

## Å skrive om tap - forslag til fremgangsmåte<sup>1</sup>

---

### Introduksjon

Traumatiske tap kan berøre alle deler av vårt liv. Det som du har opplevd kan forårsake savn og lengsel og kan påvirke deg på måter du aldri har tenkt på. Noen ganger kan ting som har skjedd tidligere i vårt liv, som andre alvorlige hendelser, komme opp i tankene våre. Når noe alvorlig skjer kan de tanker, følelser eller reaksjoner som kommer være både forvirrende og noen ganger overveldende. Formålet med å skrive etter slike hendelser er at det kan hjelpe med å sortere eller få kontroll med tanker, mareritt eller sterke følelser som har kommet.

I dagene som kommer blir du bedt om å skrive seks ganger omkring ulike forhold rundt det som har skjedd (tapet). Vi vet at det å skrive etter slike tap kan være nyttig for mange. Totalt vil all skrivingen ta noen timer. Det kan være litt vanskelig å komme i gang, men det du gjør kan være viktig for deg fremover.

Du vil bli bedt om å skrive 15 til 20 minutter hver gang. Du kan skrive på samme dag (med la det gå en time i mellom skriveperiodene) eller med noen dagers mellomrom. Velg et tidspunkt eller sted hvor du kan sitte uforstyrret å skrive. Du kan skrive om tapet i alle minuttene eller om andre alvorlige hendelser som skulle dukke opp i tankene dine. Samme hva du velger å skrive om, så er det svært viktig at du er helt ærlig med deg selv. Slipp deg løs og skriv om dine dypeste følelser og tanker. Om du var til stede da dødsfallet skjedde eller du fant den døde, vil vi at du også skriver om hva du så, hørte, kjente, luktet eller tok på når dette hendte. Noen lager seg fantasier om det som skjedde, da vil vi at du skriver om disse. Deler av det du har opplevd kan det være vanskelig å dele med andre, men nå har du muligheten til å skrive om dette. Vi vet at det kan være vanskelig å skrive på denne måten, men vi oppfordrer deg sterkt til å gjøre dette, selv om du i utgangspunktet ikke har lyst.

### Instruksjon for første skriving:

Vi vil at du i 15 til 20 minutter skal skrive om dine dypeste følelser og innerste tanker om den du har mistet. Skriv om hvordan tapet har berørt ditt liv. Du kan beskrive hva som skjedde, hvordan du følte det og alt du husker rundt dødsfallet og hvordan du har hatt det i ettertid. Det er spesielt viktig at du våger å skrive om det du ikke har kunnet snakke med andre om. Du kan knytte det du skriver til andre deler av ditt liv om du ønsker.

For eksempel kan du beskrive hvordan tapet er knyttet til din barndom, om ditt forhold til den du har mistet, eller til andre du er glad i eller venner eller lærere. Du kan også skrive om hvordan

---

<sup>1</sup> Disse skriveoppgavene er hentet fra Yule, W., Dyregrov, A., Neuner, F., Pennebaker, J. W., Raundalen, M., & van Emmerik, A. (2005) *Writing for recovery. A manual for structured writing after disaster and war*. Children and War Foundation og tilrettelagt for disse sidene av Atle Dyregrov. Foreløpig er det ikke publisert data som viser at akkurat denne måten å skrive på vil gi positive helsemessige konsekvenser, men med lignende måter å skrive på er det vist slike konsekvenser. James Pennebaker som er en av forfatterne bak denne manualen har i en årrekke dokumentert virkningen av å skrive om traumatiske hendelser [https://en.wikipedia.org/wiki/James\\_W.\\_Pennebaker](https://en.wikipedia.org/wiki/James_W._Pennebaker)

tapet har forandret livet ditt og ditt syn på fremtiden. Du kan til og med skrive om hvordan hendelsen er knyttet til drømmer du har eller til tanker som har plaget deg.

Vi vet at det kan være vanskelig å skrive på denne måten men vet også at det organiserer tankene og at de kan flyttes fra inne i hodet og ut på papiret. Den første gangen du skriver er alltid den vanskeligste. Noen kan fortsette å kjenne seg urolig etter at de har skrevet, litt slik det kjennes etter at du har sett en trist eller skremmende film. Det er helt vanlig at det kjennes slik.

### **Instruksjon for andre skrivning:**

I den første skriveoppgaven ble du bedt om å fordype deg i dine tanker og følelser omkring tapet. Denne gangen blir du også bedt å skrive om de samme tema. Nå har du forstått ideen med å skrive alt ned, og denne gangen vil vi at du virkelig slipper deg helt løs, enda mer enn første gang, og skriver om alt du husker om tapet, dine minner, og dine tanker og følelser omkring tapet og personen du har mistet. Du kan også knytte dette til andre viktige ting i livet ditt om du vil. Du kan skrive om det samme som sist eller om en annen side ved tapet – det er helt opp til deg.

Også etter denne skrivingen kan du kjenne deg litt urolig, det er helt vanlig.

### **Instruksjon for tredje skrivning:**

I denne tredje skriveperioden (15-20 minutter) skal du skrive om de tanker og følelser ved tapet som plager deg mest, men du kan også velge å skrive om noe annet som er vanskelig for deg. Vi vil at du skal fokusere på følelser/tanker som har kommet etter at du mistet din kjære.

Etter et slikt tap som du har opplevd forteller mennesker at det er så mange ting som minner dem om tapet eller at de kan tenke at de på en eller annen grunn var ansvarlig for hva som hendte, selv om det i virkeligheten ikke var noe de kunne gjøre for å hindre det. Vi vil at du skal skrive om de tingene som minner deg om tapet. Om du laster deg selv for noe du har tenkt, sagt eller gjort i forhold til den døde, eller du ikke har tenkt, sagt eller gjort, så vil vi at du skal skrive om dette også.

Du kan også velge å fortsette å skrive om det du skrev om sist, eller om noe annet vanskelig – eller om andre sterke følelser eller opplevelser du ikke har fortalt andre om.

Som vi skrev sist vet vi at det kan være vanskelig å skrive på denne måten, men ved å gjøre dette så organiserer du dine tanker og flytter dem fra hodet og ut på papiret. Det er også helt vanlig å forbigående kjenne seg urolig etter at du har skrevet.

### **Instruksjon for fjerde skrivning:**

Nå vil vi be deg om å skrive på en litt annen måte. Denne gangen vil vi at du skal skrive en fortelling om hva som skjedde med deg og hvordan du ville ønsket å ta farvel med den som døde. En god fortelling har en begynnelse, en midte og en slutt. Om du vil kan du skrive denne fortellingen til den som er død og tenke deg at dine tanker når frem til den døde. Hvis du ikke

vil tenke på det på denne måten er det ok, men likevel skriver du om dine innerste tanker og følelser og organiserer det i en fortelling.

Nå når du har ”trening” i å skrive vil vi at du virkelig slipper deg helt løs, enda mer enn tidligere, og skriver om alt du husker om tapet; dine minner, tanker og følelser omkring tapet og personen du har mistet. Du kan også forbinde dette med andre viktige ting i livet ditt. Du kan ønske å skrive om det samme som sist eller om en annen side ved tapet – det er opp til deg. Også etter denne skrivingen kan du kjenne deg litt urolig, det er helt vanlig, og vil gå over.

### **Instruksjon for femte skriving:**

Tapet du har opplevd har ikke bare påvirket deg, men alle rundt deg. Måten du tenker på og som du snakker med andre kan ha forandret seg. Samme hvor smertefulle dine opplevelser har vært så vil du ha lært fra dem.

Vi vil at du skal tenke på en annen person som har gjennomgått et lignende tap som deg. Når du tenker på hva som har vært til best hjelp for deg, hva ville du ha sagt til denne andre personen? Hvis du ønsker det kan du også velge å skrive til den du har mistet og fortelle hvordan det går med deg og hva han/hun har betydd for deg. Hvis du gjør det, vil vi at du også skriver hva du tror han/hun ville ha sagt til deg for å hjelpe deg.

Som vi skrev sist vet vi at det kan være vanskelig å skrive på denne måten men vi vet også at det organiserer tanker og flytter dem fra hodet og ut på papiret. Det er også helt vanlig å kjenne seg urolig en stund etter at du har skrevet.

### **Instruksjon for sjette skriving:**

Dette er den aller siste skriveoppgaven. Nå ber vi deg være med på et tanke-eksperiment. Tenk deg at det er ti år fra nå og du ser tilbake på det som har skjedd. Hvordan vil du da ønske å tenke om tapet. Hva tror du det betyr for deg nå (altså når du tenker tilbake om ti år) og hva tror du når du ser tilbake vil være det viktigste du lærte?

Takk for at du har vært villig til å skrive så mye. Forhåpentligvis har du lært at skriving kan være en viktig måte å organisere tanker og opplevelser på, og at du derfor kan gjøre nytte av slik skriving om du senere skulle oppleve vanskelige situasjoner.