



OM WRITE YOUR SELF

WRITE YOUR SELF

Om Write Your Self

Bakgrund – Write Your Self

Write Your Self består av ett team av pedagoger, författare, kommunikatörer, språkvetare, redaktörer och föreläsare, med både professionell och personlig erfarenhet av läkning av trauma.

Vi utbildar och certifierar vägledare nationellt och globalt i att handleda i vår traumaanpassade skrivmetodik. Vårt team är baserat i Sverige.

Vårt arbete fokuserar främst på kvinnor, tjejer och icke-binära med erfarenhet av våld. Denna målgrupp finns i hjärtat av vårt arbete och vår vision, men Write Your Self-metoden kan även användas för att hjälpa andra grupper med erfarenhet av trauma, som till exempel krig, mobbing, sjukdom, sorg och förlust.

Vår metod har tagits fram för skrivande efter trauma och skrivande som ett läkande verktyg men den kan även användas på andra sätt. Många saker som vi stöter på i livet kan göra att det känns som att vi tappar vår röst, förlorar vårt val och blir maktlösa. Vår metod kan därför även användas för att hitta och använda sin röst i skapandet av sitt liv vidare, som ett självstärkande verktyg.

Vår metodik

Write Your Selfs metodik vilar på tre ben:

Skrivande efter trauma

Detta kan både handla om att skriva om trauma, om skribentens egna upplevelser av trauma; och att skriva efter upplevelser av trauma, att skriva i konsekvenserna av trauma. Skrivämne väljer skribenten alltid själv.

Skrivprocessen

Skrivprocessen i åtta steg består av ett material med traumaanpassade skrivövningar, riktlinjer för gruppundervisning, skrivande i grupp, samtal och textrespons, och material för att hjälpa skribenten att utveckla ett hållbart skrivande.

Skribentens val och egenmakt

WRITE YOUR SELF

Om Write Your Self

Metodikens yttersta syfte är att föra val och egenmakt tillbaka till skribenten. Trauma orsakar ofta en känsla av förlust av handlingsutrymme och makt att påverka sin situation. Vår metod är utformad för att hjälpa skribenten att återta val och egenmakt genom skrivande.

På Write Your Self låter vi alltid våra deltagare själva definiera om de har upplevt trauma och vad det har bestått av, och det finns inget krav på att skriva om något specifikt ämne. Det är alltid skribenten som väljer skrivämne och som äger rätten att definiera sina egna upplevelser.

Här vill vi citera skrivpedagogen Marian M. McCurdy, som skriver i *The Mind's Eye – Image and Memory in Writing About Trauma*:

”Det är viktigt att komma ihåg att ingen annan än skribenten kan avgöra vad som kan upplevas som traumatiskt. Det är heller inte viktigt att upplevelsen kan definieras som 'trauma'. Vad som spelar roll är om den svåra upplevelsen framkallar en stressrespons, och detta – eller en komplex traumarespons – kan komma av att överleva en attack, vara med om en bilolycka eller strida i ett krig. Det kan också komma av separation från föräldrar, eller att leva med en deprimerad förälder, eller att leva i ett hushåll med äktenskapliga spänningar. Styrkan i reaktionen bestäms av upplevelsens intensitet, tidigare trauman, genetiska anlag och sociala sammanhang.”

Vår skrivprocess

De åtta stegen i vår skrivprocess är:

1. Ett eget rum
2. Börja skriva
3. Självsorg
4. Den skrivande kroppen
5. Genrer
6. Ämnen
7. Skapa helhet
8. Uttrycka det ordlösa

WRITE YOUR SELF

Om Write Your Self

Genom dessa steg – denna process – lär vi och våra vägledare ut skrivandet både som ett hantverk och som en process. Du som skribent får stöd och vägledning både i att skriva om de skrivämnen du väljer, och i att skapa egna hållbara skrivrutiner för att kunna göra det.

Vår utbildning och certifiering

Write Your Self utbildar professionella aktörer som vill lära sig att vägleda andra i vår skrivprocess och skrivmetodik. Detta sker genom att vägledarna arbetar med ett digitalt självstudiematerial samt genomgår en certifiering online. Att utbilda vägledare ser vi som en viktig del i att kunna sprida skrivande som ett stärkande och läkande verktyg till fler människor globalt, som saknat röst som upplevt trauma och andra svårigheter.

Mer information om Write Your Self

Besök vår hemsida för mer information om Write Your Self:
writeyourself.com/sv

Vi tar gärna också emot feedback på vårt skrivmaterial. Vi vidareutvecklar materialet i medskapande med våra vägledare och deras skribenter. Din feedback är värdefull för oss.

Du når oss på: info@writeyourself.com