

## Utvärdering Utforska skrivande som ett läkande och stärkande verktyg

Friska Vindar erbjöd deltagarna under hösten 2018 en möjlighet delta på "skrivarkurs". En metod att utforska skrivande som ett läkande och stärkande verktyg.

Vi träffades i mindre grupp en gång i veckan under en 8-veckors period. Inga förkunskaper krävdes för att delta. Kursledare var Jessica Hjert Flod och vi samarbetade med Studieförbundet i Trollhättan.



Tilliten har varit viktigt i gruppen och många har uppskattat öppenheten, att man kan vara sig själv och uttrycka sin oro och sina problem. Det deltagarna har sagt att dem mest uppskattat reflektionerna efter varje övning, när vi kan lära oss av varandra. Det har även varit uppskattat att träffas organiserat i grupp då flera uttrycker det som en svårighet att ta sig tiden hemma att använda skrivandet som ett verktyg. Under kursperioden har vi jobbat mycket med att vända tankar, reflektera och hitta styrka och positivitet för personer främst med psykisk ohälsa.

Sagt om kursen:

"Att man får ut sina känslor på papper och att man tillsammans sen kan diskutera det i grupp. Att man lär sig olika skrivsätt och ta med sig in i framtiden".

"Jag tar med mig att skrivandet är till för att höra oss själva bättre, att saker och ting blir tydligare."

## Utvärdering Måla inre bilder för ökat välbefinnande

Under hösten 2018 och våren 2019 erbjöd Friska Vindar deltagare en möjlighet att prova på att måla för ökat välbefinnande.

Under 6 veckor träffades vi i mindre grupp under perioden 20180920 – 20181025 på Familjehuset i Trollhättan. Inga förkunskaper krävdes. Kursledare var Pernilla Björnberg och Annelie Ericsson samt Catherine Westvig.

Syfte för deltagarna var att uttrycka sig. Att som ett komplement till orden uttrycka sig med inre bildskapande. Få ut någonting som finns inuti.

Externalisera: När du uttrycker dig i bild kan du fördela det som finns inuti på fler sinnen. Du målar med handen, tittar på bilden, beskriver med ord, lyssnar med öronen Du kan se på det från andras perspektiv.

Flow: Att tappa tid och rum i en avspänning och ett lekfullt skapande ger förutsättningar för läkande processer i hjärnan. Det kan vidga perspektiv och begrepp

Respons: Att titta på egna och andras bilder gör att jag både ger och får, tankar och respons.

Sagt om kursen:

”Det är som att dricka vatten när man är törstig”

” Jag har fått något som jag inte visste att jag behövde så mycket”

”Att få vara i detta sammanhang har förändrat mig utan att jag riktigt kan förklara hur”

”Gruppdynamiken blev läkande”

”kärlek ,skratt, djup, värme, stimulans, samhörighet.”



Deltagarna har förmedlat att de uppskattat att formen är prestationslös och tillåtande för alla slags känslor. Kursen blev viktig för deltagarna och de har uttryckt önskan om att få fortsätta.