



# Nationalt Center for Kunst og Mental Sundhed

REWRITALIZE din recovery

2023-2026

## Indhold

- Recovery, kunst og positiv identitetsfølelse
- Baggrund for deltagerfokuserede skrivegrupper
- Skrivegruppernes forløb
- De fysiske rammer og teamet
- Rekruttering
- Forskning
- Tidsplan
- REWRITALIZE Kontaktpersoner

# NATIONALT CENTER FOR KUNST OG MENTAL SUNDHED

# Recovery, kunst og positiv identitetsfølelse

- Recovery er en proces, hvor en person diagnosticeret med en psykisk lidelse genopretter trivsel og funktionsevne samt forbedret livskvalitet. Der skelnes mellem klinisk, som kort sagt er en reduktion af symptomer og genoprettelse af funktionelt liv, og personlig recovery, som henviser til den personlige process med at finde frem til et meningsfuldt liv.
- Stigma, diskrimination og udelukkelse fra fællesskaber er store barrierer for recovery og eventuel helbredelse
- Kunst og kreative rum har historisk haft en plads i psykiatrien, men er blevet faset ud til kommunalt regi. Forskningen tyder på at deltagerfokuseret kunst kan have positiv effekt på recovery for mennesker med svær psykisk lidelse.
- Skrivegrupperne har siden 2017 har været tilbudt på pilotbasis i Region H som recovery-orienteret add-on til gængs behandling med fokus på det hele menneske med fokus på livskvalitet, meningsfuldhed, stimulation af håb, empowerment og positiv identitetsfølelse.

***Målet for REWRITALIZE skrivegruppeinterventionen er et etisk bæredygtigt og struktureret kunstgruppeforløb baseret på State-of-the-Art psykiatrisk forskning, der kan sikre skalering og reproducerbarhed samt evidensbasering.***

# Baggrund for deltagerfokuserede skrivegrupper

- Skrivegrupperne er skabt som hybrider mellem kunstworkshoppen som kunstnerisk format og den gruppeterapeutiske intervention.
- De er lukkede grupper med 8-10 deltagere, der løber over 15 uger. Gruppen har en kunstnerisk leder, en sundhedsfaglig coterapeut og mødes om at blive bedre til at skrive sammen i en gruppe.
- Deltagernes opfordres ikke til at ophøre med deres gængse behandling,, men kunstgrupperne ses som en udvidelse af behandlingsrummet, hvor der kan arbejdes med menneskelige og mellemmenneskelige faktorer, der er afgørende for det at komme sig eller håndtere livet.
- I skrivegrupperne er sygdommen ikke i fokus. Socialt er gruppen stramt organiseret med klare spilleregler, tydelige roller og gentagelse, der skaber tryghed og forudsigelighed. Inden for disse rammer kan den kunstneriske aktivitet udfolde sig i en legende modus
- . De præliminære fund indsamlet med både kvalitative og kvantitative metoder viser foreløbigt tegn på at deltagerne efter gruppen har øget mentaliseringsevne, øget oplevelse af forbundethed med andre, øget oplevelse af håb, øget oplevelse af selvtillid og agens.
- Forhåbningen er, at de nye interessenter vil opleve projektet som gavnligt for målgruppen, der også er en håndsækning til den kliniske hverdag, hvor skrivegrupperne efter endt projektperiode har mulighed for at blive forankret som et fast tilbud.

*”Usynlige brikker i et puslespil lå og rumsterede rundt i det ubevidste og ikke kunne formuleres i almindeligt sprog, og pludselig blev de synlige, så jeg kunne sætte dem sammen til et helt billede, et helt menneske.”*

*”Jeg har aldrig skrevet før. I starten var jeg angst og troede ikke, jeg kunne; det var megaoptur at opdage, at ’hey, det her kan jeg godt!’ [...] Og det er jo dér selvtilliden kommer, fordi man sidder og tænker: ’det klarer jeg aldrig, jo, jeg gør, bum!’ Og så gør man det. Og så kommer der noget ud af det på en hylde, man ikke lige vidste, man havde.”*

*”Jeg ville aldrig kunne gå i gruppeterapi. Det er så svært at være sammen med andre, især fremmede. ... I skrivegruppen sker det psykoterapeutiske, uden at man taler om problemerne. Det sker af sig selv i det kreative arbejde i det trygge rum.”*

# Skrivegruppernes forløb

## Individuel forsamtale

Den sundhedsfaglige co-terapeut laver semistruktureret interview med deltagerne af ca. en halv times længde. Deltagerne giver samtykke til at indsamlet materiale må anvendes i forskningsøjemed.  
CKMS sender team ud der skal lave forskningsrelaterede tests og spørgeskemaer.

## Start 1.-3. session:

Fokus på øvelser, hvor det er nemt at producere tekst. Kommentere på værket og ikke på personen. Fokus på kollektive øvelser

## Midte 4.-12. session

Arbejde med genrebevidsthed og fx forskellige litterære genrer.

## Slut 13.-14. session

Forløbet afsluttes og opmærksomhed på, at deltagerne kan få sorgreaktioner ved udsigt til afslutning

## Boostersession

Afholdes 4 uger efter 14. session

## Individuel opfølgning

Der gennemføres opfølgende samtaler 6 måneder efter Booster sessionen af ca. 1 times varighed

# De fysiske rammer og teamet

- Hver session varer 3 timer med 2 styks 15-20 minutters pauser, som deler sessionen i 3. Sørg for at der er mulighed for at komme til at ryge i pauserne. Den første pause er efter 45 minutter. Den anden efter 1 time og 45 minutter.
- Samme lokale anvendes alle gange og det skal være stort nok til at 12-15 personer kan sidde om et bord med rigelig armplads.
- Kaffe og te skal laves og vand stilles frem. Frugt og snacks indkøbes og anrettes. Deltagerne er instrueret i at have spist inden sessionerne.

Der er 4 roller i forbindelse med et skriveforløb:

- **Forfatteren**  
betragtes som conductor af gruppen. Begrebet er lånt fra den psykoanalytiske gruppeterapi og betegner lederen af en gruppe, som den der er ansvarlig for, at gruppen samles.
- **Co-terapeuten**  
er den sundhedsfaglige støtte og sikrer en rolig, tryk ramme. Den sundhedsfaglige er co-conductor som er ansvarlig for gruppens psykiske klima, der skal være præget af positiv resonans.
- **Supervisoren**  
er en erfaren psykoterapeut og leverer en ramme for refleksion og læring undervejs for forfatter og co-terapeut. I løbet af undervisningsforløbet deltager alle forfattere og co-terapeuter i supervision.
- **Facilitatoren**  
sikrer de fysiske rammer for forløbet og mere praktiske elementer. Første opgave for facilitatoren er, når forfatter og co-terapeut er udpeget og der er aftalt datoer for forløbet. Facilitatoren booker lokalerne og rekrutterer deltagerne.

*Facilitatorrollen kan eventuelt varetages co-terapeuten enten fuldstændigt eller delvist. Facilitatoren har en primær kontakt i CKMS, der gerne hjælper med vejledning og praktiske opgaver.*

# Forsamtaler

- 1) CKMS og det lokale center finder sammen datoer (3-4 dage), hvor CKMS kan komme ud på de lokale matrikler og hvor deltagerne indkaldes til forsamtaler. Det er det lokale center der har ansvar for indkaldelsen.
- 1) Hver deltager skal igennem en forsamtale på ca 1 time, der varetages af co-terapeuten samt forskningsrelaterede tests, der varetages af CKMS personale. I alt skal der indregnes ca 2,5 times "test" tid pr. deltager.

Vores mål er at gøre denne "test" dag så hyggelig som muligt for deltagerne!  
Kaffe, te og snacks og hyggelig stemning, så vidt muligt.



# Rekruttering

- Skrivegrupper der afholdes som en del af REWRITALIZE-forløbet vil have deltagere som er unge voksne (18-35 år) og med en diagnose indenfor skizofrenispektret. De skal kunne mestre dansk og have grundlæggende skrivefærdigheder. Erfaring med skønlitterær skrivning er ikke relevant.
- Deltagerne rekrutteres blandt brugere og patienter på det psykiatriske center, hvor forløbet afholdes.
- CKMS hjælper med informationsmateriale i forbindelse med rekruttering, kan bistå hvis der arrangeres informationsmøder (eventuelt online) og mulige deltagere er også velkomne til at skrive med deres spørgsmål til foreningenkms@gmail.com



**REWRITALIZE din Recovery - skrivegruppeforløb**

Er du bruger af psykiatrien og har du lyst til at deltage i en skrivegruppe, som er en del af et større forskningsprojekt?



NATIONALT CENTER FOR KUNST OG MENTAL SUNDHED

**Skrivegruppeforløb**

En skrivegruppe er et forløb, hvor du som bruger af psykiatrien, kan prøve kræfter med at skrive egne tekster sammen med andre. Skrivegruppen er et frit og kreativt rum. Det er umuligt at gøre noget forkert, men meget muligt at blive inspireret, opleve glæde og omsorgsfuldt nærvær. Det er ikke nødvendigt at have erfaring med at skrive, og gruppen arbejder kun med tekster skrevet i gruppen.

Gruppen mødes i alt 15 gange, 1 gang om ugen ca. 3 timer. Det er danske forfattere, der leder skrivegrupperne i tæt samarbejde med en sundhedsfaglig co-terapeut, som deltager i gruppen på lige fod med alle andre, men også sikrer et mentalt trygt rum.

Gruppen er del af et større forskningsprojekt, der har til formål at undersøge, om man som psykiatrisk patient kan have gavn af at deltage i kunstneriske aktiviteter. Derfor skal man både før og efter forløbet udfylde et spørgeskema, samt deltage i en for- og eftersamtale. Derudover skal man bestrebe sig på at komme til alle de 15 gruppemøder og underskrive en samtykkeerklæring.

**Om projektet og Center for Kunst og Mental Sundhed**

REWRITALIZE din Recovery er et større forskningsprojekt, der er skabt af Center for Kunst og Mental Sundhed.

Center for Kunst og Mental Sundhed ønsker at skabe rum i psykiatrien, hvor det er muligt at udfolde sig kunstnerisk. Det ønske har vi, fordi vi tror på, at kunsten kan være et fælles sted at mødes som mennesker.


Vi har i flere år kørt skrivegruppeforløb lokalt på vores center, men nu har vi fået mulighed for at ekspandere vores forløb til andre centre i regionerne.

Vi regner med opstart af skrivegrupperne i foråret 2024.

**For mere info**

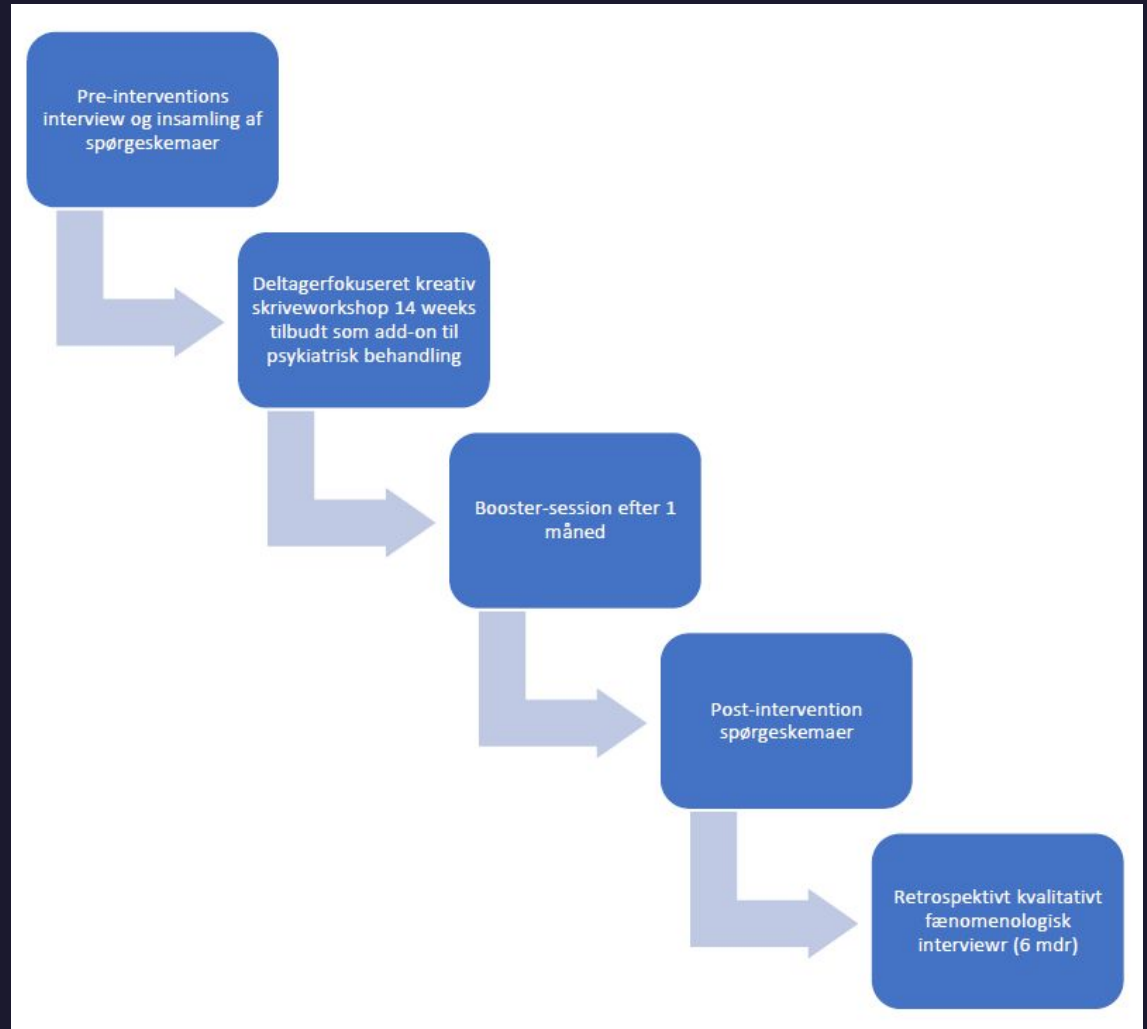
Hvis du er interesseret i at deltage eller/og høre mere kan du henvende dig til personalet eller på denne mail:

xx



# Forskning

- Skrivegrupperne har tilknyttet et forskningsprojekt der undersøger forskningshypotesen, at deltagelse i REWR kan stimulere recovery-processer hos mennesker med psykisk lidelse i sammenligning med ventelistekontrol
- De forskningsspørgsmål som stilles i den forbindelse kredser om:
  - i) *Hvorvidt kreativ skrivning i et manualiseret gruppeformat kan hjælpe deltagere med psykiske lidelser til at mestre livet og bedre social funktion ved at fremskrive mere positive narrativer om dem selv og forholdet til andre og omverden,*
  - ii) *Kan deltagelse i kreativ skrivegruppe reducere behovet for psykiatrisk støtte*
  - iii) *kan deltagelse i kreativ skrivegruppe have anti-stigmatiserende effekt*
- Deltagerne vil blive interviewet kort (45 min) inden interventionen til indsamling af demografiske variable og til klinisk assessment af psykopatologi. De vil også udfylde spørgeskemaer før og efter interventionen. 6 mdr. efter interventionen vil de blive interviewet med et semistruktureret interview (1,5 time).



# Tidsplan

## Efterår 2023

- Opstart med behandlingssteder
- Rekruttering og (efter-)uddannelse
- Planlægning af første forløb i REWR
- Godkendelse af forskningsprotokol

## 2024-2025

- Rekruttering af deltagere
- Forsamtaler/spørgeskema besvarelser
- Afvikling af skrivegrupper på behandlingssteder
- Dataindsamling

## Forår 2026

- Analyse og publikation af resultater
- Evaluering af forløb med behandlingssteder
- Konference med deltagende behandlingssteder



# REWRITALIZE Kontaktpersoner

Navn	Organisation og projektrolle	Kontaktoplysninger
Birgit Bundesen	CKMS, faglig projektleder og projektansvarlig REWR	<a href="mailto:birgit.aerenlund.bundesen.02@regionh.dk">birgit.aerenlund.bundesen.02@regionh.dk</a> 28106361
Keld Stehr Nielsen	CKMS, administrativ projektleder REWR	<a href="mailto:keld.stehr.nielsen@regionh.dk">keld.stehr.nielsen@regionh.dk</a> 51714334
Jon Brestisson	CKMS, Ledende Co-terapeut	<a href="mailto:jon.toke.brestisson@regionh.dk">jon.toke.brestisson@regionh.dk</a> 29730229
Helena Højgaard	CKMS, Studentermedhjælper. Primær kontakt for Region Sjælland - Holbæk, PC Nordsjælland og PC København	<a href="mailto:helena.kirstin.lilja.hoejgaard@regionh.dk">helena.kirstin.lilja.hoejgaard@regionh.dk</a>
Helga Bach-Mortensen	CKMS, Studentermedhjælper. Primær kontakt for Region Sjælland - Vordingborg, PC Bornholm og Familiehuset Herlev	<a href="mailto:helga.bm@hotmail.com">helga.bm@hotmail.com</a>

# Artikler og podcast

Brinkmanns Briks: Vidste du, man får det bedre af at skrive?

Bundesen, B., Rosenbaum, B, (2021b), "Skrivegrupper som en ny gruppebaseret hybrid mellem en kunstworkshop og en gruppeterapeutisk intervention for mennesker med psykisk lidelse"

"Når kunst hjælper sproget på vej", Psykiatrifonden

Andre publikationer