

# SKRIVÖVNINGAR

Ett material framtaget av skrivpedagog Karin Mellbourn tillsammans  
med Elin Thol Larsson och Louise Hall

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sid. 1	.....	Introduktion
Sid. 3	.....	Flödesskrivning
Sid. 5	.....	Känslor uttalade och outtalade
Sid. 7	.....	Klipp och klistra - Positiva och negativa klimat känslor
Sid. 8	.....	Associationer utifrån ord
Sid. 10	.....	Personer med olika roller i ditt liv
Sid. 12	.....	Inledningsfraser
Sid. 13	.....	Skriva om ett vi
Sid. 15	.....	Flödesskrivning följt av gemensamt skrivande



## INTRODUKTION

Tanken med skrivövningarna är att få en möjlighet att stanna upp i sina känslor och utforska dem. Förhoppningsvis fungerar de som ett sätt att lyssna till sig själv och med hjälp av de efterföljande samtalen också till varandra. I metodbanken finns det många diskussionspunkter och övningar om klimatångest som kan väcka många känslor. Med skrivövningarna vill vi möjliggöra att inte bara prata om utan, också få befinna sig i sina känslor och förstå de bättre. Vi har utformat skrivövningar som både kretsar kring negativa och positiva känslor. Vi hoppas att skrivövningarna ska bidra till att i ett tryggt rum få orientera sig i sina känslor och möta andras och samtidigt även ge nya verktyg för att hantera dem.

En del övningar har som huvudsakligt syfte att utforska de egna känslorna, medan andra syftar till att stärka gruppen eller det kollektiva.

Vi vill poängtera att syftet med skrivövningarna är att utforska sina känslor och validera dem, inte att utveckla sitt skrivande. Använd aldrig några värderande ord kopplat till vad eller hur någon skriver. Kom inte med några förslag på hur en text skulle kunna utvecklas. Påminn deltagarna om att allt är tillåtet att skriva om. Det som dyker upp får dyka upp. Det finns inga dåliga tolkningar, associationer eller uttryckssätt. Man behöver inte skriva om klimatet. Absolut inte.

### **Vad är en skrivövning? Hur går en skrivövning till?**

Skrivövningarnas upplägg är ungefärliga. Anpassa de efter gruppens intressen och behov, men också efter dess storlek. En del av övningarna har flera steg där det går att välja att göra ett eller alla. De angivna tiderna för de olika momenten är alltid möjliga att justera efter grupp och situation. Ofta föreslås ord eller meningar att utgå från, men de är utbytbara.

Skrivövningarna går att tolka på olika sätt. Här finns inga rätt eller fel. Det gör ingenting om instruktionerna inte följs och någon väljer att skriva någonting annat istället. Skrivövningarna är enbart till för de som utför dem, inte för någon annan.

Det finns mängder av sätt att skriva på. Den som skriver väljer själv hur den vill utföra övningen. Alla uttryckssätt får finnas med. Om inget annat anges går det alltid bra att själv välja om man vill utgå från sig själv i skrivandet eller om man vill hitta på. Det går att välja att skriva berättelser, dikter, reflektioner, frågor, punkter, tankar – eller något helt annat. Inget sätt är bättre eller sämre än något annat.

### **Avslutande läs-/samtalsrundor**

Skrivövningarna avslutas med antingen en läsrunda eller en samtalsrunda om hur det var att göra övningen eller övningarna. Rundorna är en viktig del av övningen då det blir ett sätt att följa upp de känslor som har väckts och få möjlighet att dela med sig av sådant som har kommit upp under skrivandet.

Under en läsrunda får varje deltagare möjlighet att läsa upp det hen har skrivit eller delar av det som har skrivits. Det går bra att bara läsa en rad, ett stycke, några delar eller hela texten. Det är aldrig något tvång att läsa upp det man har skrivit. För många kan det dock kännas stärkande att läsa sin text högt, även om det kan kännas nervöst innan. Den som inte vill läsa upp sin text kan alltid välja att ändå berätta hur det kändes att skriva eller om tankar som väckts.

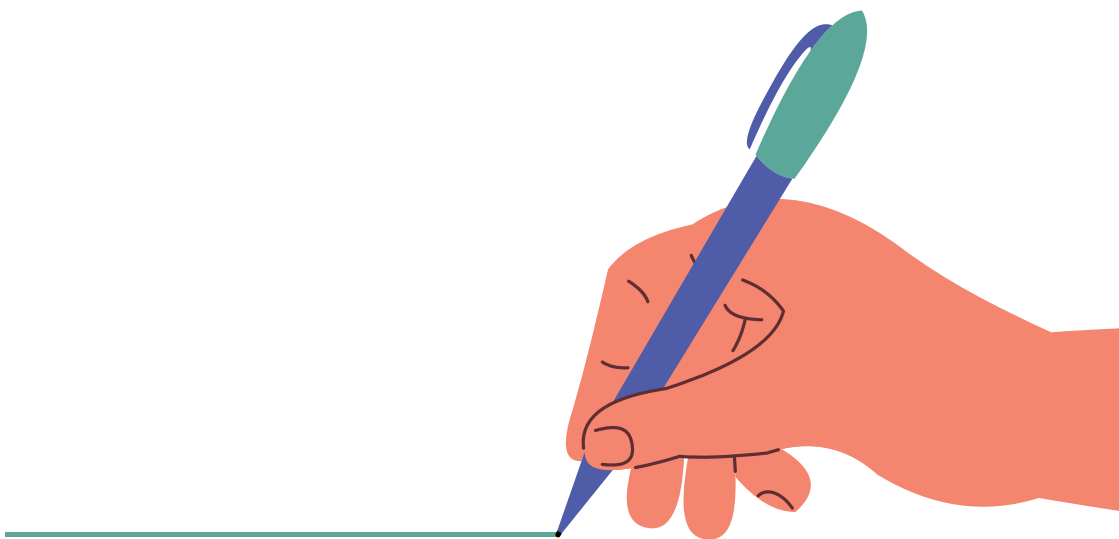
Det är viktigt att berätta om läsrundorna och vad som gäller under den redan innan skrivövningarna görs. I läsrundorna kommenteras aldrig texterna. Det vill säga, ingen säger någonting om huruvida hen uppfattade texten som bra eller om sådant som skulle kunna förändras. Vi lyssnar på texterna och tackar varandra för dem.

En läsrunda kan kombineras med eller följas av en samtalsrunda om vilka tankar och känslor som övningen väckte.

Med vissa övningar finns det en poäng att betona att skrivandet bara är till för sig själv och inte är tänkt för uppläsning. Det framgår i instruktionerna till skrivövningarna om de rekommenderas att följas av en läsrunda eller inte.

Samtalsrundorna kan vara helt öppna, men för den som vill följer förslag på frågor att utgå ifrån:

- Hur upplevde du övningen?
- Vill du dela med dig av något du har skrivit?
- Vilka tankar och känslor väckte den hos dig?
- Kom det upp någonting som du skulle vilja att gruppen följde upp mer?



# FLÖDESSKRIVNING

Syftet med flödesskrivning är att få ur sig tankar och träna på att inte värdera det man skriver. Övningen kan med fördel upprepas vid flera tillfällen.

**Material:** papper och penna

**Tid:** 5-15 min

Flödesskrivningarna är inte tänkta för uppläsning. Det kan vara ett sätt att komma åt känslor, tankar och idéer, men också ett sätt att skriva av sig, få undan sådant som snurrar och landa i rummet. Att flödesskriva innebär att skriva utan att stanna upp och fundera kring vad du ska skriva. Tanken är att inte lyfta pennan från pappret. Kommer du inte på vad du ska skriva kan du upprepa samma ord som du skrev sist tills det kommer någonting nytt. Det går också att utgå från vad du ser eller hör omkring dig och skriva ner det.

**Nedan följer förslag på ett par olika sätt att jobba med flödesskrivning på.**

## STEG 1

### Inled med en fras

Ledaren delar ut ett ord eller en fras att börja skriva utifrån, gärna en öppen sådan. Förslag på inledning:

Nu är ...

Jag är ...

När jag ...

Jag vill ...

I morse ...

Skriv i tre minuter.

## VALFRITT STEG 2

Titta igenom det du har skrivit och stryk under en fras eller mening. Skriv frasen/meningen på ett nytt papper och ge till personen som sitter bredvid dig. Skriv nu en ny text utifrån det som står på pappret du har fått. Välj själv om du vill fortsätta flödesskriva eller om du den här gången vill stanna upp och reflektera medan du skriver. Du kan t.ex. skriva din text i form av stödord, tankar eller som hela meningar.

Skriv i ytterligare tre minuter.

Går att upprepa ytterligare en gång om man så vill.

## Flödesskrivning utifrån bilder

Alla får en bild. Det kan t.ex. vara fotografier, vykort eller utklippta bilder som skickas runt eller en bild som visas på skärm för alla.

- Ta 20-30 sekunder och fundera över vad du ser på bilden och vad den väcker hos dig
- Flödesskriv i tre minuter utifrån bilden
- Upprepa med tre olika bilder

## Avslutande runda

Om ni vill kan ni avsluta flödesskrivningarna med en runda där alla får berätta hur de upplevde övningen. Om någon vill dela med sig av något den har skrivit går det bra. Det går t.ex. att välja ut en eller flera rader eller ett stycke att läsa upp.



# KÄNSLOR UTTALADE OCH OUTTALADE

De här övningarna passar bra att göra efter att gruppen har samtalat kring olika former av klimat-känslor. På så sätt ges möjlighet att stanna upp i olika känslor som har väckts och utforska vad de innebär för en själv.

Poängtera att det som skrivs i den här övningen inte behöver delas med varandra även om det självklart går bra att göra om en så vill. För en del kan det kännas stärkande. Det går att välja att ha en läs-/samtalsrunda både efter del ett och två eller en gemensam för båda övningarna.

**Tid:** 20-30 minuter

**Målgrupp:** alla

**Material:** papper och penna

## STEG 1

Känslorna som nämns nedan är förslag. Det går bra att välja andra, men kombinera känslor som är positivt och negativt laddade.

- Fundera över ett tillfälle då du har känt dig: besviken/frustrerad/hoppfull/förväntansfull. Anteckna om du vill (ca. 30 sekunder per känsla)
- Välj en av känslorna att skriva om
- Hur kände du dig? Vad gjorde du? Om du vill kan du skriva om vad som hände, men du kan också välja att bara fokusera på hur det kändes i dig och/eller vad du tänkte och/eller vad du gjorde

## STEG 2

- Ta en kort stund och fundera över hur du betar dig när du är riktigt arg eller riktigt glad. Anteckna om du vill.
- Tänk dig nu en person som betar sig på motsatt sätt som dig själv/så långt ifrån dig som möjligt när den har samma känsla.
- Skriv om vad som händer när personen är arg eller glad. Vad gör personen? Säger den något? Du får gärna överdriva och dra beteendena till sin spets om du vill.

## Läs-/samtalsrunda

- Hur upplevde du övningen?
- Vill du dela med dig av något du har skrivit?

- Hur var det att skriva om/gå in i dina egna känslor?
- Hur var det/Vad väckte det att skriva om någon som beter sig olikt dig själv?





# KLIPP OCH KLISTRA – POSITIVA OCH NEGATIVA KLIMATKÄNSLOR

Den här övningen är tänkt att göras i samband med att deltagarna har pratat om positiva och negativa klimat känslor. Här ges möjlighet att stanna upp och praktiskt få syn på och visualisera känslor som kan ha uppkommit under samtalen. Tanken är att få använda händerna istället för huvudet en stund. Genom att i slutet visa upp det som har skapats för varandra, blir det också ett tillfälle att ta del av olika sätt att känna och tänka på.

**Tid:** 20-30 min

**Målgrupp:** alla

**Material:** blandade tidskrifter, sax, lim, lösa papper och pennor

## STEG 1

Alla får bläddra i några olika tidskrifter och klippa ut det de fastnar för utifrån temat klimat känslor. Både ord och bilder får klippas ut. Det behöver inte ha någon direkt koppling till klimatet, utan det står varje person fritt att klippa ut det som väcker någon tanke, känsla eller association hos en själv. Poängtera att det inte finns några rätt eller fel val och att ingen behöver kunna motivera sina val.

Varje person skapar två högar av sådant som hen klipper ut ur tidskrifterna. En hög för positiva klimat känslor och en för negativa.

## STEG 2

Alla kommer nu få skriva text till bilderna. Det går att sätta samman bilder till en serie eller förhålla sig till bilderna var för sig. Alla bilder behöver inte användas.

Hur varje person vill skriva bestämmer den själv. Det kan t.ex. vara berättande text, prat-/tankebobblor, frågor, reflektioner, ensamma ord eller meningar.

Klistra gärna upp bilderna på ett nytt papper och skriv på.

Prova att skriva till bilder både från den positiva och den negativa känslöhögen. Välj själv om de ska kombineras eller särskiljas.

## Avslutande runda

- Alla får visa och läsa upp det de har skapat
- Frivilligt att berätta om tanken bakom
- Samtal kring upplevelsen av övningen

## ASSOCIATIONER UTIFRÅN ORD

I den här övningen får deltagarna prova att kliva in i olika känslor och minnen. Det ges tillfälle att reflektera över att känslor, tankar och upplevelser kan vara både motstridiga och mångtydiga. Poängtera att det inte finns några associationer som är bättre eller sämre än några andra och att det som dyker upp får göra det. Övningen kan vara bra att göra i en grupp som har hunnit etablera en stämning av att det är okej att tänka och känna på olika sätt. Kanske kan övningen leda in på frågor om hur egna känslorna både kan hänga samman med och gå på tvärs mot tankar om större skeenden i samhället och världen.

**Tid:** 30-40 min

**Målgrupp:** Alla

**Material:** Penna + papper

### STEG 1

Utifrån några olika ord kommer du få associera och skriva fritt. Du väljer själv vad och hur du vill skriva. Du kan t.ex. skriva ner andra ord du kommer att tänka på, känslor, färger eller minnesbilder som dyker upp. Du kan skriva ner tankar, frågor, händelser. Det du skriver kan utgå från egna erfarenheter, vara sant eller påhittat.

Vilket sätt du vill skriva på väljer du också själv. Det kan vara en sammanhängande text, i punktform, dikt, reflektion. Valet är ditt.

Tillåt det som dyker upp att komma fram. Det finns inget bra eller dåligt, rätt eller fel. Du behöver inte dela det du antecknar med någon annan.

Det gör inte heller någonting om du svävar iväg och hamnar långt från ursprungsordet

En lista med förslag på ord följer nedan, men det går också bra att välja andra ord. Blanda gärna känslord med konkreta ord.

Skriv i två minuter vardera om fyra – fem ord.

### Förslag på ord

- Thailand
- Färjeterminal
- Förändring
- Havet
- Storm
- Kohage
- Skog
- Lycka
- Cykel
- Förlora/förlorare
- Demonstration/demonstrera
- Sorg
- Samhörighet
- Sommarstuga
- Storstad

## STEG 2

Välj ett av orden från steg ett och fördjupa dig i. Välj själv om och i så fall hur du vill använda dig av det som du fick fram när du associerade kring orden. Hur/! vilken form du vill skriva är helt valfritt. Förslag för den som vill: Du kan t.ex. välja en minnesbild, scen, känsla eller tanke du fått fram och bygga vidare på. Du kan skriva om en händelse som sker där (sann eller påhittad) eller så kan du tänka dig fram i text.

Återigen får du välja formen för ditt skrivande och om du utgår från dig själv eller vill hitta på. Det kan bli anteckningar, en reflektion, en berättelse, en dikt – eller något helt annat.

Det finns inga rätt eller fel sätt att tolka övningen på!

Skriv i ca. fem minuter (eller vad som passar gruppen)

## STEG 3

Läsrunda och samtal kring upplevelsen av övningen (se introduktion för syfte och förslag på hur).



## PERSONER MED OLIKA ROLLER I DITT LIV

Den här övningen syftar till att få syn på personer som finns eller har funnits omkring en och vilka känslor de väcker hos en. Efter att ha pratat mycket om olika känslor kan det här vara ett sätt att koppla samman dem med olika personer och situationer. Det kan fungera som ett slags galleri där deltagarna framöver påminns om vilka personer, antingen i ens närhet eller i offentligheten, som går att hämta exempelvis kraft och inspiration från. I övningens andra del ges utrymme att få utlopp för sina känslor genom att sätta ord på dem.

**Tid:** 10-20 minuter

**Målgrupp:** alla

**Material:** papper och penna

### STEG 1

Under cirka 30 sekunder kommer du få skriva ner personer som du kommer att tänka på utifrån beskrivningarna nedan. Det kan både vara personer som står dig nära, bekanta, personer du känner till och personer i offentligheten. Du kan välja att skriva en eller flera personer på varje punkt. Du kan antingen skriva enbart namnet eller även något om personen. Det går också bra att skriva en hel grupp. Du kan både utgå från idag eller från hur det har varit tidigare i livet. Tanken med den korta tiden är att skriva ner de första du kommer att tänka på utan att värdera dina val.

Skriv ner någon/några som ... (cirka 30 sekunder per punkt)

... inspirerar dig

... gör dig arg

... har fått dig/får dig att tro på dig själv

... du kan vara ledsen tillsammans med

... får dig att våga

### STEG 2

Du kommer nu få välja en person eller personerna som du har skrivit om under en av punkterna i steg ett. I det här steget har du två alternativ:

- Skriv om personen/personerna på valfritt sätt.

eller

- Skriv ett brev till personen/personerna. Du behöver inte tänka att brevet ska vara skrivet på ett sådant sätt att personen ifråga ska kunna läsa det om du inte vill.

Oavsett vilket alternativ du väljer är alltså din uppgift att skriva till eller om någon/några som exempelvis gör dig arg eller får dig att våga.

Skrivtid cirka fem minuter

### Avslutande runda

- Den som vill får läsa sin text från steg två
- Samtal kring upplevelsen av övningen.
- Förslag på frågor att fundera kring:
  - Var det lättare eller svårare att skriva om vissa av punkterna?
  - Kan du dela de känslor du har inför personerna du skrev om med dem eller finns det andra du skulle kunna göra det med?
  - Om gruppen har valt personer med olika roller att skriva till kan ni fundera över vilka skillnader som finns mellan att formulera negativa respektive positiva känslor man har inför andra.



## INLEDNINGSFRASER

Syftet med den här övningen är att själv få syn på såväl sina styrkor som sina behov. Oavsett om deltagarna väljer att behålla det som kommer upp för sig själva eller dela det med de andra blir det ett tillfälle att få sina tankar och känslor validerade och tillåta dem att ta plats. Den här övningen kan med fördel följas av övningen ”Skriva om ett vi”. Genom att fortsätta till den delen möjliggörs att reflektera kring vad som händer när våra tankar och behov går från att vara individuella till att bli en del av det kollektiva.

**Tid:** 5-15 min

**Målgrupp:** Alla

**Material:** Penna + papper

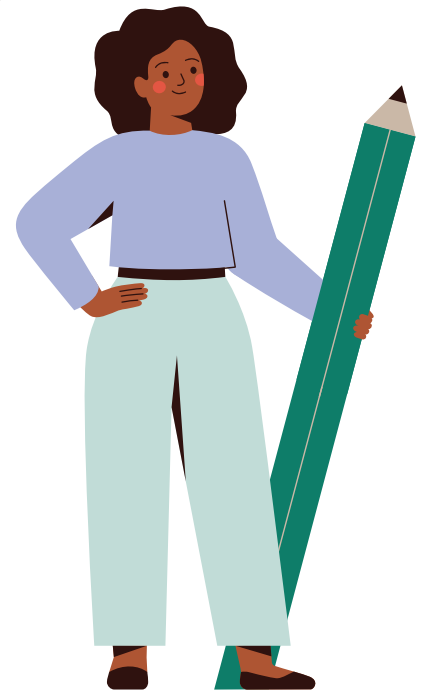
- En inledande fras läses upp som varje person får fortsätta på
- Efter att du har fyllt i den inledande frasen kan du antingen fortsätta skriva fritt eller upprepa samma inledning flera gånger
- Ca. 30 sekunder per fras (anpassa efter gruppen)
- Uppmuntra till att skriva det första man kommer att tänka på utan att stanna upp och värdera.
- Det går både att stryka och lägga till fraser utifrån tid och grupp

### Fraser

- Jag kan ...
- Jag tror ...
- Jag vill ...
- Jag önskar ...
- Jag får ...
- Jag behöver ...
- Jag ska ...
- Jag är ...

### Avslutande läs- och/eller samtalsrunda

- De som vill får läsa upp delar av eller allt som de har skrivit
- Samtal kring övningen
- Lyft gärna frågan hur det kändes att skriva om de olika orden. Var det några som var lättare eller svårare än andra?



## SKRIVA OM ETT VI

Den här övningen är tänkt att göras i samband med att deltagarna jobbar med enskilt och kollektivt engagemang. Tanken är att få visualisera ett vi och sätta sig in i känslan av att vara en del av ett kollektiv. Här går det att få syn på de styrkor som var och en bär på och se hur de växer tillsammans med andra. Förhoppningsvis kan det fungera stärkande och även synliggöra vilka sammanhang som finns omkring en.

**Tid:** 10 min

**Målgrupp:** alla

**Material:** papper och penna

### Instruktioner

Börja med att gå igenom instruktionerna för övningen. Låt alla bestämma sig för ett vi som de vill skriva om. Skrivandet sker förslagsvis i två steg, där inledningsfraserna i vi-form är tänkta som ett sätt att skapa idéer inför den andra skrivdelen.

- Tänk på en grupp/ett sammanhang som du ingår i/har ingått i och där det finns/har funnits en stark vi-känsla. Det kan t.ex. vara ett kompisgäng, ett lag, en demonstration du deltagit i, familj, en förening du är/varit aktiv i. Det går också tänka på ett vi som en större grupp som man ingår i, t.ex. alla kvinnor, unga människor idag, personer med en gemensam åsikt, erfarenhet eller någonting annat som förenar och skapar sammanhang.
- Fundera: Hur känns det att vara en del av det här vi?

### Inledande fraser – Vi

Låt alla deltagare bestämma sig för ett Vi som de vill skriva utifrån enligt beskrivningen ovan. Instruktionerna till den här övningen är desamma som till övningen ”Inledningsfraser”, men den här gången fylls fraserna i med ett inledande Vi istället för Jag.

- En inledande fras läses upp som varje person får fortsätta på
- Efter att du har fyllt i den inledande frasen kan man antingen fortsätta skriva fritt eller upprepa samma inledning flera gånger
- Ca. 30 sekunder per fras (anpassa efter gruppen)
- Uppmuntra till att skriva det första man kommer att tänka på utan att stanna upp och värdera.
- Det går både att stryka och lägga till fraser utifrån tid och grupp

### Fraser

- Vi kan ...
- Vi tror ...
- Vi vill ...
- Vi önskar ...
- Vi får ...
- Vi behöver ...
- Vi ska ...
- Vi är ...



### Skriva om ett vi

- Nu är det dags att skriva en text i Vi-form.
- Utgå gärna från de känslor och tankar du har fått fram kring viet under övningens första del.
- Om du vill kan du välja ut en situation som ni har varit med om/skulle kunna vara med om och utgå från. Du kan också välja att skriva mer allmänt utifrån de känslor du har.
- Om det är svårt att komma igång eller tycker det är svårt att förstå instruktionerna kan du ta hjälp av den här exempeltexten: ”Vi går längs gatorna. Vi höjer våra röster. Vi bär banderoller i händerna, några av oss håller i skyltar. Vi sträcker på ryggarna, ropar ...”
- Cirka fem minuters skrivtid.

### Avslutande läs- och samtalsrunda

- De som vill får läsa upp delar av eller allt som de har skrivit
- Samtal kring övningen
- Om deltagarna tidigare har gjort övningen med de inledande Jag-fraserna, kan det vara intressant att samtala kring skillnaden mellan att skriva om ett jag och ett vi.



# FLÖDESSKRIVNING FÖLJT AV GEMENSAMT SKRIVANDE

Den här övningen är bra att göra i samband med att enskilt respektive kollektivt engagemang tas upp. Syftet med övningen är nämligen att få praktisera just det i ett tryggt rum. Det är en övning som syftar till att lyssna till sig själv och andra, att samarbeta och skapa någonting gemensamt. Alla får bidra med någonting som tillsammans blir till någonting nytt. Övningen görs med fördel med deltagare som inte är helt nya för varandra och som har provat att flödesskriva förut. De olika stegen i övningen presenteras var för sig, men det kan vara bra att berätta att flödesskrivningen kommer följas av ytterligare en övning.

**Tid:** ca. 20 min

**Målgrupp:** alla

**Material:** papper, penna, sax (ev. lim)

## STEG 1 FLÖDESSKRIVNING

Valfri utgångspunkt för flödesskrivningen kan användas. Förslagsvis får deltagarna först flödesskriva utifrån en bild och sedan utifrån en fras. Instruktioner för det hittar du under övningen ”Flödesskrivning”.

## STEG 2 GEMENSAMT SKRIVANDE

- Varje person får välja ut och markera först tre meningar/fraser och därefter fyra ord från texterna de just har flödesskrivit.
- Varje person skriver ner sina meningar/fraser och ord på ett nytt papper
- Gruppen delas in i par eller smågrupper
- Varje grupp ska nu skriva en ny text som består av samtliga meningar/fraser och ord som gruppmedlemmarna har valt ut.
- Utöver det som varje gruppmedlem har tagit med sig får gruppen tillsammans lägga till max två nya meningar (som formuleras tillsammans) och max fem ord. Det är dock inget måste utan en möjlighet.
- Vilken ordning orden och meningarna kommer i bestämmer deltagarna tillsammans.
- Uppmuntra att klippa ut meningarna/fraserna och orden så blir det lättare att jobba med dem. Det underlättar för att tillsammans kunna testa idéer och prova sig fram genom att flytta runt textbitarna.
- När gruppen är överens om hur den nya texten ska vara kan de som vill klistra upp meningarna och orden så som de nu har satts samman på ett nytt papper.

## Läsruna

Varje grupp får läsa sin text högt för de andra. Låt gärna flera i gruppen läsa den högt. Avsluta med ett samtal kring hur övningen kändes.

### Bra att tänka på

Antalet meningar och ord som deltagarna väljer ut kan med fördel anpassas efter gruppstorlek. Det går att skriva tillsammans i par eller smågrupper om tre-fem stycken. Är det en mindre grupp kan alla skriva tillsammans. Är det fler som skriver tillsammans underlättar det med färre meningar och ord att ta med till det gemensamma skrivandet.

Poängtera att det självklart går bra att byta mening/ord eller välja att inte visa den för gruppen om någon ångrar sitt val efter att hen har fått veta vad som ska göras med de utvalda orden. Lyft samtidigt att varje person har kvar sin ursprungstext för sig själv och att de egna orden och formuleringarna kommer finnas kvar i sin form och sitt sammanhang där. Var därför noga med att alla skriver av de meningar och ord som valts ut på ett nytt papper och inte klipper ut dem från sin ursprungstext. I den nya texten får det som från början var ens egna ord ett nytt sammanhang och därmed en ny innebörd. Det här kan vara ett bra sätt att få visa tankar och känslor för andra och möta andras reaktioner. En praktisk bild av att det går att tolka saker på olika sätt. Inga värderande ord kring varandras val av meningar och ord används.

