
PS!

Skrivekunst og sårbarhed

– sårbarhed og skrivekunst på PS!

Det ligger i navnet Forfatterskolen PS! - vi er en forfatterskole for *psykisk sårbare*. PS! står også for *post scriptum* - latin for det, der kommer 'efter det skrevne'. Metodetilgangen er, at skrivekunsten er det primære. Så følger positive sideeffekter for personlig recovery.

Forfatterskolen PS! blev etableret i 2013 og er pioner inden for undervisning i skrivekunst for psykisk sårbare. Metodetilgang ændrer fokus fra identitet som syg/sårbar til afsæt i den enkeltes drømme, håb og iboende ressourcer - som vi nærer og aktualiserer gennem undervisningen. Vores undervisere er professionelle forfattere og dramatikere.

En diagnose er ikke påkrævet, men de fleste elever er eller har været i psykiatrisk behandling. Både på hold og åbne skrivesaloner ligger det implicit, at den skrivende kommer med sin egen sårbarhed og/eller historik ift. sygdom. Men det er ikke det, der fylder i undervisningsrummet: Vi laver skriveøvelser, læser litteratur, lytter til oplæsninger og giver anerkendende feedback. Det giver et stærkt fagligt og meget rummeligt rum. Et trygt rum, hvor der opstår tillid til egne evner - og en helt særlig fællesskabsfølelse.

Vi har elever i alle aldre, og en del af vores projekter fokuserer på aldersgruppen 18-35 år. Ud over holdundervisning og åbne skrivesaloner (drop in format), har vi også saloner, hvor tidligere eller nuværende elever selv guider skriverummet. Vi har skrivegrupper og projekter i samarbejde med private, kommunale og regionale aktører. Fremtiden byder fx på projekter, der bygger endnu flere broer mellem psykiatri (behandling) og civilsamfund (fællesskab).

Heldigvis. For:

WHO har undersøgt og dokumenteret det. Stribevis af analyser og rapporter påpeger det. Effekterne af Forfatterskolen PS!s undervisning er også adskillige gange blevet undersøgt og evalueret – kvalitativt som kvantitativt – med de samme resultater: At deltagelse i kreative aktiviteter – som individ og i et fællesskab – har positive effekter på mental sundhed, på livskvalitet og livsmestring. Vi er ikke så lidt stolte af tal fra vores seneste evaluering - bl.a. at 93 % af eleverne oplever "self-efficacy" - styrket tiltro til egne evner. Her kommer PS!'et i vores navn ind som det væsentlige post scriptum - efter skriveforløbet påvirkes områder uden for skolen: Øget trivsel. Bedre hverdagsstruktur. Mod til at indgå i (nye) sociale sammenhænge. Udfolde sig.

Og apropos udfoldelse: Kære læser - De, som står for at skulle læse følgende tekster:

Er det tilfældigt, at Forfatterskolen PS!s elever har så åbenlyse talenter inden for skrivekunsten? Dét spørgsmål ligger uden for denne intros rammer at udforske. Men det er oplagt at gribe til mytologien og fortællingen om shamanen, der i kraft af sin særlige evne/særlige bevidsthed kan sanse og opfatte ting, som det 'almindelige' stammemedlem ikke kan. Shamanen, der ofte udpeges til hvervet i kraft af sin smerte og/eller sårbarhed, kan ikke blot navigere i et ellers usynligt landskab, men også vende retur og beskrive det for den øvrige stamme - synge, fortælle og digte det frem. Værdifuld viden, skulle man mene … Nutidsmennesket har såvel rejst i rummet som kortlagt sin egen genetiske kode, men vores sind er (fortsat) gådefulde. Vi har behov for poetiske vidnesbyrd om sindets veje og vildveje. Vi har behov for det, som skrivekunsten giver os adgang til.

Nicolaj Vangsgaard

VOID THROUGH EMPTIED DARK THROUGH GLIMMERING LIGHT THROUGH WOVEN STRINGS THROUGH PULSATING REDS THROUGH BEATING HEART THROUGH OPENING EYES THROUGH SHIVERING HANDS THROUGH BLINDING NIGHTS THROUGH BLINDING DAYS THROUGH PASSING TIME THROUGH ENDING DEATH THROUGH DEATH ENDING THROUGH TIME PASSING THROUGH DAYS BLINDING THROUGH NIGHTS BLINDING THROUGH HANDS SHIVERING THROUGH EYES OPENING THROUGH HEART BEATING THROUGH REDS PULSATING THROUGH STRINGS WOVEN THROUGH LIGHT GLIMMERING THROUGH DARK EMPTIED THROUGH VOID THROUGH EMPTIED DARK THROUGH GLIMMERING LIGHT THROUGH WOVEN STRINGS THROUGH PULSATING REDS THROUGH BEATING HEART THROUGH OPENING EYES THROUGH SHIVERING HANDS THROUGH BLINDING NIGHTS THROUGH BLINDING DAYS THROUGH PASSING TIME THROUGH ENDING DEATH THROUGH DEATH ENDING THROUGH TIME PASSING THROUGH DAYS BLINDING THROUGH NIGHTS BLINDING THROUGH HANDS SHIVERING THROUGH EYES OPENING THROUGH HEART BEATING THROUGH REDS PULSATING THROUGH STRINGS WOVEN THROUGH LIGHT GLIMMERING THROUGH DARK EMPTIED THROUGH VOID

Souha Al-Mersal

Månedatter

Lys, lysskær, måneskin: Min bedstemor er et lysskær, som pusler i himmelloftet.
B-a-d-r-i-y-e ... Sig hendes navn højt: Fuldmåne betyder det – og husk hunkøns-e'et på arabisk. Hendes månedans larmede i drømmen.
Når hun talte, faldt der lys fra hendes mund. Det landede i mine håndflader.
Jeg kunne ikke vaske det af.
I flere lysår gik jeg forsigtigt på brostenene af frygt for at tabe dét. Tabe hende gennem byens afløb. Vores fælles arv!
Jeg lyste mere og mere... indtil jeg blev en fjern stjerne i min bydel.
En ensom sol i egen galakse. En orientalsk søvngænger blandt vågne solkvinder.
Selvom min livmoder og talje blev formet i min lerkrukke-krop, som den moderlige figur jeg lignede, var jeg ikke længere som andre kvinder.
Deres maver vendte udad. Min var vendt på vrangen.
Mit barn lugtede af metal og græd ikke som andre børn.
Jeg fik det gennem en sprække i kroppen, som fik krukken til at krakelere.
Jeg kunne ikke amme det, kun holde det som en flygtig følelse. Nogle gange et sidestik.
Et kateter gennem kroppen og et snit delte mit begær i to. Gjorde min krop halv:
Halv kvinde,
halv stjerne,
hel månedatter.

Sarah Marie Johnsen

Liste #616

Du har hængt en liste på køleskabet.
Med magneten du gav mig fra din rejse til Paris:
En croissant med en sort alpehue.
Med den defekte kuglepen, der spytter blå blækklatter ud ved hvert tredje ord.

Husk:
Honning, økologisk
Mælk til iskaffe el. iskaffe
Smid hættetrøjen ud fra din eks. Den lugter stadig af cigaretrøg.
Ost
Min mor synes du skal tabe nogle kilo. Jeg er enig med hende.
Flødeboller
Chokoladekage
Hent kabinekufferten i kælderen. Jeg tager på weekendtur.
Bestil blomst til Mia
Kondomer
Glidecreme
Undgå at gentage hysteriet fra i går
Agurker
Tomater
Jeg har begravet din eks to steder i Anders' kolonihave. Det er forbudt at besøge ham.
Enzymatisk pletfjerner
Et alibi
Jeg ved du har været i kontakt med din søster. Din søsters barn er så godtroende.
Vingummi
Slikkepinde
Kødsaven er i stykker. Køb ny fra Biltema.

En pakke kuglepenne står der til sidst. Trykket dybt ind i papiret og næsten ulæseligt.

Christina Mauricette Kulpa

Vælg en kniv
Tag dit liv
og skær det ud i halve og i kvarte
i mundrette bidder, så det er lettere at spise
lettere at klare det
Vælg en kniv og skær dit liv
som en mango
Skær din tvivl op
skær dit mod op
skær en pagt med dig selv
Men skær aldrig i dig selv, mand!
for Helvede ikke skære dig selv ihjel

Vælg en sløv gammel kniv, så det går langsomt med at skære dit liv
Skær tillid ud
skær vankelmodighed ud
skær det langsomt i halve og i kvarte
skær kun nænsomt i det blide og sarte
Og hvis kirken er en del af dit liv:
Skær'torsdag ud
for hvad kirken har
du har det selv
Du er Gud

Del ud af dine livstykker
fucking spred dem for duerne og fruerne
smid dem i krogene og overalt i stuerne
Og hvis de ikke bliver modtaget med kyshånd
som du selvfølgelig havde forventet
så vid, at bidderne af dit liv kan være som nye sko, der skal gås til af andre
Nogle livsdele skal indtages hurtigt som en lille skarp
det kan for eksempel være dit hovmod
(det skal ikke skæres i halv, men i kvart)
Andre såsom overraskelse eller nydelse skal indtages som solskin gennem huden
langsomme D-vitaminer
Og så er der sorgen:
Den skal ryges gennem filter

Lad mig ryge dig
og spis så min mango
Lad os gøre det der virker

Frederik Scheuer

Uden titel

den nat kørte vi hen til hospitalet
og på vej hjem sov jeg på bagsædet
op ad en stjernekold rude
søvnen var en mælketand
indtil min far daskede mig i siden og sagde så er vi hjemme
hvor er mor henne
udenfor var hun ikke
et viskestykke vred sig uroligt over rækværket
havde fantomsmerter i ternene
min mor sendte os ikke sms'er
lægen ringede os ikke op
min mor var så stille så tavs så lukket
at det bare gav mig flere ar
jeg ville tegne himlen
trække den ned til vindueskarmen
farve den
det der skete
jeg ved det ikke
min far havde foldet fingrene om mine håndled
stangede mig med sit blik
to lyserøde bylter
to punkterede øjne
den sure ukendte smerte bag brystbenet
måske havde jeg spurgt om at få noget mad
måske havde jeg sat mig op i sofaen ved siden af ham
måske havde jeg stået under bruseren
og pisset ned ad mig selv for at holde varmen
for at holde ud
men alligevel kommet til at skrue op for det varme vand
jeg havde kun lyst til at kigge ud ad vinduet
haven
hunden
fuglene
helt våde lunger

