



Skriveforløb for mennesker med efterfødselsreaktioner

Arbejd kreativt med følelser og tanker i et 6-ugers forløb



Ved lektor Anders Juhl Rasmussen og forfatter Fine Gråbøl

i samarbejde med Landsforeningen Sind og Fødsel og

psykoterapeut m.m. Jeanette Øbro

Skriveforløb for mennesker med efterfødselsreaktioner

Har du tidligere været ramt af en efterfødselsreaktion, og har du lyst til at skrive kreativt i et fællesskab med andre? Et projekt under Københavns Universitet leder efter mennesker der har været ramt af en fødselsdepression, en fødselspsykose eller en anden efterfødselsreaktion, som vil deltage i et skriveforløb faciliteret af forfatter Fine Gråbøl. I skal læse andres trykte tekster og skrive egne tekster. Vi skal sammen skabe et trygt og tillidsfuldt rum, hvor vi kan arbejde med litteraturens vilde verden og poesiens forvandlingskraft.

Hvad skal vi lave?

I et 6-ugers forløb kommer du til at arbejde kreativt med de følelser og tanker, der knytter sig til at have en efterfødselsreaktion. Vi skal læse og diskutere forskellig slags litterær tekst og selv lave et væld af skriveøvelser. Det er ingen forudsætning, at du har læst litteratur på forhånd, eller at du har erfaring med at skrive.

Psykoterapeut MPF, jordemoder og forfatter Jeanette Øbro vil også være til stede under forløbet som støtteperson hvis du eller en anden deltager skulle blive overvældet følelsesmæssigt af samtalerne og øvelserne.

Skriveværkstedet observeres og evalueres af en specialestuderende ved Danskfaget. Evalueringen består i spørgeskema og interview. Det er frivilligt, om man vil lade sig interviewe efter forløbet, og man kan vælge at optræde anonymt.

Til slut udvælger projektgruppen én tekst fra hver deltager. Alle indtaler deres egen tekst i et lydstudie på Københavns Universitet, og der skabes efterfølgende en kort animation (GIF) til teksten af en grafiker. De små visuelle værker samles på en hjemmeside hos Københavns Universitet og vil derigennem blive tilgængelige for offentligheden.

Det er muligt at få anonymiseret dit navn på hjemmesiden, hvis du ønsker det, og du vil *ikke* kunne genkendes ud fra den grafiske animation.

Hvorfor?

Formålet med projektet er på et videnskabeligt niveau at undersøge virkningen af kreativ skrivning for menneskers velbefindende. Det er samtidig et mål at skabe et æstetisk produkt, der kan række ud til andre i lignende situationer, mindske ensomhed, skyld og skam, og som samtidig kan give de ansatte i sundhedssystemet et dybere indblik i, hvordan efterfødselsreaktioner opleves indefra, og hvilke overvejelser mennesker kan gøre sig om udfordringer med forældreskabet.

Hvornår og hvor?

Vi mødes hver mandag kl. 15:00-17:00 fra uge 6 til 11 – det vil sige opstart 2. februar og afslutning 9. marts 2026.

Mødestedet er et lokale i Metropolbygningen ved Islands Brygge metrostation.

Hvordan ansøger jeg om at være med?

Send en mail med navn, alder og en kort beskrivelse af dit sygdomsforløb til kontakt@sindogfoedsel.dk og med cc til ajr@hum.ku.dk under overskriften "Skriveforløb for mennesker med efterfødselsreaktioner". Svarfrist senest 26. januar. Der er plads til 10 deltagere på holdet, og hvis flere tilmelder sig, vil vi forsøge at udvælge deltagere, så der er jævnbyrdighed mellem køn og en spredning i alder.

Mange hilsner

Anders Juhl Rasmussen
lektor ved Københavns Universitet

Fine Gråbøl
Forfatter

Maria Jørgensen
Landsforeningen Sind og Fødsel

Jeanette Øbro, Psykoterapeut MPF,
jordemoder og forfatter