst vill jag tacka min handledare Ninni Carlsson för en enastående flexibilitet, ett varmt stöd och mycket god handledning.

Innehållsförteckning

Abstract	2
Tack till	3
1. Inledning	7
1.1. Bakgrund	7
1.2. Syfte.....	8
2. Tidigare forskning	9
3. Teoretiska utgångspunkter	10
3.1. Empowerment	10
3.1.1. Dimensioner av empowerment	11
3.1.2. Empowerment som etablering av motmakt	12
3.1.3. Bemästrande	12
3.1.4. Empowerment som process	13
3.2. Självkänsla.....	14
3.2.1. Att öka sin självkänsla.....	14
3.2.2. Självinsikt	15
3.3. Sammanfattning av teori	16
4. Metod	16
4.1. Insamlingsmetoder och respondenter	16
4.1.1. Urvalsprocess.....	17
4.2. Analysmetod.....	17
4.3. Etiska överväganden.....	19
4.4. Intervjuareffekten	20
4.5. Validitet, Reliabilitet och Generaliserbarhet	21
5. Resultat	22
5.1. Om Skrivhjärtat	22
5.1.1. Författarkortleken	22

5.1.2. Fannen	23
5.1.3. Fantasin.....	23
5.1.4. Frågorna.....	23
5.1.5. Fördjupningen.....	24
5.1.6. Förankringen.....	24
5.1.7. Förflyttningen	24
5.1.8. Förvandlingen.....	24
5.2. Sammanfattning av intervjuer	25
5.2.1. Lena	25
5.2.2. Barbro	25
5.2.3. Ingela	26
5.2.4. Anna.....	27
5.2.5. Rebecka	27
5.3. Centrala teman.....	28
5.3.1. Struktur som hjälp till medvetenhet.....	28
5.3.2. Mod.....	30
5.3.3. Från symbolik till handling.....	32
5.3.4. Ett arbete.....	34
5.3.5. Kontroll.....	36
5.3.6. Autonomi/Egen skapelse	37
6. Diskussion och slutsats	39
6.1. Slutsatser	42
Avslutning	44
Referenser	45
Litteratur:.....	45
Tidsskriftsartiklar:	46
Dagtidningsartiklar:.....	46

Internetkällor:	46
Bilaga 1	47
Frågeguide	47
Bilaga 2, Presentationsbrev	49

1. Inledning

1.1. Bakgrund

Kvinnors självkänsla och psykiska hälsa är ett högaktuellt ämne på flera sätt. Det rapporteras om att kvinnors psykiska ohälsa ökar, något som delvis kan förklaras med ojämställda förhållanden på arbetsmarknaden samt ojämlik fördelning av arbetet i hemmet.¹ I utbrändheten, stressen och vardagspusslets spår dyker självhjälpsböcker, personliga ”coacher” och nya metoder upp som svampar ur jorden. Intresset verkar aldrig ha varit större för personlig utveckling eller det nyare begrepp lånat från engelskan; ”mindfulness”², som bland annat innefattar olika tekniker för ökat psykiskt välbefinnande”. Detta påstående stöds kanske av de hela 2,3 miljoner antal träffar som begreppet inbringar på sökmotorn Google. Den utveckling jag tycker mig se inom området efter otaliga besök på hemsidor, diskussionsforum samt de stora antal populärvetenskapliga böcker som ständigt publiceras inom personlig utveckling pekar mot att svenska kvinnor är allt mer intresserade av att *göra någonting själva*. Genom exempelvis självhjälpsböcker, seminarier och metoder vill man öka sin självkänsla, bli mer medveten om sig själv och sin livssituation samt lära sig att förändra den. För mig leder detta, kanske till synes nya fenomen, tankarna till en klassisk teoribildning inom det sociala arbetet, nämligen empowermentteorin. En teori som står för ord som styrka, kraft och makt. Askheim & Starrin (2007) menar att empowerment innefattar företeelser och egenskaper som bland annat självförtroende, egenkontroll och delaktighet, något som verkar högtintressant för svenska kvinnor i slutet av 2000-talets första decennium.

När jag funderar över vilka sätt jag personligen använder för att exempelvis förstå mig själv bättre är det första som kommer till mig att skriva. Skrivandet har betytt mycket för mig ända sedan jag var liten. Det är och har varit en källa till glädje och tröst samt gett styrka och kraft i svåra situationer. Jag har under min utbildnings gång, med bakgrund i den samhällskontext beskriven ovan, blivit alltmer intresserad av sätt att undersöka och bli medveten om sig själv och sin livssituation. När jag funderade över vad jag skulle skriva min uppsats om ville jag från något perspektiv undersöka hur människor kan utforska sitt inre och hur man kan öka självkänsla, självinsikt och på så vis förändra sin situation, en kunskap som jag tror är viktig

¹ Göteborgs-Posten 2008-08-21

² <http://www.sv.wikipedia.org/wiki/mindfulness>

för det sociala arbetet. I och med att jag hittade mitt uppsatsämne via xpoolen³ har jag fått chansen att kombinera de båda intressena för skrivande och personlig utveckling. Genom författaren Ann Westermark och hennes företag Skrivhälsan fick jag i uppdrag att utvärdera metoden Skrivhjärtats som lanserades hösten 2008. Skrivhjärtat är en ny, svensk sjustegsmetod som handlar om skrivande som verktyg för att bygga upp sin självkänsla och öka sin självinsikt. Metoden är en vidareutveckling av den så kallade Författarkortleken som från början utvecklades för att hjälpa skribenter att komma vidare i sitt skrivande. Mitt uppdrag är att undersöka metoden, som är ensam i sitt slag. I svåra situationer upplever många människor att skrivande kan ha en lugnande, tröstande eller kanske stärkande effekt. I Sverige finns det dock mycket lite forskning på skrivande som terapiform. Det jag kunnat hitta inriktar sig på den amerikanska terapiform som kallas Expressive Writing.

1.2. Syfte

Syftet med min uppsats är att på uppdrag av företaget Skrivhälsan AB undersöka en grupp kvinnors upplevelser av att testa Skrivhjärtat, en metod för ökad självinsikt och självkänsla. Jag är intresserad av att studera hur kvinnorna som använder sig av metoden själva *beskriver* metoden, alltså *vad* de anser att de sysselsätter sig med och vilka *motiv* som finns för detta. Studien syftar även till att undersöka om och hur metoden kan *bidra med något* när det gäller *ökad självkänsla och självinsikt* samt *ökat handlingsutrymme*. Slutligen vill jag få reda på om kvinnorna upplever någon *förändring* i sin livssituation som *består efter* arbetets slut.

Mina frågeställningar är därför:

- Hur beskriver kvinnorna arbetsformen i metoden Skrivhjärtat?
- Vad kan metoden bidra med i fråga om ökad självkänsla, självinsikt och ökat handlingsutrymme?
- Har metoden medfört någon bestående förändring i kvinnornas livssituation?

De centrala begreppen i uppsatsen är empowerment, självkänsla, självinsikt och handlingsutrymme och jag kommer att definiera dem i teorikapitlet.

³ <http://www.xjobb.nu>

2. Tidigare forskning

När det gäller tidigare forskning av mitt område har jag valt att titta på forskning som på något vis kopplar samman skrivande och begrepp som terapi, självkänsla eller självisikt. Mycket av de träffar jag fått handlar om så kallad Expressive Writing, ett område som det forskats mycket på i USA. Expressive Writing används som terapi och utförs under övervakning av en psykolog eller terapeut. Kortfattat går det ut på att man under en given tid (ofta runt 20 minuter) skriver om ett personligt ämne så som exempelvis en traumatisk händelse, för att sedan lämna sin text. Tanken med terapiformen är att själva skrivandet kan hjälpa till i processen att lösa upp blockeringar och hjälpa till att bearbeta svåra händelser. Inom Expressive Writing är man dock inte intresserad av att analysera de skrivna texterna efteråt, utan ser själva skapandet som det viktiga till skillnad från i metoden Skrivhjärtat. Expressive Writing utvecklades som ett sätt att just bearbeta traumatiska händelser som exempelvis en närståendes död eller sexuella övergrepp och har visat sig ha positiva effekter för bearbetningsprocessen. Metoden har senare använts inom andra områden som vid exempelvis psykisk ohälsa, för cancerpatienter eller vid utbrändhet. (Barclay & Skarlicki, 2009.) Författarna förklarar skrivandets positiva effekt på klienter som testat Expressive Writing med tre viktiga komponenter: För det första poängterar de att man under ”skrivarsessionerna” kommer i kontakt med sina negativa upplevelser samt tillåts möta ångest och oro förknippat med dessa. Vidare menar de att skrivandet kan hjälpa till att konfrontera upplevelserna samt lösa upp blockeringar och försvar. Man menar här att skrivandet tvingar klienten att tänka på den negativa situationen och eftersom förträngning tar mycket energi kan man på detta vis minska klientens psykologiska stress. Som tredje komponent menar författarna att skrivandet, genom att man konfronteras med känslor och upplevelser, hjälper klienten att förstå sin situation och varför den uppstod och på så vis kan starta processen att gå vidare.

Skrivandets positiva effekter vittnar även Spera, Buhrfield och Pennebaker (1994) om i sin forskning om Expressive Writing för arbetslösa. Deras forskning visar att de arbetslösa som skrev om sina tankar och känslor kring arbetslöshet snabbare kom åter i anställning än de som inte skrev alls. Författarna menar att skrivandet gav de arbetslösa en chans att arbeta med sina negativa tankar och ”göra upp” med det smärtsamma faktum att de hade förlorat sitt arbete och på så sätt framstod som mer positiva i anställningsintervjuer.

Det finns även en del pedagogisk forskning som inriktar sig på skrivandets positiva inverkan på eleverna. Meyer & Mudson (2005) beskriver i sin forskningsrapport *Personalizing and Empowering Enviromental Education Through Expressive Writing* hur man arbetat med att öka elevers medvetenhet i frågor som miljöpåverkan och hållbar utveckling genom skrivuppgifter. Eleverna fick skriva en rapport om en vardaglig situation, så som att dricka kaffe eller köra bil samt dess påverkan på miljön. När rapporten var klar ombads eleverna att skriva en snabb text om vad i rapporten som berör dem personligen. Författarna menar att just eftersom eleverna fick chansen att skapa något själva, med för dem viktiga aspekter gjorde att de ökade sin medvetenhet om sin påverkan på miljön. Genom skrivövningen vittnar flera av eleverna att genom att skriva ner hur de genom att köra bil till skolan påverkar miljön fick enklare att handla efter den informationen. En student menar att han självklart visste att bilkörning inte var bra miljön, men genom att skriva om det kunde han ta det ett steg längre och börja handla utifrån sin medvetenhet och exempelvis använda offentliga transporter eller gå till skolan. Meyer & Mudson (2005) menar alltså att skrivandet bidrar till ökad medvetenhet hos eleverna som leder till handling, något som de beskriver som empowerment.

Under mina studier av tidigare forskning har jag inte lyckats hitta någon metod som liknar Skrivhjärtat i sin strukturerade utformning och som bygger på att man arbetar och själv kommer till insikt.

3. Teoretiska utgångspunkter

3.1. Empowerment

Jag har valt att använda empowermentteorin för att studera och analysera de upplevelser som kvinnorna haft under arbetet med metoden. Detta delvis på grund av att en av mina frågeställningar berör självkänsla, som är ett begrepp tätt förknippat med teorin. (Askheim & Starrin, 2007) I avsnittet om empowerment som process förklarar jag närmare kopplingen mellan empowerment och självkänslan. Jag kommer även visa på hur empowerment hänger ihop med för uppsatsen centrala begrepp som handlingsutrymme, självinsikt och motmakt

Askheim & Starrin (2007) menar att empowerment trots sin popularitet och sitt breda användningsområde är ett diffust begrepp. De menar att en förklaring till att teorin kommit att åtnjuta sådan popularitet kan vara att teorin infattar ord som styrka, kraft och makt. Dessa tre ord anser författarna tilltalar oss människor; alla vill känna sig starka, kraftfulla och ha

kontroll över sitt eget liv. De menar även att egenskaper och företeelser som exempelvis självförtroende, stolthet, delaktighet, egenkontroll, kompetens och självstyrelse kan associeras till empowermentteorin.

Empowerment kan definieras och studeras på tre olika nivåer: Individuell, grupp- samt samhällsnivå. Den individuella nivån avser i första hand de personliga upplevelserna av självbestämmande, självkänsla och kontroll över sin tillvaro. På gruppnivå handlar det om att en särskild grupp stärks genom antingen ett kollektivt agerande eller att gemensamma mål eller behov blir tillgodosedda. Empowerment på en samhälls nivå anser att individer kan handla gemensamt i det politiska eller offentliga området för att på så sätt tillskansa sig mer makt eller inflytande i samhället. (Lord & Hutchinson, 1993 i Hansson, 2005). Jag är medveten om att varje individ är del av strukturer som påverkar dess levnadsvillkor men kommer avgränsa mig genom att enbart beröra den individuella nivån av empowerment i min uppsats.

3.1.1. Dimensioner av empowerment

Trots att empowermentbegreppet, som nämnt ovan, är något diffust finns det en aspekt som flera av de olika teoriinriktningarna och definitionerna har gemensamt. Det är uppdelningen av empowerment i två olika, överordnade dimensioner, nämligen en psykologisk dimension samt en social handlingsorienterad dimension. I den psykologiska dimensionen finner vi självuppfattning medan den sociala handlingsorienterade dimensionen bland annat handlar om kontroll, makt, delaktighet och inflytande över den egna livssituationen. I min uppsats förhåller jag mig till empowerment både genom en psykologisk och en social handlingsinriktad dimension eftersom jag studerar en metod för ökad självkänsla och självinsikt (psykologisk dimension) och samtidigt är intresserad av att se vilka *förändringar* metoden kan bidra med för kvinnorna i fråga om exempelvis ökat handlingsutrymme (social dimension). Fitzsimons & Fuller (2002, i Hansson 2005:75): sammanfattar de viktigaste faktorerna inom den psykologiska dimensionen:

- ”En känsla av kontroll eller självbestämmande över mål eller omständigheter som är viktiga för individen.
- En känsla av självförtroende eller tron på den egna förmågan att uppnå önskade mål.
- En positiv självuppfattning eller självkänsla.
- En känsla av att vara uppskattad och respekterad av andra, att betyda något för andra och känna samhörighet med andra.

- En känsla av ändamålsenlighet, hoppfullhet och betydelse när det gäller att främja egna intressen.”

Så här sammanfattas det centrala i den socialt handlingsorienterade dimensionen:

- ”Att ha det sociala stöd som är nödvändigt för att uppnå personliga mål, att inte känna sig alienerad.
- Att ha förståelse och medvetenhet kring egna intressen, den sociala positionen i förhållande till andra och den sociala och politiska positionen i förhållande till den samhälleliga maktfördelningen.
- Att skaffa sig färdigheter och kompetens för att uppnå önskade mål: personliga, sociala, praktiska och politiska.
- Att få erkänsla eller bevis för positiva förändringar som exempelvis att man uppnått en kompetens, att levnadsvillkoren förändrats eller att man uppnått vissa mål.
- Att man deltar och engagerar sig i vissa organisationer som är väsentliga för ens livssituation.
- Att man är engagerad i stöd åt empowerment för personer i omgivningen, att man deltar i arbetet för det ”allmänna bästa”.

3.1.2. Empowerment som etablering av motmakt

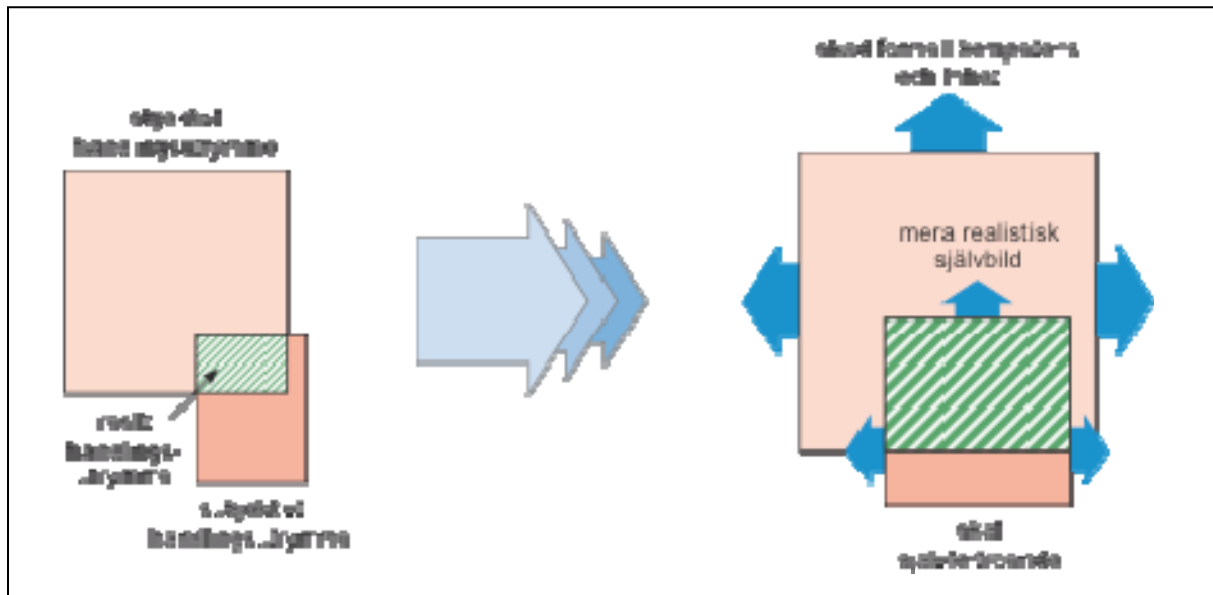
Enligt Askheim i Starrin & Askheim (2007) kan empowerment ses som etablering av motmakt. Främst menar författaren att det handlar om sambandet mellan individen och samhällets strukturer. Utgångspunkten är att svaga grupper behöver stärkas för att kunna få kraft att förändra de villkor de lever under. Författaren menar att det handlar om att starta processer och olika aktiviteter. I praktiken innebär det dock, enligt Askheim, att människor skall få starkare självförtroende, bättre självbild samt mer kunskaper och färdigheter.

3.1.3. Bemästrande

Askheim (2007) i Starrin & Askheim talar om begreppet ”bemästrande” och menar att man i princip kan jämställa detta med empowerment. Begreppet härstammar från rehabiliteringsområden och beskriver relationen mellan brukare och expert. ”Bemästrande” understyrker att individens kunskaper och förmågor ska jämföras med expertens.

3.1.4. Empowerment som process

Efter att ovan ha beskrivit olika definitioner av empowerment som är intressanta för denna uppsats vill jag även säga något om processen mot att uppnå empowerment för individen. Adams (2008) menar att empowerment-processen är komplex och svår att fånga i något sorts steg-för-steg upplägg. Jag anser dock att Westerlunds i Askheim & Starrin (2007) beskrivning av hur empowerment blir till en process är intressant för min studie. Författaren menar att empowerment som individuellt fenomen kan handla om individens möjligheter till makt och inflytande över för denne viktiga områden i livet. Författaren anser att det handlar om en kombination av *objektivt handlingsutrymme* (alltså vad man i teorin skulle klara av med hänsyn till yttre förutsättningar om man ville och vågade försöka) samt *subjektivt handlingsutrymme* (vad man i själva verket vill och har självförtroende till). De verkliga möjligheter som personen har, *det reella handlingsutrymmet* blir alltså, enligt figuren nedan, snittet mellan det objektiva och subjektiva handlingsutrymmet. Westerlund (2007) vill alltså med denna illustration förklara empowerment som process, som han då menar handlar om att öka denna snittyta. Sättet med vilket författaren anser att detta kan göras är genom ökade objektiva möjligheter, ett förbättrat självförtroende samt en större självkännsdom som leder till att man kan ta vara på de egna resurserna.



Källa: Westerlund i Askheim & Starrin, 2007; 94

För att individen skall uppnå empowerment måste alltså snittytan mellan det objektiva och subjektiva handlingsutrymmet öka. Då kan det fordras att det objektiva handlingsutrymmet ökar men också viktigt poängterar Westerlund (2007) är ett förbättrat självförtroende och en ökad självinsikt. Grunden till en god självkänsla ligger delvis i att ha en realistisk självinsikt

och med en ökad självkänsla är det lättare att utveckla ett gott självförtroende inför olika utmaningar i livet. (Masreliez-Steen & Modig, 2004) På så vis menar jag att självkänsla blir ett centralt begrepp i processen mot empowerment och viktig för individens möjligheter att öka sitt handlingsutrymme och tillskansa sig makt över och delaktighet i för denne viktiga områden i livet. Nedan följer därför en mer ingående beskrivning av begreppet självkänsla.

3.2. Självkänsla

Cullberg-Weston (2007) definierar självkänsla som känslan inför sig själv. Författaren menar att de inre känslorna inför sig själv och det värde man sätter på sig själv skapar självkänslan. Hon menar vidare att självkänslan är det rykte du har inom dig- om dig själv. Med en trygg och god självkänsla styrs vi inifrån och kan enklare fatta beslut efter egna värderingar och behov. Självkänsla ska inte förväxlas med självförtroende som är tydligare kopplat till och beroende av prestation. Självförtroendet växlar även med situationen, inom vissa områden eller i vissa miljöer känner vi oss kompetenta och säkra, i andra inte. Detta i motsats till självkänslan som är oberoende av prestation och situation. (Masreliez-Steen & Modig, 2004)

Hög självkänsla förknippas med egenskaper som oberoende, kreativitet, säkerhet och en större kapacitet att finna lösningar på problem och motstridiga konflikter jämfört med personer med låg självkänsla. En hög självkänsla kan vara avgörande för hur man klarar av utmaningar och motgångar i livet. (Pervin & John, 1996)

I uppsatsen kommer jag mot denna bakgrund att se självkänsla som en grundläggande egenskap för att kunna påverka sin livssituation.

3.2.1. Att öka sin självkänsla

Masreliez-Steen & Modig (2004) menar att centralt för att öka självkänslan är utvecklandet av en god självinsikt, alltså att lära sig mer om hur vi fungerar och varför. Författarna menar att för att man skall kunna ta sig ur negativa mönster och andra låsningar måste man kunna förstå vad som gör att man stannar kvar i dem. De menar vidare att det är viktigt att kunna sortera sina upplevelser och förstå vad som handlar om den egna personen och vad som ligger utanför, något som leder till en ökad medvetenhet om sig själv och sin situation. De anser att denna ökade medvetenhet öppnar för nya möjligheter och gör att arbete med att utveckla sig själv kan börja. Allteftersom arbetet med att skaffa kunskaper om sig själv fortgår ökar självkänslan.

Det finns faktorer som påverkar självkänslan på ett djupare plan än vad denna uppsats har utrymme för, så som det lilla barnets prägling till föräldrarna och personlighetens utveckling från barndomen till vuxen ålder. Hur man stärker och utvecklar självkänslan utifrån detta plan kommer således inte beröras. Dock tar Masreliez-Steen & Modig (2004) ett antal åtgärder som alla kan använda sig av för att effektivt stärka självkänslan. Exempel på dessa är:

- Formulera skriftliga svar på frågan om vem man är, något som stärker jagbilden
- Ge uttryck för vad *man själv* anser och tycker om olika saker.
- Tillåta sig själv fler och bredare erfarenheter.
- Att ge sig själv ett positivt erkännande när man lyckats bra med någonting.
- Att äga sitt beteende, viktigt är att utgå från den situation man har och försöka utveckla sig utifrån den.
- Formulera vad man är bra på.

(Fritt ur Masreliez-Steen & Modig 2004:53)

Genom en ökad självkänsla ökar möjligheten att utöva makt och inflytande över sitt liv. Med en god självkänsla styrs man, som nämnt ovan, inifrån och det blir enklare att få tillgång till sina egna åsikter och önskningsar samt låta dem snarare än omgivningens styra. Självkänslan blir således en utgångspunkt för att kunna påverka sina egna livsvillkor.

3.2.2. Självinsikt

Enligt Masreliez-Steen & Modig (2004) kan självinsikt definieras som kunskapen om hur vi själva fungerar. Att öka sin självinsikt handlar om att ta reda på hur vår personlighet en gång tog form samt vilka våra positiva kontra negativa tankar om oss själva är och hur de uppstod. Genom att förstå *varför* man stannar kvar i negativa och blockerande mönster kan man också lära sig att bryta dem. Författarna menar vidare att en ökad självinsikt är en förutsättning för att så småningom stärka sin självkänsla. (Masreliez-Steen & Modig, 2004)

Eftersom Skrivhjärtat är en metod för bland annat ökad självinsikt är begreppet viktigt för min studie. Jag kommer att använda begreppet enligt Masreliez-Steen & Modigs definition *kunskapen om hur vi fungerar*. Något som författarna inte nämner är dock en persons sociala kontext och dess villkor. Jag ser en förståelse för både personliga och sociala villkor som en förutsättning för att öka kunskapen om sig själv och således få en ökad självinsikt.

3.3. Sammanfattning av teori

Empowerment kan översiktligt sammanfattas i ord som makt, styrka och kraft och kan studeras på tre olika nivåer: individ, grupp samt samhällsnivå. Min studie omfattas enbart av den individuella nivån som innehåller begrepp som självbestämmande, självkänsla och kontroll över tillvaron. Empowerment kan även studeras i psykologisk eller social dimension. Genom att jag studerar både självkänsla och självinsikt samt förändringar i kvinnornas liv förhåller jag mig till båda dimensionerna. Vidare kan empowerment ses som en etablering av motmakt mot begränsade strukturer genom att exempelvis starta olika processer inom individen. Empowerment som process handlar om att öka individens objektiva och subjektiva handlingsområde bland annat genom en stärkt självkänsla. Självkänsla handlar om den känsla man har inför och det värde man sätter på sig själv, oberoende av vad man presterar. Begreppet kan associeras med oberoende, kreativitet och en förmåga att följa sin egen vilja. I uppsatsen ser jag självkänsla som en utgångspunkt för att kunna påverka sin livssituation. För att öka självkänslan är en god självinsikt en förutsättning.

4. Metod

Min studie är baserad på kvalitativa forskningsintervjuer med fem svenska kvinnor som alla använt sig av metoden Skrivhjärtat, framtagen av Ann Westermarck. Min målsättning under intervjuerna har varit att försöka fånga personernas subjektiva upplevelser och erfarenheter av Skrivhjärtat. Eftersom metoden lanserades hösten 2008 har ingen gjort färdigt alla 52 arbetspassen, något som beräknas ta cirka ett år.

Kvale (1997) menar att man i en kvalitativ forskningsintervju bygger kunskap genom samspel och mänsklig interaktion. Mitt förhållningssätt till intervjupersonerna har varit fenomenologiskt, vill säga att jag försökt förstå världen och deras upplevelser så som de förstår dem. (Thomassen, 2008)

4.1. Insamlingsmetoder och respondenter

I min studie har jag intervjuat varje person individuellt under cirka en timmas tid. Mina respondenter är 23, 39, 41, 54 samt 57 år gamla. Två av kvinnorna har avslutad universitetsutbildning, en är långtidssjukskriven, en är egenföretagare samt en student på universitetsnivå. Samtliga av kvinnorna är på olika sätt intresserade av personlig utveckling. Jag har spelat in alla intervjuer och transkriberat dem med exakt återgivning.

Intervjuerna har genomförts enligt en intervjuguide⁴ som innefattar aktuella teman och förslag på frågor. Enligt Kvale (1997) är den kvalitativa intervjumetoden halvstrukturerat i sin utformning och mycket handlar om det som sker i mötet med personen. Detta kräver professionalism och taktkänsla från intervjupersonen. Metoden bygger på att man med hjälp av det halvstrukturerade angreppssättet tar reda på och försöker förstå den intervjuades egna perspektiv. (Kvale 1997).

4.1.1. Urvalsprocess

Jag har valt en grupp människor som tidigare testat den så kallade Författarkortleken⁵ och börjat testa Skrivhjärtat. För att kontakta mina respondenter skrev jag en kort presentation⁶ om mig själv, min studie och dess syfte. Jag bad även min kontaktperson på Skrivhälsan att skriva en text där hon presenterade mitt arbete och metoden. Hennes brev var kort, konkret och hade ingen avsikt att försöka ”sälja in” någonting, utan fungerade enbart som en information för den som var intresserad av att delta. Min kontaktperson skickade sedan våra båda texter som ett e-mail till personer från hennes kundregister som köpt eller på annat sätt kommit i kontakt med materialet. Mailet skickades ut med ”kopia till dold mottagare” vilket innebär att personerna som inbjöds att delta inte kunde se vilka fler som fått erbjudandet. På så sätt kunde varje individs deltagande förbli anonymt. I mitt brev uppmanades de som var intresserad av att delta i studien att ta direkt kontakt med mig, detta för att min kontaktperson på förlaget inte skulle få kännedom om vilka som deltagit. Jag valde att göra mitt urval på ovanstående vis för att kunna vara säker på att deltagarna medverkade på frivillig basis och att deras anonymitet sinsemellan samt gentemot förlaget skulle kunna garanteras. En annan anledning till min urvalsmetod är att jag antog att det skulle bli mycket svårt att hitta den grupp som använt metoden utan riktad annonsering direkt till målgruppen. Sju kvinnor anmälde sitt intresse för att delta i studien, varav en föll bort på grund av sjukdom och den andras bostadsort låg så långt bort att det inte skulle vara realistiskt att intervjua henne.

4.2. Analysmetod

Kvale (1997) menar att det inte finns något ”magiskt recept” på en passande analysmetod för kvalitativa forskningsintervjuer, uppgiften ligger i utformandet av frågorna i underintervjuerna samt uppföljning av dessa. Uppsatsen syfte är, som nämnts tidigare, att fånga människors upplevelser och erfarenheter av metoden samt vilka eventuella förändringar den

⁴ Se bilaga 1

⁵ Se 5.1.1

⁶ Se bilaga 2

medfört i kvinnornas liv. Svenning (2003) menar att analys går ut på att försöka finna mönster i materialet. Kvale (1997) urskiljer sex steg i analysförfarandet. *Det första steget* innebär att intervjupersonen beskriver sin så kallade livsvärld under intervjun, alltså sina upplevelser och känslor i förhållande till det valda ämnet. I det här steget görs inga direkta tolkningar från varken intervjuare eller intervjuad. I *det andra steget* kan intervjupersonen själv hitta nya aspekter av sin livsvärld under intervjuens gång. Detta skedde vid upprepade tillfällen under mina intervjuer. Kvinnorna beskrev exempelvis Skrivhjärtats arbetsform och kom själva med tolkningar om vad i den som hjälpte dem i något avseende, utan påverkan från mig. I det andra steget uppstår således nya samband för intervjupersonen utan påverkan av intervjuare, något som var återkommande under mina intervjuer. *Det tredje steget* handlar om intervjuaren analyserar och koncentrerar den intervjuades utsagor under själva intervjun. Alltså, intervjupersonen berättar något, intervjuaren tolkar det och skickar tillbaka en fråga för att få bekräftelse på att tolkningen är riktig. Intervjupersonen kan då antingen bekräfta tolkningen eller förklara hur man egentligen menade vid en felaktig tolkning. (Kvale, 1997) Under mina intervjuer kände jag ibland en tendens att tolka intervjupersonerna utifrån mina syften. Jag var därför mycket noga med att fråga om vid dessa tillfällen så att deras utsagor och dess tolkningar stämde med deras livsvärld respektive deras tolkning av denna. I *Det fjärde steget* tolkas utskriften av intervjun av forskaren. Först struktureras materialet för att sedan kartläggas. Kvale (1997) menar att denna kartläggning kan bestå av att exempelvis eliminera överflödigt material och upprepningar samt skilja på väsentligt och oväsentligt. Under min kartläggning sorterade jag in materialet under två huvudkategorier, bakgrundsinformation (grundläggande information om respondenterna så som ålder, bakgrund, yrke, utbildningsnivå) och resultat (respondenternas övriga utsagor). Efter detta följde meningsanalysen, för vilken det enligt Kvale (1997) finns fem huvudmetoder varav en är *meningskategorisering*. Denna metod innebär kortfattat att resultatet kodas i olika kategorier. Utifrån både de intervjuade kvinnornas utsagor samt min teoretiska ansats, empowerment, skapade jag sex centrala teman som finns presenterade i min resultatdel. Förutom bakgrundsinformationen kunde jag sortera in i princip allt mitt material under dessa teman och analysera det ur ett fenomenologiskt synsätt, det vill säga försöka tolka materialet utifrån de intervjuades perspektiv och inte låta min subjektivitet styra. *Det femte steget* innebär att göra en ny intervju och låta intervjupersonen kommentera de gjorda tolkningarna och eventuellt korrigera eller utveckla dem. (Kvale, 1997) På grund av tidsbrist har jag inte kunnat använda mig av det femte steget i min studie. Ett möjligt *sjätte stege* innebär enligt

Kvale (1997) att intervjupersonen börjar handla utifrån de insikter som intervjun gett, något som jag inte anser ligger inom ramen för min studie.

4.3. Etiska överväganden

När det gäller kvalitativa intervjuer finns det flera etiska frågor som bör övervägas. Först bör jag ställa mig frågan vilka fördelar som finns med studien. Kommer den på något sätt kunna bidra till att förbättra människors situation? Är den till fördel för de som intervjuas? (Kvale, 1997)

Om metoden visar sig ha haft en positiv inverkan på deltagarnas liv kan den rekommenderas till andra som är intresserad av ökad självkänsla och självinsikt som ett betydligt billigare alternativ till terapi. För testgruppen själv finns inga givna fördelar med studien förutom chansen att få bidra med sina erfarenheter och upplevelser.

Viktigt är också att de intervjuades anonymitet kommer att skyddas i den färdiga studien och också inbördes bland de som deltar. (Kvale, 1997)

Kvale (1997) påpekar att man bör överväga vilka eventuella konsekvenser som undersökningen kan få för intervjupersonerna. I mitt fall tror jag att exempelvis fel ställda frågor skulle kunna röra upp starka känslor om personerna bär med sig tunga upplevelser och av det skälet har valt att ta hjälp av skrivandet. En kvalitativ intervju kan lätt få likheter med ett terapeutiskt samtal och för mig var det viktigt att försöka bygga upp en trygg relation med intervjupersonen. Detta på grund av att jag var intresserad av deras upplevelser och således i behov av att de talar öppet och fritt. Ur etisk synvinkel är det självklart viktigt med väl övervägda frågor och att inte hamna i en situation inte går att kontrollera. (Kvale, 1997)

Eftersom min uppsats skrivs på initiativ av företaget Skrivhälsan är det viktigt att överväga min roll och beställarens roll i undersökningen. Personligen har jag inget intresse av att varken lyfta eller sänka den metod jag skall utvärdera men det gäller att ha tydliga ramar från beställarens sida. Vi har diskuterat den händelse att personerna skulle uppleva metoden verkningslös eller bristande i något avseende. Från företagets sida ses studien som en chans att eventuellt revidera sin upplaga och jag känner inga påtryckningar av att bilden jag förmedlar nödvändigtvis måste vara positiv.

Jag har även använt mig av Vetenskapsrådets forskningsetiska principer⁷ inom humanistisk och samhällvetenskaplig forskning för att säkra varje individs skydd i samband med och efter mina intervjuer. Vetenskapsrådet definierar fyra grundläggande huvudkrav på forskningen nämligen: Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialkravet och nyttjandekravet. Informationskravet handlar om att undersökningsdeltagarna, i mitt fall respondenterna, skall informeras om sin uppgift och de villkor som gäller för denna. Detta gjorde jag initialt genom det presentationsbrev⁸ som skickades ut för att hitta deltagare. Vid inledningen av varje intervju redovisade jag mer ingående om studiens syfte och vilka eventuella vinster studien skulle kunna komma att bidra med i fråga om ny kunskap. Jag berättade om de formella förutsättningarna för intervjun och bad om tillstånd att använda bandspelare samt poängterade att den kunde väljas bort. Slutligen understryker informationskravet att uppgifter om studiens redovisning är önskvärt. Jag berättade för mina respondenter att mitt material skulle redovisas i en c-uppsats och sedan förstöras för att garantera att det inte används i andra syften.

I samtyckeskravet poängteras vikten av frivillighet. De som ingår i studien har själva rätt att bestämma om de vill delta, hur länge och på vilka villkor. Om en deltagare väljer att avbryta får denne heller inte utsättas för några påtryckningar eller påverkan från forskaren. Jag upplyste mina respondenter om att de kunde avböja att svara på en fråga utan förklaring samt när som helst avbryta intervjun utan att motivera varför. Mina respondenter fick även chansen att välja plats för intervjun, en offentlig eller en mer ostörd plats erbjöds.

Konfidentialitetskravet fastslår att alla personer som ingår i en undersökning skall "ges största möjliga konfidentialitet" och att personuppgifter skall förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem". Genom min urvalsmetod har jag säkrat respondenternas anonymitet både sinsemellan och gentemot förlaget. Jag har även varit extra försiktig i hanterandet av mitt material för att de inte skall komma i orätta händer. Samtliga namn i uppsatsen är pseudonymer och personernas ålder och utbildningsnivå är presenterade gruppvis för att förhindra kopplingen mellan en persons utsagor och dess identitet.

4.4. Intervjuareffekten

En annan aspekt av den kvalitativa intervjun som bör tas i beaktande är den så kallade intervjuareffekten. Svenning (2003) beskriver att intervjuaren, ofta på ett omedvetet plan påverkar svaren eller tolkar dem fel. Detta, menar författaren, kan undvikas genom att man

⁷ <http://www.vr.se>

⁸ Se bilaga 2

följer upp oklarheter och frågor som inte belyst tillräckligt. Under mina intervjuer upplevde jag att mina frågor för det mesta var klara för mina respondenter, vid endast några tillfällen var det nödvändigt för mig att utveckla dem vidare. Även respondenternas svar var oftast både tydliga och utförliga. Dock var min förförståelse för eventuella upplevelser och erfarenheter av metoden ganska begränsad. Detta gjorde att var tvungen att anta just det halvstrukturerade förhållningssättet som Kvale (1997) beskriver och formulera följdfrågor allt eftersom jag fick svar på mina frågor. Jag anser dock inte intervjuareffekten likt Svenning nödvändigtvis vara något negativt, snarare något som inte går att undvika. I mötet med varandra påverkar både intervjuare och intervjuad varandra,

4.5. Validitet, Reliabilitet och Generaliserbarhet

Validitet innebär att man undersöker det man avser att undersöka. Både de frågor som man ställer till respondenterna och senare till materialet bör matcha studiens frågeställningar och syfte. (Kvale, 1997)

Svenning (2003) gör skillnad på inre validitet och yttre validitet. Den inre validiteten handlar om forskningens koppling mellan empiri och teori. Faktorer som påverkar den inre validiteten är exempelvis om frågorna ställs till avsedd grupp samt frågornas utformning. Den yttre validiteten handlar om forskningen förmåga att sättas in i ett bredare sammanhang samt dess generaliserbarhet. (Svenning, 2003) Jag anser att min studie kan sägas uppnå en inre validitet med tanke på intervjufrågornas koppling till syfte och frågeställningar, samt sambandet mellan teori och empiri. Den yttre validiteten anser jag mig däremot inte kunna uppnå i denna uppsats, något som jag kommer förklara nedan.

Generaliserbarhet handlar om huruvida kunskapen går att generalisera, det vill säga att man kan ta dra allmänna slutsatser av den. (Kvale, 1997) Om jag med min studie haft som ambition att producera generaliserbar kunskap har mitt urval utgjort ett validitetsproblem. Mina respondenter är samtliga kvinnor med intresse för personlig utveckling och är kanske således mer öppna och mottagliga för en metod som Skrivhjärtat. De har även på egen hand blivit intresserade av att delta i studien och kanske därför representerar en grupp som haft positiva upplevelser och saknat problem att ta till sig metoden. Troligt är att resultaten blivit ett annat om urvalet förändrats. För producera generaliserbar kunskap hade jag behövt ett större och mer varierat urval. Då det inte varit ambitionen med min studie ser jag inte detta som något problem, jag har varit ute efter att fånga dessa kvinnors subjektiva upplevelser och erfarenheter.

Reliabilitet innebär att resultaten är upprepningsbara. (Kvale, 1997) Det är i, min studie, inte särskilt realistiskt att ställa höga krav på reliabiliteten, som i exempelvis i en kvantitativ studie. Detta på grund av att jag, i och med mitt val av kvalitativ intervju metod, själv har stor påverkan på materialet. Skulle någon annan försöka göra om samma studie skulle resultatet troligen bli annorlunda. Ändå har givetvis ambitionen varit att få fram ett tillförlitligt material, varav ett sätt varit att använda mig av bandspelare under intervjuerna. En annan viktig del är att inte låta min subjektivitet styra och påverka de intervjuade. Genom att försöka anta en objektiv inställning ökar chanserna att kunna bedriva en god och hantverksskicklig forskning. (Kvale 1997).

5. Resultat

5.1. Om Skrivhjärtat

Skrivhjärtat är en bok och metod i sju steg, för den som vill skriva sig till ökad självkännedom, självkänsla och även läkning. (Westermarck, 2008) Metoden bygger på antagandet att skrivandet i sig kan ha psykiskt läkande effekt samt att det finns en slumrande, inneboende "kunskap" inom varje individ – som behöver någon form av verktyg för att göras medveten. Tanken är att vi ofta har svaren inom oss, men behöver hjälp att locka fram dem. Skrivhjärtats modell kan liknas vid en "håv" för att fånga guldkornen i det som kommer ut på pappret. Det handlar inte om att endast skriva av sig, man skriver även till sig själv. Ett arbetspass med Skrivhjärtat tar ungefär en timme att utföra. Det startar varje gång med en fantasifull berättelse som användaren skriver under tre minuter med hjälp av verktyget Författarkortleken (Westermarck, 2005). Lekfullt leds användaren igenom de sju stegen i Skrivhjärtat, som avslutas med en reflektion. Som "avslut" skriver användaren sina insikter, frågor och aha-upplevelser för varje arbetspass direkt i boken. Guldkornen sparas alltså genomgående. I Skrivhjärtat ryms anteckningar för femtiotvå arbetspass (som förslagsvis kan utföras under årets femtiotvå veckor, eller i den takt användaren önskar).

5.1.1. Författarkortleken

För att beskriva boken och metoden Skrivhjärtat behöver man säga något om grundverktyget, Författarkortleken. Skribenten Ann Westermarck utvecklade år 2005 Författarkortleken som ett verktyg för kreativt skrivande, med syfte att hjälpa professionella skribenter och amatörskrubenter till flöde och inspiration i sitt skrivande. Författarkortleken består av 52 kort

med korta meningar på som exempelvis ”Flickan i gräset”, ”Han med ansiktet i händerna” eller ”Eriks låsta byrålåda”. Verktuget innehåller även CD-skiva med information och en timer.

5.1.2. Famnen

Famnen är Skrivhjärtats första steg. Syftet är ”att skapa en positivt ram att utgå ifrån” när man startar sitt arbetspass. (Westermark, 2008:9). Den symboliska famnen som skapas i det första steget ska vara som en överenskommelse med dig själv, att ta ansvar och lyssna inåt. Westermark (2008) menar att vi lägger mycket tid på att förstå andra men glömmer att visa samma respekt mot oss själva och lyssna till vad vi har på hjärtat. I Famnen finns tre övningar: ”Till nuet”, ”Min famn” och ”Vad har du på hjärtat”. In den första övningen skall man skriva ner var man befinner sig, datum, tid och några föremål som man ser i rummet. Man skriver även ner sitt sinnestillstånd just i den skrivande stunden. I ”Min famn” skapas den positiva ramen för arbetspassets arbete genom att man skriver ner vad du vill att metoden skall ge dig just idag och varför det är viktigt. Sista övningen handlar om att skriva ”från hjärtat, till hjärtat, av hjärtat och spontant berätta det som kommer”. (Westermark, 2008:11). Allt är tillåtet i detta steg och skrivandet kan pågå mellan minst fem och max tjugo minuter.

5.1.3. Fantasin

När utgångspunkten är trygg genom famnen är det dags för det andra steget, Fantasin. I fantasin skapas den berättelse som ligger till grund för resten av arbetspasset. Här drar man ett kort ur Författarkortleken och skriver fritt i exakt tre minuter. När berättelsen är klar går man vidare till steg tre.

5.1.4. Frågorna

Steg tre handlar om att upptäcka sin nya berättelse och ställa frågor till den. Följande frågor ska ställas till texten:

- Vilka ord och symboler finns i texten? Skriv ned vilka ord, begrepp och symboler du finner i din berättelse.
- Vad handlar texten om? Skriv ett spontant svar som känns bra.
- Hur är stämningen i texten? (Hur har huvudpersonen och övriga det?)
- Vilka ord, begrepp, symboler talar starkast till mig? (Plocka ut vad du vill. Gå på känn och tänk inte för länge.)
- Vilka associationer får jag spontant av de utvalda orden och handling i kombination?

- Om jag känner en koppling till mitt eget liv i texten, vilken visdom kommer spontant till mig just nu som stöd? Skriv kort; ett par ord eller en mening.

(Westermark, 2008:19)

5.1.5. Fördjupningen

Efter att frågorna ställs till texten kommer Fördjupningen som fokuserar på att göra berättelsen om sig själv positiv. Westermark (2008) menar att genom att utmana de invanda egenskaper som omgivningen och man själv tillskriver sig och i stället förknippa sig själv med styrka, mod och glädje kan man på så vis stärka sin självkänsla, bli kraftfullare och gladare. I fördjupningen skall man med utgångspunkt i texten från Fantasin och Frågorna ta tag i en ”tråd” (ett ord, en mening eller en symbol) och använda den som överskrift på en ny berättelse. ”Tråden” skall hämtas från något som ger energi, glädje eller trygghet. Den nya berättelsen ska skrivas med utgångspunkt i den nya ”tråden”, gärna i sagoform med fokus på ett lyckligt slut. Berättelsen skrivs fritt under cirka fem minuter.

5.1.6. Förankringen

Förankringen handlar om att lämna fantasins och sagas värld och komma tillbaka till nuet. Här ställs frågor kring verkligheten, som exempelvis vad klockan är och hur rummet ser ut. Vidare handlar steget om att känna hur kroppen mår och att skriva mer några känslor som uppkommit under arbetet. I fall man anser sig ha starka känslor som är svåra att lämna bakom sig, rekommenderas att ta några färgkritor och ge sina känslor en färg eller form för att sedan måla fritt en stund.

5.1.7. Förflyttningen

Under Förflyttningen tas samtliga texter från arbetspasset fram och granskas, på ett öppet och respektfullt sätt. Här skall man försöka finna huvudbudskapet och kanske försöka ”läsa mellan raderna”: Man kan fundera kring vad som är det viktigaste som kommit fram samt vilka funderingar och frågor detta väcker. Till sist skriver man in sin insikt samt svarar på ett par frågor kring insikten i metoden, där det finns en särskild plats för samtliga arbetspass insikter.

5.1.8. Förvandlingen

Förvandlingen är Skrivhjärtats sista steg och handlar om att släppa kreativiteten lös. Efter skrivandet och analysen av texten föreslås att man skapar ett föremål som påminner om den

nya insikt texten har gett. Det kan vara allt från en teckning till liten skulptur.(Westermark, 2008)

5.2. Sammanfattning av intervjuer

Nedan följer nu en sammanfattning av varje intervju för att orientera läsaren i kvinnornas bakgrund och ge en bild av några av deras utsagor ur intervjuerna

5.2.1. Lena

Som barn tyckte hon att skrivande och uppsatsskrivning var det absolut roligaste i skolan. Hemma skrev hon dagbok och brev regelbundet. Hittills har skrivandet inte haft särskilt stor plats i hennes liv. Innan Lena började testa Skrivhjärtat skrev hon berättelser med hjälp av Författarkortleken. Hon tycker själv att berättelserna är riktigt bra och är stolt över dem. Lena ser tydligt att de handlar om henne och hennes historia. Hon ser också väldigt tydligt hur hon mått när hon skrivit texterna som präglas av antingen svårmod eller starkt positivitet.

Några av de insikter hon nämner är att hon insett att en del saker kan vara övermäktiga för ett barn men att hon är vuxen och har både kraft och insikter att klara av svåra situationer. Hon har också kommit fram till att det mörka måste få en plats i hennes liv, något som hon inte upplevde att det fick i hennes familj som liten. Lena talar mest om konkreta insikter och använder sig av att reflektera kring sina berättelser för att hitta dem, snarare än symbolik och bildspråk. Hennes insikter är ofta övergripande och generella så som att hon ska lyssna mer inåt. Lena säger också att Skrivhjärtat är ett sätt att arkivera de insikter hon haft förut och att hon ofta blir full i skratt när hon jobbar med metoden. Det är mycket igenkännande när hon arbetar och hon säger att sakerna som kommer upp vet hon ju men undrar var hon gömmer dem. Hon tycker också att det blir enklare när de kommit på papper, att hon kan gå vidare.

Lena betonar tydligheten och menar att i exempelvis samtalsterapi förstår kanske psykologen vad man talar om men man kanske inte gör det själv. Här kommer man stegvis själv till insikt. Hon menar att hon själv sitter inne på mycket information och lösningar.

5.2.2. Barbro

Som barn var hon duktig i skolan och således även på att skriva men inte mer intresserad av det än andra ämnen. I ungdomen beskriver hon sig som författare "wanna-be" och skrev väldigt mycket. Nästan inget av det hon skriver sparar hon eftersom hon anser att det är en ventil för stunden och vill sedan kasta bort det. Som ung skrev hon mer när hon mådde dåligt och har fortsatt med det genom livet. Barbro beskriver att skrivandet alltid är en befrielse och

ett sätt att bearbeta för henne. Skrivhjärtat beskriver hon som egenerapi, en terapeutisk metod, även om hon anser att användandet av ordet terapi skall vara restriktivt. Barbro anser att man inte styr skrivprocessen med intellektet, utan går in i det omedvetna som då blir synligt. Hon menar att man kan koppla av intellektet eftersom Farnen är så tydlig. Hon tycker också att hela uppbyggnaden av metoden är viktig och motiverad. Hon tycker sig genom metoden komma till många nya insikter. Exempelvis har hon fått en mycket tydlig bild av sin kvinnliga sida.

Barbro tycker att metoden är oslagbar när det gäller självkänedom eftersom man kopplar bort det medvetna och alla föreställningar. Hon tror det kan stärka självkänslan, att man kan få syn på sig själv genom metoden. Barbro menar också att man gärna kan komplettera med andra terapiformer men poängterar det nyttiga i att frikoppla hjärnan.

5.2.3. Ingela

Ingela är ordblind men upplevde inte att det var ett större problem i skolan eller när det gäller att skriva. Hon tyckte det var roligt att skriva uppsatser i skolan. Hon poängterar att skrivande alltid har varit ett sätt att bli lyssnad på, som barn skrev hon till sin frånvarande mamma. När hon upplevde att ingen lyssnade på henne var hennes tillflykt att skriva till främmande personer, hennes brevvänner. Ingela tycker att skrivande är ett väldigt bra sätt att spegla sig och menar att det är viktigt att ha en adressat. På det viset säger hon att man skriver annorlunda eftersom man tänker på hur detta framstår för andra och får ett utifrånperspektiv på sin text. Ingela anser att Skrivhjärtat är en genialisk metod eftersom man går i steg och slipper prestigen i att prestera och kan jobba med metoden själv. Ingela har valt att ha ett tema på sitt skrivande, där hon skall följa trådar från sitt förflutna. Hon vill också testa metoden för att hon ansåg sig behöva någon form av terapi för att komma tillrätta med en del saker i sin personlighet och använder Skrivhjärtat i stället för att gå till en terapeut. Ingela menar att metoden är mer potent än hon trodde och säger att den påverkar henne starkt. Första gången slutade med att hon "låg i fosterställning och flämtade" men det är inte lika tufft varje gång. Det är jobbigt men hon tycker samtidigt att det är spännande att utforska sig själv och är, på grund av sin bakgrund som terapeut, inte rädd för processen.

Det som metoden medfört för Ingela är att starta en process. Hon anser att Skrivhjärtat absolut kan bidra till bättre självinsikt och självkänedom. Dock är hon osäker på om metoden kan bidra till bättre självkänsla. Hon menar att bara för att man vet mer om sig själv innebär det nödvändigtvis inte att man tycker bättre om sig själv. Nackdelar med metoden anser hon vara

risken att den startar processer som man inte kan kontrollera, till skillnad från samtalsterapi när det blir terapeutens ansvar att ”laga ihop en”. Ingela lägger dock till att hon tror mycket på människors försvar och att om något är för svårt att hantera kommer det heller inte dyka upp under arbetet med metoden.

5.2.4. Anna

Anna har under sin barn- och ungdom inte skrivit så mycket men tycker att hon haft enkelt att uttrycka sig. Hon tror även att hennes prestationsångest har hindrat henne för att skriva eftersom hon tidigare velat att allt skall vara perfekt och snarare låtit bli att skriva. För några år sedan gick hon dock en skrivarkurs och tyckte att den förändrade henne eftersom hon fick tillgång till sin kreativitet och släppte kraven på sig själv. Anna ville testa Skrivhjärtat eftersom hon ville utvecklas personligt och fortsätta skriva. Hittills har det varit intressant att arbeta med metoden och hon blev chockad av sin första insikt, att den blev så stark och tydlig. Hon tycker ofta att hon haft saker på gång som hon inte riktigt fått grepp om, men lyckas göra tydligt med Skrivhjärtats hjälp. Anna upplever också att saker hon varit rädd för att ta i, avdramatiseras när hon får sätta ner dem i ord och på så vis kan hon gå till handling. Hon hade inga större förväntningar innan hon började med metoden men känner sig mycket positivt överraskad. Hon pratar mycket om att Skrivhjärtat tar fram essensen i de tankar och känslor som snurrar runt i henne och hon har haft väldigt starka upplevelser i samband med att hon jobbat med metoden. Anna menar att när hon får sina tankar som hon bara snuddat vid tidigare välformulerade så landar de. Hon tycker att hennes insikter hjälper henne till bättre självkänsla eftersom de är så handlingsfokuserade samtidigt som hon upplever metoden som kravlös och trygg.

5.2.5. Rebecka

Som barn var Rebecka ganska ointresserad av att skriva och beskriver sig som medel eller strax under när det gäller skrivande i skolan. I tjugooårsåldern kom hon dock i kontakt med kreativt skrivande och började intressera sig för skrivande som uttrycksform. Hon är mycket intresserad av att lära känna sig själv bättre och uppger det som motiv för att hon ville testa Skrivhjärtat. Hon har, genom metoden, fått många aha-upplevelser och anser att Skrivhjärtat är en mild form av terapi för henne, som kräver att hon lägger ner arbete. Genom metoden anser sig Rebecka få redskap som hon kan använda för att bemästra svårigheter i vardagen. Hennes sätt att tolka sina berättelser är symboliskt, och dessa symboler för olika delar av sin personlighet använder hon sig av för att stärka sig själv. Rebecka menar att hon plockar fram

sina berättelser exempelvis när hon tvivlar på sin förmåga eller behöver kraft att handla. Hon är likt flera andra av kvinnorna förvånad över allt som kommer fram under arbetet med metoden och undrar hur hon kan sitta inne på så mycket information om sig själv utan att veta om det. Hon anser att metoden är en väg för henne att stärka sin självkänsla eftersom hon skapar en mer realistisk bild av sig själv, men hon tror att det finns fler faktorer som spelar in.

5.3. Centrala teman

5.3.1. Struktur som hjälp till medvetenhet

Skrivhjärtats uppbyggnad och struktur har beskrivits tidigare i uppsatsen. Strukturen berörs under flera tillfällen av kvinnorna, dock hade jag ingen specifik fråga kring den. Jag bad snarare om att kvinnorna själva skulle beskriva Skrivhjärtat med egna ord. Anledningen till det var att jag var ute efter deras upplevelser av metoden och vad i metoden de ville tillskriva mening. Strukturen berörs således i samband med andra frågor och diskussioner. När Lena får frågan om hur hon skulle beskriva metoden talar hon först om det terapeutiska värde men övergår sedan till att reflektera en del kring strukturen:

”Om jag skriver någon dag som jag har en dålig dag så blir det det här mörka och så. Men på något sätt, författaren skriver ju att man ska försöka att hitta någonting positivt, att man gärna ska ha ett lyckligt slut och så där. På något sätt fiskar man i de man själv har skrivit efter positiva saker. På slutet av arbetspassen så känner jag mig väldigt lugn, inte kanske lycklig men jag menar, jag mår i alla fall okej”.

Lena har en bakgrund med svår depression och tycker att hon genom metodens struktur får en chans att hitta de ljusa sidorna av sin berättelse. Hon uttrycker att man genom strukturen där man exempelvis uppmuntras till att använda sig av ett lyckligt slut, ”luras” till att hitta ljusglimtar i texterna. Hon menar också att detta ger henne ett slags lugn och att strukturen bidrar till att hon vid slutet av ett arbetspass känna att livet är, om än inte enbart positivt, så i alla fall hanterbart.

Ett par av kvinnorna uttrycker brister i strukturen och instruktionerna. Rebecka tycker det var svårt att komma i gång med metoden i början eftersom hon hade svårt att ta till sig instruktionerna:

”Jag har svårt att lyda instruktioner...när jag öppnade boken så var det liksom så mycket tyckte jag...att sätta sig in i. (...) Jag tyckte inte jag fick en överblick över hur det skulle gå till på nått sätt. Men jag tyckte ju att det var intressant så jag tog mig i kragen. (skratt). Jag fattar ju att varje steg har sin betydelse och så...det är

mycket arbete alltså. Fast det är värt det. Jag har bannemig blivit mer medveten om mig själv. Det har jag!”

Även om starten var trög för Rebecka menar hon att efter att ha satt sig in i metodens uppbyggnad förstår tanken med de olika stegen, kunnat ta till sig metoden och anser att den har fått en mycket positiv effekt i hennes liv.

När Ingela ska beskriva Skrivhjärtat med sina egna ord menar hon också att strukturen kan göras bättre och uttrycker sig så här:

”Sedan kan jag tycka att själva innehållet behöver utvecklas språkmässigt och att instruktionerna är lite krångliga. Men själva grundidén tycker jag är supergenialisk. Jag har hållit på i några månader nu. Och jag har bestämt att det ska vara ett tema på Skrivhjärtat för mig, som då handlar om min barndom förstås. Så allt jag skriver handlar om...alltså, jag undersöker trådar bakåt i tiden, vem jag är och varför. Det bestämde jag redan från början. Så när man drar ett kort och skriver i tre minuter så blir det jaha, var det det här jag satt och tänkte på?”

Trots att hon tycker att metoden kan förbättras och att instruktionerna kan vara lite svårbegripliga verkar det ändå vara just strukturen som bidrar till en ny medvetenhet. Hon tar sitt kort, skriver i tre minuter och får fram information av något slag från en omedveten till en medveten nivå.

Vid slutet av Lenas intervju frågar jag henne om hon har några övriga reflektioner kring metoden och då återkommer temat den medvetengörande effekten av strukturen:

”Det känns väldigt kravlöst på något sätt. Alltså, du sitter ju inte med någon annan person och ska komma fram till det här, du sitter med dig själv och blir guidad. Det tycker jag känns väldigt tryggt på något sätt.(...) Jag tycker också att den känns väldigt trygg i sin form, det är väl det som är hemligheten, hur man guidas igenom utan att man kanske själv förstår hur det ena ger det andra och tillslut leder det till en insikt. ”

Lena talar om tryggheten i strukturen och lyfter fram att man guidas genom metoden. Hon är också inne på samma spår som Ingela i citatet över, att det är en omedveten process. Som jag ser det kan man säga att båda dessa kvinnor uttrycker att det är modellens struktur som tryggt leder fram till den medvetenhet som insikterna ger.

”Senaste gången jag skrev då hade jag verkligen ingen inspiration och då tänkte jag, vad bra, nu ska testa.(...) Det kan ju vara bra att testa om det funkar när man har så

lite inspiration. Dessutom drog jag ett jättetråkigt kort ut kortleken, jag tyckte detta blir ingenting. Sedan gick jag in i den här processen där man kopplar ur intellektet och det kan man göra för att Famen är så tydlig, ramen är så tydlig. Första gången man ser detta⁹ tänker man, är inte detta lite överarbetat? Att man ska sitta och skriva var man är och allt det här. Men det är jätteviktigt, alltså. Men i alla fall, långt inne i den här processen för det igenom en tanke, jag undrar om de här blir något, det ska bli spännande att se. Så jag bara fortsatte, det här blir väl ingenting tänkte jag. Med det blev det verkligen.”

Här berättar Barbro att hon till en början var oinspirerad och vill sätta metoden på prov. Hon tyckte också att en del i innehållet var onödigt, ”överarbetat”. Men i exemplet ovan framkommer att hon kunde använda sig av strukturen för att hitta inspiration och komma vidare. Bilden från tidigare att insikterna kommer till en ”utav bara farten”, att strukturen hjälper till att plocka fram saker ur det omedvetna och på så vis ge en känsla av frigörelse bekräftas här alltså även av Barbro.

5.3.2. Mod

Vid flera tillfällen i kvinnornas berättelser blir begreppet mod aktuellt. Någon använder sig själv av ordet och i andra fall är det jag som gjort tolkningen att det är just mod de talar om. Anna berättar om att hon befinner sig i en fas i livet där det är stora förändringar på gång och att hon inte riktigt vågat ta första steget. Hon beskriver hur hon skrivit en historia om hur hon målar ett hus i alla regnbågens färger, varje plank i olika färger. Hon berättar också att hon i sin historia börjar måla på husets framsida där alla kan se och inte, som kan vara vanligt, testat lite på baksidan av huset. När hon är färdig med målandet ställer hon sig och tittar på huset och tycker själv att det är helt perfekt, att hon inte skulle vilja ha det på något annat sätt. Så beskriver hon hur hon tolkat sin berättelse:

”För mig så blir ju det här att våga stå för det jag vill göra, för att det är perfekt för mig. Sedan hur det ser ut för någon är inte så viktigt. Just att det får vara lite utspejst, lite crazy. Jag behöver inte forma mig i vad andra tycker och tänker. Så för mig blev det jättetydligt, jag fick en sådan koppling att tårarna bara rann. Mod blev ett nyckelord, att våga stå i det här som jag tycker är vackert och strunta i vad alla andra tycker.”

Genom att läsa sin berättelse och leta efter betydelser och nyckelord i den, fick kvinnan tag i en känsla som både berörde henne och blev tydligare än tidigare. Hon vill stå upp för sig själv

⁹ Metodboken, min anmärkning

och våga ta steget att göra det som hon drömmer om och som hon tycker är det bästa för henne. Den insikt hon får ut av detta är att hon ska våga lyssna inåt och inte bry sig lika mycket om vad andra tycker. För att få reda på om insikten ledde någon vart rent praktiskt frågade jag om insikten medfört något och i så fall vad:

”Ja...på något sätt satte det fokus för mig, även om det är sånt som man kanske redan vet. Men ibland är man så rädd att man kanske inte ens vågar snudda vid tanken att våga. Men det här sätter fokus på min rädsla lite grann. När man ser något så tydligt så är det som om det inte är så skrämmande längre. Den här (fotnot) kändes väldigt glädjefylld, alltså hela det som kom ut när jag jobbade vidare med den. Det var så mycket glädje, så mycket lust, så mycket...vad ska man säga..energi som kom ut ur det här. Som egentligen kom ur en ganska låst situation. I det här så förvandlades den till något positivt. (...) Det att den hjälper mig, just för att den blir tydlig och jag kan använda mig av den. Mot att det kanske tidigare var lite, vad ska man säga, någon slags diffus önskan om någonting. Sedan plötsligt så har jag den väldigt välformulerad och då landar man i det också.”

Eftersom hon genom metoden får chansen att fokusera på sin rädsla och göra den tydlig avdramatiseras den. När hennes rädsla inte framstår så farlig kan hon finna modet att släppa den och handla utifrån sin sanna vilja i stället. Som hon nämner ovan blir detta en mycket positiv upplevelse och en källa till energi. Genom sina berättelser arbetet med att analysera dem har hon fått mod till två olika saker. För det första har hon fått mod till att kunna se och formulera sina rädslor, mot att de tidigare framstod som otydliga och ”diffusa”. Hon har även fått mod till att ta sig ur en låst situation och handla efter sin egen vilja i stället, genom att avdramatisera sina rädslor som inte skrämmer henne längre.

Rebecka berättar hur hon skrivit en historia om en riktigt ful hund som vaktar en grind. Innanför grinden finns ett vackert hus fyllt av saker som hon önskar sig. Huset rymmer också känslan av lugn och ro och tillfredsställelse.

”När jag börjar..alltså när jag tänker på den där jäkla hunden som vaktar, som jag tolkar det, mina drömmar blir jag förbannad. Och insikten blev att jag låter en himla ful hund hindra mig..Hunden blev en symbol för när jag tvivlar på mig själv. Det blev så tydligt för mig att den hunden ska bara bort...man får väl liksom köra i väg den. Hundar ska inte hindra mig, jag gillar ju inte ens hundar.”

Genom att få ett sätt att strukturera upp sina tankar kring sina tvivel på sig själv kan hon, likt Annas exempel ovan, avdramatisera dem och få mod till att inte låta tvivlen styra henne.

Känslan som kommer till henne är ilska över att hon lyssnar till de tvivel hon har på sig själv och att det i sin tur leder till att hon hindras från att uppfylla sina drömmar. Det faktum att hunden är ful och oönskad, gör att det blir enkelt att se att den inte hör hemma i bilden av hennes drömmar, som det vackra huset symboliserar. Jag frågade även Rebecka om den här insikten medfört någonting för henne:

”Jo det har jag..jag kan liksom ta fram den där bilden av hunden som gör mig arg vid vissa tillfällen. Faktiskt, jag använde den ju senaste igår. Jag skulle ringa ett jobbigt samtal och kände att nu måste jag skrämma i väg den där hunden, för den stör här nu va. Då var det ganska lätt att våga ringa sen.”

Eftersom hunden blir en tydlig visualisering för henne, kan hon i en sådan här praktisk situation föreställa sig en ful hund som hon jagar bort och på så vis få mod att ringa det där samtalet. Kanske är bilden av hunden mer verkningsfull än att enbart peppa sig själv till att ringa.

5.3.3. Från symbolik till handling

Steg tre under ett arbetspass med Skrivhjärtat heter Frågorna¹⁰ och innefattar, som namnet antyder, att ställa frågor till sin text. Några av frågorna handlar om att hitta ord, begrepp eller symboler i sin text samt identifiera de som talar starkast till en. Under mina intervjuer framkommer att det är symbolerna som talar starkast till kvinnorna och de flesta av kvinnorna beskriver ingående hur de har tolkat dem. De insikter som ska skrivas ner i slutet av varje arbetspass är ofta starkt kopplade till dessa symboler. Jag har frågat samtliga kvinnor om de kan beskriva någon insikt de kommit fram till med hjälp av Skrivhjärtat. Detta är Barbros beskrivning av sin insikt under det första arbetspasset:

”Jag kan ta min första ”session”. Kortet var ”den röda slitna fåtöljen”, tror jag. Det första jag skriver är så är det om en röd fåtölj, den var nött och i sammet. Gammal och nedsliten och den fanns långt inne i ett rum, som var i ett sånt där ljust sommarhus. Men det var ganska mörkt och dunkelt i hörnet där den stod. Och i det här sommarhuset var det mycket folk som kom, med det var egentligen ingen som använde den där fåtöljen riktigt. Förutom en liten flicka som kommer in där ibland, en tioåring sådär. För hon gillar att sitta i den och hon sitter och studsar i den. Och då när jag ska plocka ut det här betydelsebärande, laddade orden får jag upp sådant som visdom och klokhet i fåtöljen och flickans livsglädje, självsäkerhet och att hon är utåtriktad och så där. Och när jag i slutändan ska knyta ihop det här så blir det ju symboler för olika sidor hos mig. En gammal fåtölj alltså blir min visa, kloka sida

¹⁰ Se sidan 21

som är lite nött. Den ska jag ta fram, man får helt enkelt möblera om och ta fram den i rummet så att den där glada flickan kan smitta av sig på andra. Sedan får man klä om den, det får man också göra. Det blir ju så symboliskt med de här få orden (fotnot) som gav mig nycklarna till att se det här.”

Här är ett exempel till på hur orden på korten blir till symboler som bildar en personlig mening. Eftersom kvinnan kan plocka ut nyckelord ur sin text som har koppling till henne själv med hjälp av metoden, kan hon i slutändan också gå till handling. Min tolkning är att hon ska ta fram sin kloka sida oftare, och skapa förutsättningar för att andra ska få ta del av den. I och med detta kan den glada flickan, som symboliserar hennes levnadsglädje och självsäkerhet, också komma mer till glädje för andra.

I avsnittet om mod beskrev jag Annas berättelse om hur hon målade ett hus randigt i regnbågens alla färger och hur det symboliserade viljan och modet att följa sitt hjärta. När jag frågar hur det känns när hon kommer till insikt menar hon att det är just känslan av att kunna gå till handling som blir kvar:

”Jag känner att jag kan gå mer till handling. Det kan man säga. Just för att det, dom blir så tydliga för mig. Det är inte massa känslor som snurrar runt i kroppen och hjärnan som man inte kan sätta tummen på. När jag har gått i genom det här stegen är det väldigt, väldigt tydligt. Det är skillnad på när man kommer till insikt, man känner i kroppen att där satt den. Det är nog det som har varit så överraskade, att man inte bara får en insikt som stannar här uppe, utan man även fått med sig hela kroppen.”

Anna tar här även upp en fysisk effekt av att komma till insikt. Hon menar att det för henne innebär en kroppslig reaktion och är förvånad över hur starkt insikterna har känts i kroppen. Tack vare att hon kan sortera in sina, ibland kanske motstridiga, känslor och tankar blir det tydligt för henne hur hon ska gå vidare med dem. Anna uttrycker även att hon länge haft en längtan efter att hitta ögonblick då tiden står stilla, när man inte stressas av framtiden och allt man ska göra. Hon talar om sin barndoms ögonblick när allt bara är perfekt och man kan få en paus från vardagen. Vid ett tillfälle under arbetet med Skrivhjärtat blir denna längtan aktuell.

”Kortet jag hade var den blå kökssoffan, det är helt knäppt alltså. Men när jag började plocka ut nyckelord i texten så var det att jag gick till soffan med en kopp te och en bok, alltså den där ultimata situationen då tiden stannar. Så ska man plocka ut symboler så här och då insåg jag att en kopp te, det är återkommande, da är det min stund, det är lugn och ro. Och jag är egentligen ingen tedrickare. (Skratt). Men det är en slags symbol för mig och då kunde jag se jag kan ju skapa de här stunderna. Jag

kan ta en bok, en kopp te och jag har en kökssoffa i mitt hem. Det behöver ju inte vara just de sakerna, utan det kan handla om något annat. Plötsligt kan jag påverka på ett sätt som jag inte riktigt fattat innan, att dom ögonblicken måste jag ju skapa själv. Jag kan inte gå och vänta på att de ska komma till mig. Det är väldigt enkelt egentligen, genom att vara närvarande i nuet istället för att ha en fot i framtiden och en i det förflutna.”

Symbolerna som Anna hittar i sin text griper tag i något som varit en längtan hos henne sedan ett tag tillbaka. Eftersom situationen när hon tar sin kopp te, en bok och går till kökssoffan blir tydlig och enkelt att se framför sig kan de hjälpa henne att skapa de där ögonblicken som hon längtat efter. Detta är bara ett sätt att föreställa sig en sådan stund och hon menar att det finns många andra sätt att skapa dessa ögonblick på. Symboliken, det som kökssoffan står för, är att försöka att stänga omvärlden för ett tag och vara här och nu. Det viktiga är att hon kommit fram till att det är hon som måste göra det själv och fått ett sätt att strukturera den tanken på. På det viset kan symbolerna i texten bli ett sätt att gå till handling.

5.3.4. Ett arbete

Genomgående för alla kvinnor är att de inte enbart betraktar Skrivhjärtat som ett tidfördriv eller något man sysslar med bara för att det är roligt. Jag upptäckte att ordet ”arbete” återkom i flera intervjuer. När jag frågade kvinnorna om varför de ville testa metoden är svaren seriösa och motiven handlar om ”att utveckla sig själv” eller som en ytterligare ”terapiform”. Min upplevelse var att samtliga började använda Skrivhjärtat med förståelsen att den skulle kunna hjälpa dem i arbetet med sig själva. En av kvinnorna, Lena, talar först om att hon mest gjorde det för att hon tyckte att det var intressant och kul men funderar sedan vidare och säger:

”Men det var nog inte bara därför, för när man läser i början av Skrivhjärtat tycker i alla fall jag att man förstår att det är ganska djupt. Det är liksom ingenting man går in i och bara skriver lite, utan man går in i ett arbete liksom, om sig själv och i sig själv.(...) det var nog helt enkelt det att jag är nyfiken på mig själv och såg det som ytterligare ett sätt att prova på att undersöka mig själv.”

Ingången i arbetet var alltså ganska liknande kvinnorna emellan, dock har några av kvinnorna uttryckt starka positiva känslor i samband med arbete, andra beskriver arbetet som mer mödosamt. Jag frågade alla hur det har känts att arbeta med metoden och exempelvis Anna vittnar om positiva upplevelser:

”Jättepositivt. Jag tror att det var glädjen och det var också någon typ av lättnad för plötsligt blev det så tydligt för mig, vad är det jag är rädd för? Jag är rädd för att visa upp mig själv. För att i längden blir det ju att jag står för mitt företag och jag vill ju visa mig själv, jag vill ha en planka i varje färg och skita i vad alla andra tycker. Det blev väldigt tydligt. Det var nog det som gjorde att jag blev så rörd att det blev så enkelt på något sätt när jag såg det så.”

Anna är en av kvinnorna som berättar om starka känsloutlösningar i samband med sitt arbete med metoden. Hon återkommer till att hennes slutsatser berör henne djupt och tårarna kommer då och då. Dock är hennes arbete i efterhand, som hon beskriver här ovan, fyllt av glädje, nya insikter och optimism.

Rebecka är en annan av kvinnorna som upplever starkt positiva känslor i samband med metoden. Rebecka beskriver också metoden som ett arbete och tycker att det kostar på att ägna sig åt Skrivhjärtat. På frågan om hur det känts medan hon skriver med metoden svarar hon så här:

”Alltså, ibland när jag skriver är det som om jag tittar på min hand..och tänker vad skriver den nu? Jag tycker hela tiden att jag får ut någonting av mina texter som kan berätta om mig på något sätt. Jag blir så ivrig, jag vill veta mer, ibland kan jag inte bli klar snabbt nog...(skratt) Jag vill liksom bara se mina insikter och jag vet att de innehåller något viktigt. När jag är klar känner jag mig glad och så..aaah (pustar ut)..relieved liksom, lättad och att allt är lite enklare”.

Ingela är den av kvinnorna som tydligast upplever arbetet med metoden som ansträngande och till och med olustigt.. Hon menar att det för henne mest har varit ett mödosamt arbete. Innan hon började med Skrivhjärtat bestämde hon sig för att den skulle ha en speciellt tema, nämligen hennes barndom. I skrivande undersöker hon trådar bakåt i tiden, som hon själv uttrycker det ” vem jag är och varför”. Så här säger hon om att arbeta med metoden:

”Alltså jag tycker det är jobbigt. Det tar av min tid, jag får verkligen skärpa mig. det är liksom ingen snabb fix. Det är ju inte lustfyllt, jag har ingen aning om vad som ska dyka upp. Det kan vara jätteroligt men mest är det bara träl. Men jag vill ju utforska mig själv..så att det är väldigt spännande också. Men går ju inte i terapi för att det är skitkul heller.”

Hon tycker alltså att det tar ganska mycket av hennes kraft och energi att ägna sig åt Skrivhjärtat, men att det trots allt är värt det eftersom hon är intresserad av att ta reda på mer om sig själv. Hon tar även upp en intressant observation kring tendenser i vårt samhälle:

”Jag tror detta är en jättebra metod eftersom idag är det mycket: reflektera inte så mycket utan tänk positivt! Men det här ger dig inga svar, det är inte saker som: gör detta så blir du gladare eller så utan det är seriöst och förutsättningslöst. Tar dig på allvar och talar inte om var du ska komma. Det är extremt ovanligt just nu.”

För Ingela är alltså arbetet med Skrivhjärtat psykiskt påfrestande snarare än lustfyllt och positivt. Hon blev också förvånad över hur starkt metoden lyckades beröra henne, eftersom hon tidigare arbetade med sig själv bland annat i sin yrkesroll. Detta berättar hon om första gången hon arbetade med Skrivhjärtat:

”Det var mycket potentare än jag trodde. Första gången fick jag gå och lägga mig i fosterställning och tänkte, shit liksom, det här kommer att bli tufft. Men det är inte lika tufft varje gång heller.”

Det tycks alltså vara så att kvinnorna går in i ett arbete som de uppfattar på lite olika vis, både lustfyllt och ansträngande. Dock är det tydligt i kvinnornas berättelser att det handlar om just ett arbete. Ett arbete som de måste ta sig tid till, koncentrera sig på och som väcker starka känslor. Känslorna de har under tiden de arbetar skiljer sig från känslorna som kommer efter. När ett arbetspass är avslutat vittnar flera av kvinnorna om en lättnad och en tillfredställande känsla både från skapandet och de insikter som blivit tydliga.

5.3.5. Kontroll

Återkommande i intervjuerna är begreppet kontroll. Kvinnorna talar om det på olika sätt och med olika innebörd. Så här berättar Lena:

”Jag kan ju säga att jag skrev en insikt om att det här¹¹ kan vara övermäktigt för ett barn, men jag är inte ett barn utan jag är vuxen och har både kraft och insikter för att klara detta.”

I Lenas fall handlar kontrollen om att faktiskt ta ansvar för sitt eget liv och att hon själv har kraften att ta tag i saker och ting.

En annan aspekt av kontroll som kommer fram i intervjuerna är det faktum att inte ha kontroll. Flera av kvinnorna menar att man genom metoden kan koppla bort intellektet och på vis inte har kontroll över vad resultatet av skrivandet blir. Detta tar Barbro upp :

”...det är att jag inte styr hela den här skrivprocessen med mitt intellekt. I den bemärkelsen går man in i något som jag har inte kontroll på. Och jag kallar det då

¹¹ Någon situation ur privatlivet, min anmärkning

för det omedvetna. Alltså man får kontakt med delar av sitt omedvetna och då blir det synligt. Därför blir resultatet av en session med Skrivhjärtat, jaha? Var det så här det blev? Det visste jag inte.”

Barbro menar vidare att kontroll också kan vara en negativ aspekt av metoden. Hon anser att det skulle kunna vara så att man startar något inom sig som man själv inte har förmåga att hantera, inte har kontroll över.

”När jag tänker på metoden så är ju nackdelen med att göra någonting själv, för det kan ju starta processer som du själv inte riktigt kan ta hand om. Har du en terapeut blir det dens ansvar att laga ihop det man kommit fram till. Det är ju inte säkert att det här gör. Samtidigt så tror jag på människors försvar, är det något som är för tungt för dig så kommer det inte att poppa upp. Det kommer ungefär så mycket som du klarar av. Det här pajar ju inga försvar, du skulle kunna skriva hur neutralt som helst om det här. Man väljer ju mer själv hur djupt man vill gå men risken finns ju...”

Ingela berättar om hur hon inte är rädd för att tappa kontrollen i över skrivandet, att det snarare är hennes syfte med metoden. Att ge sig hän och låta processen ha sin gång och det får gärna bli lite jobbigt:

”Jo, det har varit potent. Jag har ju haft ett syfte innan när jag jobbat med detta. Jag vet vad jag vill ha ut och jag blir liksom inte rädd när jag blir svimfärdig när jag skriver och så där, det tycker jag bara är bra.”

Jag frågade henne hur hon känner när det gäller kontroll, om hon känner att hon har det under skrivandet gång. Så här svarade hon:

”Nej det har jag nog inte men däremot är jag inte rädd, jag har ett självförtroende i att det ordnar sig.”

Eftersom Ingela har mycket erfarenhet och kunskap om terapeutiska metoder sedan tidigare vågar hon släppa på kontrollen och kan känna sig trygg i att det kommer att resultera i något positivt till slut.

5.3.6. Autonomi/Egen skapelse

Flera av kvinnorna använder ordet ”terapi” för att beskriva Skrivhjärtat. Någon reflekterar medvetet över ordet och menar att hon trots dess innebörd anser att Skrivhjärtat är en form av terapi. Andra använder ordet mer lättsamt och kanske mer oreflekterat. I vilket fall som helst verkar Skrivhjärtat vara en ”terapiform” för de intervjuade kvinnorna. Samtliga av kvinnorna

berör detta på olika sätt. Jämförelsen med traditionell psykoterapi med en samtalsterapeut förekommer vid upprepade tillfällen. I den jämförelsen blir autonomi aktuellt för Lena:

”Och om man jämför det med när jag gått i samtalsterapi så är det en fruktansvärd skillnad för att när man går på samtalsterapi så är min upplevelse att man kommer in, öppnar upp och bara öser ur sig. Sedan blir det jaha nu är det slut för idag, tack så mycket, vi ses nästa vecka. Sedan ska man ut i verkligheten med folk och såhär. (...) Men när jag har gjort de här arbetspassen så känns det som en mildare form eftersom jag ju helt trygg, för jag är ju bara hemma. Där sitter jag i lugn och ro.”

Här menar kvinnan att eftersom hon gör något på egen hand, i sitt eget hem så ökar tryggheten och det är en förtjänst. I jämförelsen med samtalsterapi anser hon att detta är en mildare form, mycket på grund av att hon själv styr processen. Det blir inga abrupta slut mitt i en process som det kan bli när samtalstiden är slut, utan hon kan arbeta i sin egen takt. Lite senare under intervjun kommer vi tillbaka till ämnet autonomi, att få göra något själv.

”Intervjuare- För mig låter det som, när du pratar om det, att skrivande är en positiv sak som definierar dig, som du är duktig på?”

”Ja, verkligen. Jag är jätteglad att jag har provat detta, det är fantasiskt att komma på själv att det fanns så mycket kvar som man inte använt. Egentligen finns det hur mycket som helst att hämta. Att man själv sitter inne på information och lösningar.”

Temat autonomi berör även Anna som också anser att det ligger en förtjänst i just det faktum att man får göra något själv:

”För även om man kanske har en bra terapeut så är det ändå inget man kan klara själv. Det tror jag är en styrka, att få ha de här stunderna för sig själv och få komma till insikt utan att bli stressad av det.”

Bilden av autonomi bekräftas vidare av Ingela som när hon ska beskriva Skrivhjärtat säger så här:

”Så jag tycker att det är en genialisk metod därför att man går i steg och tar bort prestige och sånt. Man kan jobba med detta själv, man blir inte tvingad eller måste göra något åtagande, utan det blir privat.”

När vi diskuterar Rebeckas övriga reflektioner kring metoden kommer även hon in på autonomi.

”Jag känner ju inte direkt att jag behöver gå till en psykolog, däremot finns det saker hos mig som jag vill undersöka och kanske reda ut i mitt eget huvud. Det är liksom

därför detta är så bra för mig, lite terapi ”light” så där. Sedan känns det mäktigt när jag ser hur mina texter och tankar samlas, jag har ju något kvar som jag gjort helt själv.”

Rebecka menar att det faktum att det blir ett resultat av arbete, texter som samlas på hög är stärkande för henne. Att få skapa något själv är något som flera av kvinnorna upplever stärkande och utvecklande.

Nedan följer nu en fördjupning och analys av de sex centrala teman som presenterats i resultatdelen.

6. Diskussion och slutsats

Kvinnorna har allihop gått in i arbetet med metoden med nyfikenhet och öppenhet och det har inte funnits någon typ av tvång eller press med i bilden. De fem respondenterna är alla, om än på olika sätt och av olika anledningar, intresserade av personlig utveckling och ökad självkänedom. Tengquist i Starrin & Askheim (2007) menar att om en empowerment-process skall ske är det centralt att initiativet kommer från individen själv, något som det alltså gjorts i samtliga fall.

Empowerment kan ses som etablering av motmakt. Kvinnornas berättelser handlar mycket om att ta makten över sin egen situation. När Askheim (2007) i Starrin & Askheim beskriver empowerment som etablering av motmakt syftar han främst på sambandet mellan den enskilde individen och samhällets strukturer. Han menar dock att utgångspunkten är att stärka individer så att de får kraft att förändra en svag position och kunna ta makten, något som går att applicera på kvinnornas arbete med Skrivhjärtat. Askheim anser vidare etableringen av motmakt sker genom att processer startas som förstärker individens självkontroll och således skapar en bättre självbild, vidgar kunskaper och förmågor. Som framgår av mina resultat startar metoden i process hos kvinnorna där de får möjligheten att komma till insikt om sig själva. Flera av kvinnorna vittnar om att de symboler och insikter de får fungerar som en slags motmakt till negativa tankar och tvivel kring sig själva. Rebeckas bild av en ful hund som hindrar henne från att komma åt det hon verkligen önskar, kan plockas fram och ”mota” bort negativa tankar om den egna förmågan. Annans hus randiga kan påminna henne om att gå sin egen väg och fungera som motmakt till att låta sig påverkas av omgivningens åsikter i alltför stor utsträckning. Barbro kan föreställa sig den slitna fåtöljen som måste skjutas fram i rummets centrum låta den stärka henne i tron på sig själv.

En central aspekt av empowerment är att se människan som aktiv och ansvarstagande. Westerlund i Starrin & Askheim (2007) menar att empowerment som process handlar om en individs möjligheter att utöva makt och inflytande över viktiga aspekter av livet. Han menar vidare att det även kan ses som handlingsutrymme, avseende personens objektiva handlingsutrymme och subjektiva möjligheter. De objektiva möjligheterna är alltså vad en individ i praktiken skulle kunna göra, med hänsyn till yttre förutsättningar om den ville och vågade försöka, de subjektiva möjligheterna handlar om vad personen i realiteten vill och vågar. Min uppfattning är att kvinnorna under sitt skrivande fått "hjälp" att lyfta fram personlighetsdrag, rädslor och beteenden i ljuset och på vis kunnat lära sig mer om sig själva. Rebeckas "Jag har bannemig blivit mer medveten om mig själv!" är ett exempel som belyser detta, Annas utsaga att metoden sätter fokus på hennes rädslor ett annat. På så vis ökar kvinnornas självinsikt och deras självbild blir mer realistisk. Westerlund i Starrin & Askheim (2007) menar att denna process leder till att handlingsutrymmet ökar, en process som metoden Skrivhjärtat verkar kunna starta inom kvinnorna.

Skrivandets tycks ha en terapeutisk verkan på kvinnorna och mycket i deras berättelser stämmer överens med de positiva effekter som framkommit i forskning av Expressive Writing. Barclay & Skarlicki (2009) menar att skrivandet kan hjälpa till att komma i kontakt med negativa upplevelser och tillåter en att möta sin oro och ångest. Även om kvinnorna inte alltid tar upp negativa händelser och upplevelser beskriver de på samma sätt hur metoden bidrar till att de kommer i kontakt med sina känslor. Författarna menar även att skrivandet tvingar deras klienter att reflektera över svåra situationer. På ett likande vis menar kvinnorna att metodens struktur leder dem fram till reflektion över företeelser som de kanske inte skulle haft tillgång till annars. Vidare menar författarna att det faktum att deras klienter konfronteras med känslor och upplevelser gör att de svåra situationerna tydligare och processen att gå vidare kan börja. Flera av kvinnorna som testat Skrivhjärtat menar att det är just tydligheten som deras texter ger och det fokus som de sätter på för dem viktiga teman som gör att de kan gå till handling. Även om kvinnorna beskriver metoden som ett seriöst och ibland krävande arbete får Skrivhjärtat dock nog anses som en mildare och lekfullare form av terapi än den beskriven av Barclay & Skarlicki (2009)

Under intervjuerna framkommer att kvinnorna ofta förvånats över hur mycket kunskap och insikter de själva sitter inne på. De påpekar återkommande det stärkande i att få komma fram till något själv, utan att bli stressad till det. Kvinnorna berättar om, som nämnt ovan, att deras

symboler blir till handling, något som kan ses som lösningar på problem. Flera av kvinnorna har beskrivit att de känner att de kan gå mer till handling efter att, genom metoden, ha strukturerat sina tankar och gjort dem tydliga. Eftersom som Skrivhjärtat, för dessa kvinnor, tycks leda till handling och en förståelse för sin situation (tydlighet) är det troligt att metoden i någon mån bidrar till en ökad makt över sin situation. Att skrivandet kan bidra till en medvetenhet och på så sätt leda till handling pekar även Meyer & Mudsons (2005) forskning om elevers skrivande.

De förändringar som metoden bidragit med i kvinnornas livssituation kan studeras både genom den sociala och den psykologiska dimensionen av empowerment. Viktigt för den psykologiska dimensionen är en känsla av kontroll över den egna situationen och tron på den egna förmågan till handling, något som kvinnorna berättar att de tillskansat sig genom Skrivhjärtat. (Fitzsimons & Fuller i Hansson, 2002). De insikter om sig själva som kvinnorna får genom metoden jämföras med den psykologiska dimensionens självuppfattning eftersom den hjälper kvinnorna att "få syn på" sig själva. Exempel på dessa budskap är Annas beskrivning av hur hon lärt sig att skapa förutsättningar för reflektion och lugn och ro, eller Barbros slitna fåtölj som bland annat visade henne att hon kan dela med sig av sin levnadsglädje mer. I den sociala dimensionen betonas makt, delaktighet och inflytande över den egna situationen, faktorer som ökat genom arbetet med metoden och bidragit med en förändring. Förvisso tar kvinnorna inte upp vilka sociala sammanhang som skapar de känslor av stängda möjligheter som de utgår ifrån men resultaten pekar mot att ökat handlingsutrymme är en förändring. Metoden kan bidra med insikter om kvinnorna själva som i sin tur ger en mer realistisk självbild, ökad kompetens (självförtroende) och kan bidra till att öka det reella handlingsutrymmet. (Westerlund i Askheim & Starrin, 2007)

Som Masreliez-Steen & Modig (2004) skriver är utvecklande av en god självinsikt väsentlig för att kunna öka självkänslan. Författarna menar vidare att självkänslan aldrig utvecklas i ett vakuum, utan ständigt i samspel med och under påverkan av omgivningen. Mot den bakgrunden vore det omöjligt att hävda att enbart en enskild metod skulle kunna förändra en persons självkänsla i grunden. Dock finns det delar i kvinnornas berättelser där det skymtar faktorer som kan bidra till att stärka självkänslan. Husom Löken i Starrin & Askheim (2007) talar om styrka som "en inre, psykologisk känsla och upplevelse" och denna kan uppfattas som individens utveckling av olika kapaciteter. I utvecklande av den inre styrkan menar författaren att självkänsla får en viktig roll. Anna är en av de kvinnor som vittnar om att det

har varit stärkande för henne att arbeta med metoden. Hon kände sig starkt i vetskapen om att hon kan våga gå sin egen väg och lyssna mindre på omgivningens krav. Lena berör samma tema när hon pratar om att hon faktiskt är kapabel att avklara sin situation och att hon själv sitter inne på lösningar till sina problem.

Husom Löken i Starrin & Askheim (2007) menar att för att förändring ska kunna ske och självkänslan skall utvecklas krävs trygghet. Flera av kvinnorna menar att insikterna om sig själva varit enklare att ta till sig eftersom man sitter hemma i lugn och ro. Lena menar exempelvis att samtalsterapi varit uppslitande för henne eftersom hon direkt efteråt måste konfronteras med omvärlden. Anna beskriver också att de stunder av lugn och ro som metoden erbjuder gör att processen blir trygg, man behöver inte känna sig stressad till insikt.

6.1. Slutsatser

I denna uppsats har syftet varit att ta reda på kvinnors upplevelser av metoden Skrivhjärtat. Jag kommer nedan återknyta till mina frågeställningar för att på ett tydligt sätt sammanfatta och redovisa det som framkommit ur mina resultat.

Hur beskriver kvinnorna själva metoden Skrivhjärtat?

För kvinnorna är Skrivhjärtat ett arbete. På olika vis slår de fast att det inte handlar om förströelse. Kvinnorna är ute efter att lära känna sig själva bättre och menar att detta tar både tid och kraft. Ordet ”terapi” dyker ofta upp när kvinnorna ska beskriva vad metoden egentligen handlar om. Trots det pekar kvinnorna på flera skillnader mellan metoden och traditionell samtalsterapi. De tar upp skillnader som tryggheten i att vara hemma under arbetet, ansvaret för att själv behöva ta hand om det som framkommer samt det stärkande i att klara av att komma till insikt på egen hand. Kvinnornas motiv för att använda sig av Skrivhjärtat handlar om att ”utveckla sig själv”, få tillgång till sin kreativitet samt undersöka ”vem man är och varför”. Skrivandets tycks alltså ha en terapeutisk verkan på kvinnorna och de upplever positiva förändringar både *under och efter* arbetet med metoden.

Vad kan metoden bidra med i fråga om självinsikt, självkänsla och handlingsutrymme?

Genom metoden menar de intervjuade kvinnorna att man kan, till skillnad från i samtalsterapi, komma på helt nya tankar om sig själv och att korten skapar *nya associationer*, som man inte uppnått enbart genom reflektion. Således kan metoden bidra till att kvinnorna får nya intryck och bilder av sig själva och på så sätt kunna skapa en mer sann bild. Kvinnorna berättar att

deras texter, på olika sätt talar till dem och får dem att förstå nya, *viktiga budskap om dem själva*. Med stöd i kvinnornas egna utsagor samt tidigare forskning och teori kan det fastslås att Skrivhjärtat i någon mån bidrar till öka dessa kvinnors *självinsikt*.

När det kommer till metodens eventuella påverkan på självkänslan är det svårt att se direkta samband. Eftersom självkänslans utveckling är beroende av en mängd olika faktorer går det inte att påstå att Skrivhjärtat ensam skulle kunna bidra till att utveckla en god självkänsla. Eftersom metoden i någon mån kan sägas bidra till kvinnornas självinsikt är det dock mycket troligt att metodens arbetsformer skapar en god *grund* för att vidareutveckla och *stärka självkänslan* för mina respondenter. Resultaten pekar även mot att metoden, genom en mer realistisk självbild och ett ökat självförtroende kan bidra med att öka kvinnornas handlingsutrymme.

Har metoden medfört någon bestående förändring i kvinnornas liv?

De bestående förändringar som kvinnorna beskriver att metoden medfört i deras liv har sin utgångspunkt i deras nyvunna *medvetenhet*. Skrivhjärtats struktur verkar vara en av förklaringarna till att kvinnorna kan *skriva sig till större förståelse för sin livssituation*. Kvinnorna associerar strukturen till begrepp som kravlöshet och trygghet. Dock finns det en tredje aspekt av strukturen som flera av kvinnorna tar upp, nämligen det faktum att insikterna kommer till en "av bara farten" och metoden "fångar upp" saker i deras omedvetna. På något vis verkar det alltså vara *metodens uppbyggnad* och förmåga att locka fram *det omedvetna* som lägger grunden till kvinnornas nya medvetenhet och skapar förutsättningar för förändringar i deras livssituation. Om strukturen skapar förutsättningar för att få fram texter, är det analysen av dessa texter och dess symboler som ger personlig mening och blir till konkreta insikter.

Vilka konkreta förändringar har då denna nya medvetenhet skapat för kvinnorna? En tydlig förändring som flera av kvinnorna vittnar om är förmågan att *gå till handling*. I intervjuerna framkommer att kvinnorna använder sig av sina symboler för att hitta budskap till sig själva. Genom dessa symboler kan de tydligare se hur de bör handla i olika situationer. Som jag visat på ovan ger också den nya medvetenheten och självinsikten *ett ökat handlingsutrymme* för kvinnorna.

En annan förändring som resultaten pekar mot är ökat *mod* att möta livets utmaningar. Med sin, genom metoden, nyvunna medvetenhet kan flera av kvinnorna berätta om hur deras

rädslor avdramatiserats och gett dem mod att handla mer utifrån sina egna önskningar samt få kraft i svåra situationer. En vidare förändring för kvinnorna handlar om *kontroll*. Återigen genom medvetenheten blir det tydligt kvinnorna att de måste ta kontrollen sin situation och handla utifrån sina egna önskningar. Slutligen tycks en förändring vara en ökad grad av *autonomi*, genom det egna skapandet och förmågan att på egen hand komma till insikt om viktiga saker rörande den egna livssituationen.

Avslutning

Min studie har visat vilka upplevelser kvinnor har haft i samband med sitt arbete med Skrivhjärtat. Eftersom det inte tycks finnas någon liknande metod, åtminstone inte vad jag kunnat finna, bidrar studien med ny kunskap inom forskningsområdet. För min professionella utveckling har den bidragit till min förståelse för vilket kraftfullt redskap skrivandet kan vara i arbetet med sig själv. Vidare forskning som jag anser skulle vara intressesant är en studie av Skrivhjärtat i det sociala arbetet och vilka förändringar metoden eventuellt skulle kunna åstadkomma där.

Referenser

Litteratur:

Adams, R(2008): *Empowerment, participation and social work*. Palgrave MacMillan: New York

Askheim, O-P & Starrin, B: *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning

Askheim, OP (2008) ”Empowerment- olika infallsvinklar”. I Askheim, O-P & Starrin, B (red): *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning

Cullberg-Weston, M (2008): *Självkänsla på djupet*. Stockholm: Natur och Kultur

Hansson L (2005): ”Empowerment och brukarinflytande”. I Brund, D & Hansson, L (red) *Att leva med psykiska funktionshinder- livssituation och effektiva vård och stödinsatser*. Lund: Studentlitteratur

Husom Löken, K (2007) “Svaga röster ska också höras”. I Askheim, O-P & Starrin, B (red): *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning

Kvale, S (1997): *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur

Masreliez-Steen, G & Modig, M (2004): *Självkänsla - kvinnlig, manlig, mänsklig* . Natur och Kultur: Stockholm

Pervin, L. A & O.P John (1996) *Personality theory and research*, John Wiley and Sons: New York

Sommerchild (1998) i Askheim, O-P & Starrin, B: *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning

Svenning, C (2003): *Metodboken*. Eslöv: Lorentz förlag

Tengqvist, A (2007) ”Att begränsa eller skapa möjligheter”. I Askheim, O-P & Starrin, B (red): *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning

Thomassen, M (2008): *Vetenskap, kunskap och praxis - introduktion i vetenskapsfilosofi*. Gleerups: Malmö

Westerlund H (2007): ”Det finns bruk för alla- Empowerment utanför arbetsmarknaden”. I Askheim, O-P & Starrin, B (red): *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning

Westermark, Ann (2005): *Författarkortleken* Göteborg: Flying Pencils AB/ Skrivhälsan

Westermark, A (2008): *Skrivhjärtat*, Göteborg: Flying Pencils AB/ Skrivhälsan

Tidsskriftsartiklar:

Meyer, NJ & Munson BH: *Personalizing and Empowering Enviromental Education Through Expressive Writing* (2005) *The Journal of Environmental Education*, vol. 36 nummer 3

Barclay, JL & Skarlicki, DP (2009): *Healing the Wounds of Organizational Injustice: Examining the Benefits of Expressive Writing*. *Journal of Applied Psychology*, vol 94, nummer 2

Grasso, KM (2008): *An expressive writing intervention for body image: A randomized controlled trial* *Virginia Consortium for professional psychology* , vol 68, nummer 9.

Dagtidningsartiklar:

Gonäs, L: *Bristande jämställdhet leder till kvinnlig ohälsa*. Göteborgs-Posten 2008-08-21

Internetkällor:

Vetenskapsrådets Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning [http:// www.vr.se](http://www.vr.se)

Wikipedia: www.wikipedia.se

Bilaga 1

Frågeguide

Kan du berätta lite om vad skrivandet haft för roll i ditt liv? (Skrivit mycket/lite, arbetat med skrivande etc..)

Hur var din relation till skrivande under din uppväxt? (Lustfylld/obehagligt, Enkelt/svårt, Roligt/tråkigt..)

Har skrivandet någon gång varit till hjälp för dig? I så fall, i vilka situationer?

Hur skulle du beskriva metoden Skrivhjärtat?

Vad var det som gjorde att du ville testa metoden?

Hur har det varit att arbeta med den?

Har den medfört någonting för dig?

Övriga upplevelser eller erfarenheter kring Skrivhjärtat.

Bilaga 2, Presentationsbrev



GÖTEBORGS UNIVERSITET INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

Hej! Jag heter Josefine Borg och studerar min sista termin på Socionomprogrammet, Göteborgs Universitet. Jag håller just nu på med min c-uppsats och söker därför intervjupersoner. Mitt tema är skrivandets påverkan på självkänslan och självinsikten. Jag kommer dels att kartlägga kunskapsläget inom mitt område, som i Sverige är ganska outforskat och dels inrikta mig på metoden Skrivhjärtat. Jag är intresserad av att träffa dig som har någon sorts erfarenhet av skrivande, har testat Författarkortleken och även börjat med Skrivhjärtat. Intervjuerna kommer att ta cirka en timma i anspråk och du kommer att vara helt anonym i min uppsats. Intervjuerna skulle jag vilja genomföra under vecka 43 och vecka 44. Jag finns i Göteborg men kan resa inom rimliga avstånd.

Är du intresserad av att dela med dig av dina erfarenheter kring skrivande och Skrivhjärtat? Kontakta mig på nummer xxx-xxxxxx eller x.xxxx@spray.se