



FAG

Skriveterapi

Berit Johannessen, førsteamanuensis i helsefag, Universitetet i Agder.

Marianne Gunnufsen, sykepleierstudent, Universitetet i Agder.

Skriver om sykdommen

Mennesker som rammes av alvorlig sykdom kan ofte få hjelp til å mestre situasjonen sin gjennom skriving.

Denne artikkelen bygger på en bacheloroppgave i sykepleie som handler om skriveterapi for mennesker med alvorlig sykdom. Å få en alvorlig sykdom kan skape mange tunge tanker og vanskelige følelser. Det er viktig å få utløp for og bearbeide disse tankene og følelsene for at de ikke skal forverre en allerede vanskelig situasjon.

Skriveterapi

En måte å bearbeide tanker og følelser på, er å skrive. Man kan for eksempel skrive dagbok eller blogg. Skriving som terapi er lite omtalt i norsk sykepleie, men terapiformen beskrives i større grad internasjonalt (1). Hensikten med artikkelen er å drøfte hvordan skriveterapi kan brukes for å bearbeide følelser knyttet til det å ha fått en alvorlig sykdom og hvordan sykepleiere kan støtte mennesker som ønsker å bruke skriving som terapi.

Å skrive om stressende hendelser og negative følelser er ikke noe nytt fenomen. Traumatiske opplevelser har ofte blitt sett på som inspirasjon for poeter og romanforfattere. Skriveterapi

bygger på den psykoterapeutiske tradisjonen hvor kjernen er å benytte seg av teknikker som uttrykker stressrelaterede tanker og følelser. De siste årene har interessen for den terapeutiske effekten av å skrive økt kraftig. Skriving har vært en måte å omforme traumer og helbrede seg selv og andre på (2,3).

Metode

Jeg valgte litteraturstudie som metode. Det vil si at jeg har forsøkt å skaffe meg en oversikt over relevant forskning og litteratur om temaet ved hjelp av litteratursøk. Deretter har jeg vurdert og analysert disse funnene (4). Funn fra litteratursøket viser at det å sette ord på vanskelige følelser kan ha en innvirkning på fysisk og mental helse, ved at det påvirker immunsystemet, blodtrykket og medfører psykologisk stress (2). Videre viser det seg at det å uttrykke følelser via skriveterapi kan være en form for mestringsstrategi i en vanskelig situasjon. Kvinner som benytter seg av skriveterapi går sjeldnere til lege, har færre tilleggs lidelser som for eksempel smerte, forbedret selvrapportert helse og redusert angst, og opplever større grad av sosial støtte. Skriveterapi har en positiv innvirkning på livskvaliteten (5,6,7).

Åpenhet

Mange mennesker i dagens samfunn ønsker å være åpne om sykdommen sin. Forskingen viser at åpenhet har både positive og negative følger for den sykdomsrammete (8,9). Stadig flere velger å opprette såkalte sykdomsblogger for å beskrive opplevelser og erfaringer i forbindelse med sykdommen. Dette kan føre til bedret kommunikasjon mellom pasienter, familiemedlemmer og helsevesenet (10). En undersøkelse som er gjort på området viser at halvparten av personene som blogger vurderer det som en form for terapi (10).

Å uttrykke tanker og følelser er nødvendig for å bearbeide følelsene som oppstår når man rammes av alvorlig sykdom. For noen føles det naturlig å være åpen om sine tanker og følelser, mens andre er mer reserverte i forhold til dette (12). Valg av uttrykksform påvirker innholdet i det som kommuniseres. Når det som skal formidles er følelsesmessig vanskelig, kan det virke som en ansikt-til-ansikt-situasjon ikke alltid er det ideelle (13). Når en person skriver om sine innerste tanker og følelser knyttet til et vanskelig tema, kan man få en bedre oversikt over tankene og følelsene sine. Dette kan være med på å skape en avstand til temaet som kan være nyttig.

Mestring av følelser

Skriveterapi må ikke brukes som en erstatning for handling, hvis man kan gjøre noe for å endre den situasjonen man er i, fungerer handling bedre enn skriving. I tillegg bør ikke skriving brukes som forum for usensurerte klager. Studier viser at hvis man bruker skriveterapi for å få ut sinne, kan det tvert imot føre til mer sinne (15).

Menneskets mestringsevne utfordres når man rammes av sykdom, og skriveterapi kan være en form for emosjonelt fokusert mestring. Gjennom skriveterapi kommer man i kontakt med sine innerste følelser, og når ordene får et skriftlig uttrykk kan de lettere gi mening (13). Dette underbygges av en studie som viser at bruk av fortellinger kan hjelpe pasienter til å mestre en kreftdiagnose ved at man får organisert tankene. I tillegg vil det å skrive en fortelling bidra til følelse av kontroll, da «forfatteren» selv bestemmer hva den skal handle om (16). Å skape mening i en situasjon krever at man reflekter over «hvorfor?» Skriveterapi kan være et ledd i en prosess mot å akseptere situasjonen man er i. Dette bekrefte også av Snyder og Lindquist (1) som påpeker at

Hovedbudskap

Sykepleiere som arbeider med kreftpasienter og andre pasienter med alvorlig sykdom bør tilegne seg kunnskap om skriveterapi. Det ser ut til å være et nyttig redskap i omsorgen. Ulike former for skriving kan hjelpe pasientene til å uttrykke tanker og følelser, og øke deres mestring.

Søkeord

Les mer og finn litteraturhenvisninger på våre nettsider.
 ▶ Kvinne ▶ Vold ▶ Rus ▶ Veiledning



SKRIVER: Å skrive dagbok eller blogg kan gjøre det lettere for alvorlig syke mennesker å forstå og formidle sine egne følelser. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

skriveterapi kan øke en persons kunnskap om seg selv og dermed bidra til å identifisere skjulte ressurser som kan gi økt tro på egen mestring.

Mindre ensomme

Mennesker som rammes av alvorlig sykdom kan føle seg ensomme (13). I utgangspunktet er skriveterapi en intervensjon hvor man får uttrykke sine innerste tanker og følelser uten å dele dem med andre. For mange kan bruk av dagbok oppleves ensomt. Man gir uttrykk for følelsene sine, men får ingen tilbakemeldinger. Dette kan for noen føre til økt ensomhetsfølelse og økt grad av isolasjon (17).

Blogg er derimot en form for kommunikasjon og kan bidra til å opprettholde relasjoner. Pasienten kan oppleve det som støttende å få tilbakemeldinger fra andre på innleggene de skriver. Det kan være med på å opprettholde kontakt med familie og venner i en tid hvor pasienten for eksempel er innlagt på sykehus og atskilt fra omverdenen (18). Når en person rammes av kreft, ønsker mange å vite hvordan det går og mange vil vise sin støtte. Gjennom bloggen kan man oppdatere omgivelsene og på den måten slippe å fortelle vanskelige ting gang på gang.

Dele erfaringer

Å være åpen om sykdommen kan være en måte

å bearbeide følelsene på. Dette understøttes også av forskning som viser at halvparten av personer som blogger vurderer det som en form for terapi (12). Mens det tidligere ble advart mot å være offentlig om sykdom, opplever mange nå et sterkt behov for å dele (19). Et relativt nytt fenomen er bruk av blogg for å dele sykdomserfaringer. Mange pasienter og pårørende oppretter såkalte sykdomsblogger, hvor man kan utveksle informasjon, ideer og følelser mellom berørte og uberørte personer (11). En utbredt oppfatning er at åpenhet bidrar til å øke kunnskap og redusere fordommer i befolkningen, samtidig som det bidrar til å gi den sykdomsrammete støtte. Dette understøttes også av forskning som viser at åpenhet om sykdom og lidelse har ført til en opplevelse av støtte, mindre grad av negative tanker og styrket pågangsmot (9). Samtidig viser studier at det er vanskelig å si noe om hva som betyr mest, det å kunne uttrykke seg selv eller responsen fra andre (14).

Blogg

Å blogge innebærer at personen kan dele sine innerste tanker og følelser ved bruk av datamaskinen, og kan på denne måten dele sin historie med både kjente og ukjente. En antakelse er at det kan være lettere å være åpen om vanskelige tema når man uttrykker det ved hjelp av tekst

enn ved å uttrykke det verbalt (17).

I en norsk studie svarer 46 prosent at de tar opp ting på internett som de ikke tar opp med sin lege eller terapeut. En av tre synes det er lettere å snakke om helseplager på internett enn med familie og venner (14). En grunn til dette kan være at den sykdomsrammete benytter seg av det som Davidsen-Nielsen (18) kaller for «kjærlighetens skjold». Pasienten bruker «kjærlighetens skjold» for å beskytte seg selv og andre i familien, og deler ikke sine bekymringer og tanker omkring sykdommen, da det kan føre til endringer i rela-

«Mange mennesker i dagens samfunn ønsker å være åpne om sykdommen sin.»

sjonene deres. Det er imidlertid en fare for at man forteller mer enn man hadde tenkt.

Å skrive blogg er en måte å dele sine ofte «rå» følelser i forbindelse med en krise, samtidig som man opprettholder en komfortabel avstand fra sine lesere. Blogging kan på denne måten være svært offentlig, samtidig som den på andre måter er anonym. Man kan dele sine erfaringer med tusenvis av lesere, uten nødvendigvis å diskutere det med de nærmeste (19). Samtidig viser fors-



kning at åpenhet også kan ha negative følger. I en studie opplevde noen av kvinnene at det ikke fantes noen kreftfrie soner (9). Når man velger å være åpen om sykdom kan man oppleve at utenforstående stiller spørsmål i tide og utide, også når vedkommende har blitt friskmeldt. Dette kan for mange føre til at de ikke får mulighet til å glemme sykdommen. Når man velger å være åpen omkring sykdommen i en blogg, stiller man seg i en sårbar situasjon. Selv om de fleste opplever å få positive tilbakemeldinger på innleggene sine, kan man også oppleve å få negative og useriøse tilbakemeldinger, slike tilbakemeldinger kan oppleves krenkende i en tid hvor man er spesielt sårbar.

Sykepleiers rolle

Kunnskap er en forutsetning for å kunne støtte og tilrettelegge for skriveterapi til pasienter. Skriveterapi passer ikke for alle personer, men etter som sykepleieren tilegner seg mer kunnskap og erfaring på området, vil hun kunne identifisere kjennetegn ved personer som vil ha nytte av å skrive (1).

Sykepleieren kan la pasienten gjøre rede for sine egne måter å mestre på (13). Hvis hun mener at pasienten kan ha utbytte av skriveterapi kan hun høre om pasienten er interessert i å lære mer om dette. De fleste som velger å benytte seg av skriveterapi velger å skrive dagbok. For personer som kan ha vanskeligheter med å være åpne omkring sin sykdom, kan det være et hjelpemiddel. Dersom pasienten ønsker det, kan innholdet i dagboken danne grunnlag for en senere samtale med sykepleieren. Dette forutsetter at pasienten selv fremmer et ønske om å dele innholdet med sykepleier. Det er viktig at pasienten ikke føler seg presset til dette. Som sykepleier bør man ikke

oppfordre pasienter til å opprette blogg, men man bør ha kunnskaper om at mange mennesker velger å uttrykke sine tanker og følelser ved hjelp av dette mediet.

Kvinner som deltok i studie om skriveterapi kommenterte at å fokusere på de positive sidene ved sykdommen var et forfriskende tillegg. En sa det slik: «Første gang jeg ble bedt om å skrive om de positive aspektene ved min sykdom i 20 minutter, tenkte jeg: «Du tuller». «Da jeg begynte å tenke over det, ble jeg overrasket over alle de tingene som kom til mitt sinn» (6). Ved bruk av skriveterapi kan sykepleieren hjelpe pasienten til å fokusere på de positive aspektene ved sykdommen, dette kan være med å hjelpe pasienten til å bearbeide følelsene og dermed klare å finne en mening i hendelsen (20).

Konklusjon

Ettersom så mange mennesker som rammes av kreft velger å skrive om sykdommen, kan man anta at mennesker bruker dette som en måte å bearbeide følelser og dele opplevelser på. De fleste forskningsartiklene trekker positive konklusjoner om denne terapiformen. Forskning på skriveterapi tar ikke bare for seg dagbok og blogg. Vi mener likevel at bruk av dagbok og blogg kan være terapi for mennesker som rammes av kreft. Ulike former for skriving tilfredsstillende behovet for å uttrykke tanker og følelser, behovet for å mestre og skape mening, behovet for å opprettholde relasjoner til andre og behovet for åpenhet. På bakgrunn av dette mener vi at skriveterapi bør få mer oppmerksomhet. Sykepleiere som viser interesse for tema bør tilegne seg kunnskap, da skriveterapi viser seg å være et nyttig redskap i omsorgen for kreftrammede. Samtidig ser vi

at det trengs ytterlig forskning på effekten av skriveterapi og på ulik bruk av skriveterapi med pasienter. ■■■

LITTERATUR

1. Snyder M, Lindquist R. Complementary/alternative therapies in nursing. New York: Springer Pub co., 2006.
2. Lepore SJ, Smyth JM. The writing cure. How expressive writing promotes health and emotional well-being. American Psychological Association, 2002.
3. Pennebaker W. Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval. Oakland, CA: New Harbinger Press, 2004.
4. Forsberg C, Wengström Y. Att göra systematiska litteraturstudier. Stockholm: Natur och Kultur, 2008.
5. Smith S, Anderson-Hanley C, Langrock A, Compas B. The effects of journaling for women with newly diagnosed breast cancer. Psycho-Oncology 2005; 14: 1075-1082.
6. Stanton A, Danoff-Burg S. Emotional expression, expressive writing and cancer. I: Lepore SJ, Smyth JM, red. The writing cure. How expressive writing promotes health and emotional well-being. USA: American Psychological Association 2002:SIDE-
7. Gellaity G, Peters K, Blomfield D, Horne R. Narrowing the cap: the effects of an expressive writing intervention on perceptions of actual and ideal emotional support in women who have completed treatment for early stage breast cancer. Psycho-Oncology 2010; 19:77-84.
8. Morgan NP, Graves KD, Poggi EA, Cheson BD. Implementing an expressive writing study in a cancer clinic. The Oncologist 2008; 13: 196-204.
9. Johansen VF, Andrew TM, Haukanes H. Når det intime blir offentlig. Kvinners erfaring med åpenhet om brystkreft. Nordisk Tidsskrift for Helseforskning. 2009;2 (5): 2-17.
10. Condor B. Living Well: Blogging can be good for your mental health – to a point. Seattlepi, 2005. Hentet 28.03.11, fra: <http://www.seattlepi.com/default/article/Living-Well-Blogging-can-be-good-for-your-mental-1185151.php?source=rss>
11. Heilferty C. Toward a theory of online communication in illness: concept analysis of illness blogs. Journal of Advanced Nursing 2009; 65(7): 1539-1547.
12. Tan L. Psychotherapy 2.0. My space. Blogging as self-therapy. American Journal of Psychotherapy 2008; 62(2): 143-163.
13. Reitan A M. Krise og mestring. I: Reitan A.M. og Schjølberg, T. Kr. (Red.). Kreftsykepleie. Pasient – utfordring – handling Oslo: Akribe, 2008
14. Eggen E. Lett å diskutere helse på nett. Hentet 13.03.11, fra: <http://www.forskning.no/artikler/2008/september/195336>
15. Pennebaker J. Opening Up. The healing power of expressing emotions. USA: The Guilford Press, 1997.
16. Carlick A, Biley FC. Thoughts on the therapeutic use of narrative in the promotion of coping in cancer care. European Journal of Cancer Care 2004; 13: 308-317.
17. Birkeland MS, Rimehaug T, Areford K, Jøraas T, Ruud E. Klienters erfaringer med e-terapi som tillegg til vanlig psykoterapi. Tidsskrift for Norsk Psykologforening 2009; 46 (4): 348-354.
18. Reitan A M. Mestring. I: Knutstad, U. og Nielsen B.K. (Red.). Sykepleieboken 2. Teoretisk-metodisk grunnlag for klinisk sykepleie. Oslo: Akribe 2006.
19. Baker S. Blogging Breast Cancer. Thousands of women are sharing their cancer stories and baring their souls to the world – without ever leaving their computers. Why are online diaries so popular? Mamm 2008; 10 (2): 1-4. Hentet 10.03.11, fra: http://www.mamm.com/highlights.php?&qbackid=47fa2db88642e37a_99906&qbacktitl=Current%20Issue&seq=2&page=1
20. King LA. Gain without pain? Expressive writing and self-regulation. I: Lepore SJ, Smyth JM, red. The writing cure. How expressive writing promotes health and emotional well-being. USA: American Psychological Association, 2002: SIDE?

LANGE ARBEIDSDAGER OG TRETTE BEN?

– Strøpene som gjør dagen lettere for deg kjøper du hos WWW.XWEAR.NO



Varer og faktura sendes med posten.

NB: Alle varer er sertifisert med Öko-Text Standard 100.

